

# ゆう美通信

今年、暦通りの残暑も早めに終わり秋を満喫かと思いきや、ひどい異常気象で各地に被害がありました。皆さんがお住まいの地域は大丈夫でしたか？

また、急な温度変化と体力の低下から夏バテならぬ【秋バテ】にはなっていないませんか？原因は自律神経の乱れを起こす、部屋と外気の温度差や低気圧、胃腸の働きが弱くなる冷たい物の摂り過ぎと食べ過ぎなどです。秋バテは自覚がないまま自律神経の乱れから免疫や代謝に影響がでるため、感染症や心筋梗塞、脳梗塞など大病に繋

## カラーとマニキュアの違ひ

お客様に聞かれるまじめな話

一般的にカラーというところとした臭いのあるアルカリ性のヘアカラーの事を言い、マニキュアは「傷まないけど染まらない」、色素がすすいとよく言われます。ヘアカラーの成分はアルカリとブリーチと染料で、これらの化学反応により明るい色や暗い色など、希望の色彩・明度に染められる反面アレルギーによる症状が出る方もあれば、刺激や髪のダメージが残る方もいらっしゃると思います。対するヘアマニキュアは、髪のタンパク質に色素が吸着す

がる可能性もあるそうなので、「最近おかしいなあ」と思う方は次の対策を試して見てください。①寝る直前に、ぬるめのお湯(三八〜四〇度)に一〇〜三〇分かけてゆっくり入浴します。交感神経よりも副交感神経が活発になりリラククス効果があるため睡眠の導入にもなるようです。②少しきついと感じる運動を毎日続ける事で自律神経の機能が回復します。難しい人は思い出したときにつま先立ちをするだけでもいいそうですよ。③朝、白湯(さゆ)を飲む。寝起きに冷たい物を飲むとそれだけでも体力を使い負担をかけるそうなので、あたたかい白湯を飲むことで胃腸が温まり血行が良くなります。出来そうなどころからやってみてはいかがですか？

ることで発色し、カラー剤のように髪の中へ浸透しないため髪色を明るくする」とは出来ませんが、白髪を濃く染められ頭皮や髪に対する刺激もわずかです。ついついカラーと言うと、ヘアカラーを選びがちですが、もしあなたが明るくする必要がない白髪染めであればマニキュアの方がよくちよく染めても髪や頭皮に負担(ダメージ)がなく、おすすめです。また、マニキュアは刺激やダメージが無いことから髪や頭皮に不安をお持ちの方にもおすすめです。そこで、サロンゆつでは皆さんのご希望にもできる限り添えるようカラーと言えマニキュアは三種類・ヘアカラー四種類・香堂カラー・ヘナ・ぼかしなどがありますが、各々の詳しいお話は次回以降の「説明」します。

## 前回に引き続き

### シャンプーについて

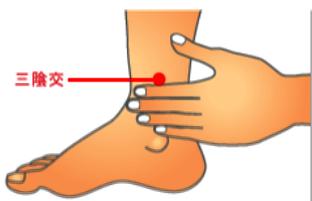


前回はこちら↑

前回は痒みが残るのはシャンプーが流し切れていないことから起こる事も多いのでしっかりと流すこと、また、ブラシを使ってしっかりと頭皮を洗うことをお話ししました。今回はシャンプー剤についてお話しします。まずは、選び方。シャンプー選びについて統計を取ると一般的には【値段】【香り】【パッケージ】【何となく】という回答が多いそうです。シャンプーの成分は大きく分けて界面活性剤(石けんの成分)と香料と油(シリコンやその他、質感をよくする物)で出来ています。界面活性剤や香料は材料単価が非常に高いためこの二つと広告費用のバランスで成分の善し悪しが決まってしまうそうです。例えばすごく香りの良いシャン

## 秋に効くツボ「三陰交」

足の脛の内側にあるツボです。うちくるぶしの最も高いところから指幅四本上で脛の際にあります。三陰交の「三陰」とは、足の厥陰肝経、少陰腎経、太陰脾経の三つの経絡の意で、「交」は交わるの意。三陰交はこのツボ一穴で三つの経絡の効果が期待できる重要なツボというわけです。女性の健康維持・増進に欠かせない大切なツボで、女性の諸症状にも効果的なことから「婦人の三里」といわれています。このツボは女性のさまざまな悩みに有効なツボで、冷え性、生理痛、生理不順、更年期障害に効果があるといわれています。生理痛や足の冷えに困っている人は指を三陰交や温行ってください。



