

# ゆう美通信

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。季節は春に向かえど、まだまだ寒く朝は布団が恋しい毎日です。インフルエンザやお腹の風邪など、抵抗力の下がるこの時期に流行しているようですので、よく食べよく休み(寝て)、お互いからまないように気を付けましょう。また、これらのウイルス



**花粉症**  
あなたに  
花粉症の特集

本格的なシーズンの前に皆さんは花粉対策してますか？毎年大変な思いをされている方や、今か今かとドキドキサレている方など様々だと思います。サロンゆうも母を筆頭に僕も姉もみちぎんもひどい花粉症で、毎年グシユングシユンしています。これまでも、鼻うがいやヨーグルトなど良いと聞くと試してはみたものの、どれも継続できず効果を感ぜられないでいます。よくある予防法ですが皆さんはマスクやメガネを活用されていますか？マスクをするだけで吸い込む花粉を1/3から1/6カットすることが出来き、メガネの着用でも目に入る花粉を40%カットし症状の軽減に貢献してくれるそう

スの多くは口から入り感染するらしく、インフルが国内で大規模な流行した年でも、手袋をして過ごしている手タレ(手専門のタレントさん)は感染率が非常に低かった統計を見ても、マスクと合わせて手袋もして外出することで、嫌な手みやげを家に持ち帰らない工夫もおススメです。



です。花粉を抑える食品として【腸内環境を整える】発酵食品や【抗酸化作用のある】ポリフェノールや【免疫を高める】ビタミンやミネラル、【アレルギーを抑える】EPAやDHAなどのほか、甜茶(バラ科キイチゴ属の葉が抗アレルギー作用が証明されています)・ネットル(血液の浄化)・エルダーフラワー(粘膜の腫れをとる)・ローズヒップ(粘膜のアレルギー反応を防ぐ)・ルイボス(念之性をはじめ、アレルギー体質の改善によい)といった飲み物も効果があるようです。僕は2012年ほど、「目をこする」【鼻がかゆい時にこすったティッシュで鼻をグリグリする】【鼻を強くこむ】といったことを我慢するようにしています。これだけでもかなり効果があるようで、花粉の症状が出るのをかなり遅らせています。また、マキさんも大和の病院で漢方を併用した治療に効果を感じているようです。

## 前髪を割れないように

### 乾かしたい



前髪を割れないように乾かすために一番大切なのが、ドライヤーの風を下から当てず写

真の様に上から当てます。下から風を当てると自然に割れてしまいがちです。下から風を当てて出来ませんが、上から当て根元を動かすように乾かすと割れにくくなります。それをふまえた写真の①の割れている部分を②③の様にもたいて左右に割れ目を作り、それを根元から左右に乾かします。これにより自然に割れる以外の部分に新たに割れる力が出るため従来の割れが出ず全体的にはきれいに乾かす事が出来ます。このかわかしをゆるい風で行いしっかりおろすように乾かしてから、温風やアイロンで好みの形に仕上げると上手くいきます。前髪を内巻きにしたいときは、黒目の内側だけをマジックカラーやアイロン、ブラシで内巻きにして下さい。黒目の外側の髪はそのままであげます。はねたり馴染みにくいこ

## 花粉に効くツボ

まずは首から上の症状全般に効く【合谷】からご紹介。鼻水・鼻づまりから、目のかゆみや充血、顔のむくみ、頭痛など、花粉症のさまざまなツライ症状の改善に効果が期待できるオールマイティなツボです。親指と人差し指の骨の付け根の合わさったV字になっている所にあるので、初心者でも分かりやすいツボといえます。片方の手の人差し指と親指ではさんで適度な力で揉みましょう。



続いて【復溜】というツボです。内くるぶしの中心から指幅3本上がったところ。アキレス腱の前縁を押すと痛みのあるところ。両足親指をツボに当て、息を吐きながら、ゆっくりと押しませ、息を吸いながら、ゆっくりと力を抜いていきます以上のツボ押しを、6~8回、くり返してください。花粉症のほか、腎炎、睾丸炎、寝汗、腰痛、脱毛、尿路感染症、むくみ、めまい、ニキビ、視力低下などの症状にも効果的。



とがある。黒目の外側の髪はそのまま軽くブラシに沿って温める程度にして下さい。次に寝癖で割れてしまった場合の修正方法です。根元をお水、もしくはPFリクターという割れを直す頭皮用ローションで濡らします。3分でしっかり根元に水分を染み込ませないと割れは直りませんので地肌からマッサージするように馴染ませ、時間があれば濡らしたフェイスタオルをラップでくるんでレンジで温めて根元に当てると更にしっかりとリセットすることが出来ます。割れが強い場合は自然に分かれる所を避けず、ドライヤーの風を上から当て根元を左右に動かすように乾かしましょう。

# お知らせ

大変好評を頂いておりました、ポイントサービスで御座いますが、レジシステムの変更に伴いポイントサービスを一旦終了させて頂く事となりました。

これまでのポイントは、ご来店の際ご使用頂くか金額分をサービス券としてお出しするか協議しております。ポイントを楽しむにされておられましたお客様へは大変申し訳ございませんが、これまで以上に満足して頂けるサービスを心がけて参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます

## 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。

前号6号のお知らせでもご案内致しましたが、美容室(小林)の受付時間が少し伸びます。会議などで早めに閉店しない日限定となりますが、要予約でカラーとカット、縮毛矯正が18時以降も19時半まで受け付け可能になっていきます。

# 急なカラーや、お仕事後の矯正も便利に対応致します

### かんたん予約・総合案内

<http://1cs.jp/you/x>



### ドメイン指定受信方法

ガラ携などでメール予約をご利用の際、空メールを送信後、自動で返信されるメールを受信する為の大切な設定です。空メールを送った際、自動返信が返ってこない場合はこちらをご確認頂きお試しください。

<http://urx3.nu/pIOA>



アプリやガラ携も使えるメール予約などもご利用頂けます。なお、ご予約受付は当日16時までとなっておりますので早めのご予約をお願い致します。

## 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



祝ご卒業・ご入学 おめでとう御座います  
いつもご利用頂き誠にありがとうございます。3月から4月にかけてご卒業・ご入学のシーズンとなります。ご希望のお日にちがとれない場合もございますので、3月から4月にかけてはいつもより少し早めのご予約をお願い致します。また、インターネットのご予約が更に使いやすくなりました。携帯電話のメール予約に加え、パソコンやスマートフォンから登録なしに予約が出来るかんたん予約が登場しました。ぜひ、お試し下さい。詳しくはホームページより

2016 2 如月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

2016 3 弥生

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

2016 4 卯月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 春分の日	30
1	2	3 春分の日	4	5 こどもの日	6 こどもの日	7 こどもの日