



# 美女子俱楽部

第 2 号

## 私“津崎”が美容師になったわけとは・・・！

私が美容師を志したのは、地元の商業高校3年生の時でした。

「将来、独り立ち出来る職業に就きたい」という想いが強くなっていました。

同級生たちが、色々な企業に就職の準備を始める頃、私も両親に相談しました。

両親からは「手に職を持て！」のこと。

それから「職人」のさまざまな仕事を考えました。

調理士、美容師、建築士、看護士、医師、弁護士、教師etc

当然、誰でも目指せる職業ばかりではありません。

おまけにウチは貧乏ですし…

大学を目指すには中、高と努力が足りませんでした。（泣）

・・・なので、必然的に調理士か美容師の2者択一になってしまいました。

小さい頃から野球をしていた私は、小・中学は坊主頭で過ごさないといけなかったので、高校に入ってその反動もあり、様々なヘアースタイルを試しました。

友達も同じ状況だったので、休みの日には互いの髪を手伝ったりしていました。

遊びの中で「ヘアースタイルが人の印象を変える！」と感じ始め、想い描くイメージに近い仕上がりに出来た時は、お互いに凄く喜んでいた記憶があります。

そんな中、当時通っていた美容室で接客中のお客様を常に笑顔にしている美容師さんが居て凄く輝いていました。

その美容室は、行く度にお客様で溢れていて活気があり、沢山の人が訪れる場所なんだと感じていました。

そんな、日常の体験や当時の自分が「感じること」などを考えて「美容師になろう！」と思いました。

両親に伝えたところ、快く美容学校へ進学させてくれました。

### 発行元

美女子創造推進会

八代市横手新町18-1-101

美容室 リトリート

電話 0965-33-5511



## おばあちゃんの知恵袋

### 足が疲れない、ひもの結び方

ひもの付いた革靴は、締め方ひとつで足の疲れを少なくすることができます。まず、ひもを全部ほどいてから、つま先の方はゆるく、そして、足首に近づくにつれ段々ときつくなるよう結びます。

つま先部分をゆるくして足を開放すると、踏み込んだ時に足にかかる負担が軽くなるし、逆に、足首に近い方はきつくしたほうが、靴が足にフィットして歩きやすいんです。

### 一日酔い 肝臓の調子チェック法

ガーゼの付いた絆創膏と、ウイスキーを少し用意。ガーゼの部分にウイスキーをたっぷり染み込ませて、上腕の内側に貼つて10分くらいおいてからはがします。貼つたところが何になくなれば肝臓は元気。普段と同じ量なら、一日酔いになりません。

もし、皮膚が赤くなついたら、肝臓の働きが弱つている証拠。お酒は飲まないか控えめにした方が良いでしょう。

### 灯油の汚れ・臭い消し

ストーブに使う灯油を、うっかりこぼしてしまつた！

においやシミは雑巾で拭いてもなかなかとれません。洗濯用の粉末洗剤を使うといいんです。洗剤の粉を素早く振り掛け、灯油を吸い取らせます。その後に吸い取った洗剤の粉を、ほうきで掃けばOK。汚れ具合によつては2、3度これを繰り返します。洗剤の代わりに、小麦粉やお塩を振りかけてもいいです。最後に、住宅用洗剤を溶かした液で拭き取つて、水ぶきして下さい。

## 冷え性撃退 体温を上げて健康に♥

人は寒さを感じると、白色脂肪細胞というエネルギーをたくわえる細胞から燃料を受け取り、褐色脂肪細胞でエネルギーを燃やすことによって、熱を生み出し体温を上げます。

この【寒さを感じる→褐色脂肪細胞でエネルギーを燃やす→全身に暖かい血液が流れ、体温が上がる】といったサイクルを起こすことが、体温を上げるポイントの一つとなります。

そして、もう一つのポイントは、エネルギーを燃やす褐色脂肪細胞が密集する肩甲骨の周りに刺激を与えること。

肩や首周りに刺激を与え、褐色脂肪細胞を活性化しながら、基礎体温を上げる運動をご紹介します。



### 体温UP法

- 1) 水を凍らせたペットボトルを握り、褐色脂肪細胞にスイッチを入れる
- 2) 平泳ぎするように腕を回し。首を上下に動かす
- 3) 15秒したらお湯で手を温める  
これを5回繰り返す
  - 1) 寒さを感じる冷点が多い手を冷やします。体に寒いと認識させることで、脳に体温を上げなければいけないと思いこませ、褐色細胞に働くスイッチを入れます。
  - 2) 腕や首を動かすことで、褐色脂肪細胞に刺激を与え、よりエネルギーを燃やすよう促します。
  - 3) 手を温め、全身に温かい血を流すことで体温を上げることができます。

## ちょっとおしゃれに “さんまのトマト煮”

### 材料

さんま4尾 (1尾=100g)

A

白ワイン 大さじ2

塩 少々

こしょう 少々

小麦粉(強力粉)



大きさ2 (大きさ1=9g 1カップ=110g)

オリーブ油 大さじ1-1/2

トマトソース(缶) 600g

白ワイン 大さじ1強

塩 少々

こしょう 少々

### 作り方

1 さんまは頭を落とし、筒切りにして腹ワタをとり、よく洗い、水気をふく。Aに10分ほど漬け、水気をとって強力粉を全体にまぶす。

2 フライパンにオリーブ油を入れて熱し(1)を入れ、表面に焦げ目がつくまで焼く。トマトソースと酢を加え、煮立ったら、弱火にして5分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。