わかりやすいツボですので、すぐにツボは見つかると思います。三陰交は刺激に敏感なツボですので、ぎゅうぎゅうと強く押すと痛く、かえって効果が上がりません。3〜5秒間ゆっくり押しゆっくり力を抜くと十分効果的です。「痛気持いい」ところは大、そっと押しましょう。深呼吸しながらやると、さらに効果的です。

プーを作ると、香料で予算を使ってしまうので石けん成分や油にこだわらず香りが良いけど質感が悪いシャンプーができてしまいます。逆に補修成分にこだわると香りが悪かったりします。最近ノンシリコンがブームですがシリコンはとても良い質感向上成分ですのでアレルギーがない方はノンシリコンを気にすることは無いようです。シャンプー選びのポイントには頭皮↓髪↓変化の3段階をチェックしてください。①頭皮に痒みやつっぱり感が残らない②髪がばさつかなない。まとまる。③一本使ってみて、頭皮に悪い変化がない。これらを基本的に香りやメーカーなどを選んでみてください。特に③は重要で「シャンプーを変えたら頭皮が脂っぽくなったけど？」と言う方も少なくないので、どんな事でも迷ったときはお気軽にご相談ください。

はじまります

送迎

# 訪問美容

急な怪我や病氣、体調不良、お家を空けられないなど理由は様々ですが、美容室に来ることが出来ない方のお宅へ訪問し、カットさせて頂けるように準備しています。また、ご自分でサロンゆうに来ることが大変な方へは、送迎を行います。なお、通常のご予約同様、ご予約状況によりご希望のお時間がお取りできない場合もございますのでご予約が分かり次第ご相談ください。詳しくは今月中に店内、またはホームページにてお知らせ致しますので宜しくお願いします。

## サロンゆうは 善行駅前にあります！

善行駅西口にあるツルハドラッグとメガネ屋さんの間にあります。バスロータリーに面したお店で道路際にあるのぼりが目印です。



店長の小林です。この新聞は私が制作しています。

皆さんの利便性を期待して以前のメール予約から、現在のへ移行しました。しかし移行後、ガラ携で使用できないことから始まり不具合やエラーが絶えず、皆さんには大変ご不便をお掛けしました。サロンでは不具合の度に管理会社へ連絡をして参りましたが、改善されることなく二年が経ってしまい、このままでは良くないと相談を重ねた結果、前のメール予約へ戻すことにしました。切り替えの時期は十一月初旬を予定しており、



# もう一度

〔予約システム変更のお知らせ〕

# ご不便をお掛けします

皆さんの利便性を期待して以前のメール予約から、現在のへ移行しました。しかし移行後、ガラ携で使用できないことから始まり不具合やエラーが絶えず、皆さんには大変ご不便をお掛けしました。サロンでは不具合の度に管理会社へ連絡をして参りましたが、改善されることなく二年が経ってしまい、このままでは良くないと相談を重ねた結果、前のメール予約へ戻すことにしました。切り替えの時期は十一月初旬を予定しており、

## 予約・お問合せは今すぐ！ ☎ 0466-82-2468

- \* 住所：〒251-0871 藤沢市善行 1-25-2
- \* 定休日：毎週火曜日
- \* 営業時間：9:00~18:00 (時間外はご相談下さい)
- \* 駐車場：専用二台分ほか、提携駐車場あります
- \* ホームページ：<http://822468.com>

822468

検索



Web 検索は電話番号の“822468”で検索して下さい

いつもサロンゆうをご利用頂き誠にありがとうございます。来月、十一月十二日より十七日までの定休日を、床屋さんが入れた六日間、床屋さんが連休を頂きます。また年末、二十九日火曜日は休まず、大晦日の三十一日まで営業し、年始は一月六日(水)より仕事始めとさせて頂きます。お休みの期間中、ご来店を予定されていのお客様には大変ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

# 年末年始と

# 連休のお知らせ



2015 神無月 10

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
				浅香公休日		
4	5	6	7	8	9	10
				浅香公休日		
11	12	13	14	15	16	17
		体育の日		浅香公休日		
18	19	20	21	22	23	24
				浅香公休日		
25	26	27	28	29	30	31
				浅香公休日		
1	2	3	4	5	6	7

2015 霜月 11

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	31
				浅香公休日		
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日		浅香公休日		
8	9	10	11	12	13	14
				鷗宮公休日		
15	16	17	18	19	20	21
				浅香公休日		
22	23	24	25	26	27	28
		勤労感謝の日		浅香公休日		
29	30	1	2	3	4	5

床屋さんは12日から17日までお休みを頂きます

2015 師走 12

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
				浅香公休日		
6	7	8	9	10	11	12
				浅香公休日		
13	14	15	16	17	18	19
				浅香公休日		
20	21	22	23	24	25	26
			天皇の誕生日	浅香公休日		
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9