3 器に盛り、お好みでイタリアンパセリをのせる。

## お仕事は大変！ お客様から聞いた、おもしろ話し

### 天然キャラの新人君が無断欠勤をした

こちらから電話をかけても一切繋がらない。その日の閉店間際にBから電話があり「2時間寝坊して今起きたので18時半頃に行きます」本人は、2時間ではなく、実は14時間も寝坊していることに気づいておらず、閉店約1時間後に本当に店にやって来た。

とても美人で恥ずかしがり屋のバイトさんいつも出勤時間ギリギリに駆け込んで来るので、その日彼女はいつもより少し遅めの時間からの出勤で、まさに忙しさのピークが始まった時に更衣室に入って行きました。すると、1分もしないうちに私服のまま更衣室から出て来て、真っ赤な顔で店長のところに行き「ブラ(着けて来るのを)忘れたので、取りに行ってきます」と言い残し店を出て行った。しかし、なかなか戻って来ない。すると「(恥ずかしさのあまり)鼻血が出て止

まらないので、もう少し遅れます」と電話が来て閉店3時間前にやっと戻って来た。

ある日、出勤したら見たこともない幹部らしきスタッフがいたので、敬語で丁重に挨拶をして仕事をしていた。

その日の終礼でそのスタッフの紹介があり、30代半ばくらいの幹部のスタッフだと思い込んでいた彼は、実は19才の新人バイトくんだと判明。

### 巨漢で有名な幹部社員

朝礼でお辞儀をしながら「本日も一日よろしくお願いします！」と言い放つと同時に、Yシャツのボタンがなんと3つも取れて飛んで行った。

しかも、そのうちの2つは、ボタンが半分に割れて飛んでいた。





## 11月生まれの基本

落ち着きがあり何事にもクールに対応することができます。クールだからと言って根暗な訳ではありません！

明るい性格でポジティブ思考なところも一一月生まれの魅力の一つです。

その裏腹にはとても固い意志力もあります。ただそれが行き過ぎて頑固者と言われてしまわないよう注意しましょう！

## 11月生まれの有名人

1	田中 将大 福原 愛	12	由美 かおる 寺島 進	22	a i k o 遠野 なぎこ
3	小林 旭 錦戸 亮	13	由紀 さおり 木村 拓哉	23	十朱 幸代 小室 等
4	西田 敏行	15	平井 理央 峯岸 みなみ	25	真琴 つばさ 塚地 武雅
6	桂 米朝 松岡 修造	16	来生 たかお	26	カルーセル麻紀 大野 智
7	笑福亭 笑瓶 長瀬 智也	17	内田 裕也 城島 茂	27	小室 哲哉 杉田 かおる
8	梅沢 富美男 坂口 憲二	18	森 進一 東尾 理子	28	松平 健 安田 成美
10	原 日出子 川島 なお美	20	YOSHIKI 小池 栄子	29	林家 ペー 舛添 要一
11	吉 幾三 田中 美佐子	21	平 幹二郎 指原 莉乃	30	秋篠宮 文仁殿下

## 11月の運勢 (2014年)

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります

牡羊座	運気急降下。気が重くなるようなことが、いつ起きてもおかしくありません。あせらないでマイペースを心がけましょう。	全体運 ○△△	愛情運 ○○○
牡牛座	ようやく運気上昇。自分の持ち味を最大限に出してみましょう。きっとあなたの存在をみんなが認めてくれるでしょう。今はあなたが輝く時。	全体運 △○○	愛情運 △○○
双子座	あっという間に運気急落。憂鬱な気分になりやすい時なので、テキパキとした行動で気を引き締めましょう。ほんやりしないこと。	全体運 ○○▲	愛情運 ○○△
蟹座	不安定な時。あせれば、あせるほど運気がカラ回ります。今は積極的に行動するより、将来に備えて、じっくりと充電しておきましょう。	全体運 ○▲△	愛情運 △△▲
獅子座	運気は下降中。まだまだパワー十分だが、一步間違えると大波乱があるかも。慎重に石橋をたたいた行動を心がけましょう。	全体運 ○○△	愛情運 ○○○
乙女座	目標に向かって前進してみましょう。いいかげんな気持ちでなければ、だいたいのことは思い通りに。とにかく今が絶好のチャンスです。	全体運 ○○△	愛情運 ○△○
天秤座	自我を押さえて周囲の意見に従いましょう。今は積極的な姿勢より、控えめな態度の方が賢明です。	全体運 ○△△	愛情運 ○○○
蠍座	仕事や人間関係などでトラブルに巻き込まれやすい時なので、言葉遣いや態度にも気をつけ、心にゆとりをもって慎重に行動しましょう。	全体運 ○△▲	愛情運 △○△
射手座	さわやかな表情を心がけて、いろんな事に熱中してみましょう。きっと楽しいことが目白押し。暗い顔ではろくなことがないでしょう。	全体運 ○○○	愛情運 ○○○
山羊座	安定した運気。楽しいことが期待出来る時だが、ほんやりした生活は要注意。前向きな姿勢で堅実な行動を心がけてみましょう。	全体運 △○○	愛情運 ○△▲
水瓶座	やりたいことをやりすぎないで、控えめな生活を心がけましょう。今は大きな飛躍より明るい生活を心がけましょう。	全体運 ○○△	愛情運 △○○
魚座	運気は上昇気流。楽しい話題が多く、明るい気分で生活出来るでしょう。目標のある人は、常に先のとこを考えた行動をしてみましょう。	全体運 ○○○	愛情運 ○△△

# 100円ショップで売っている“セスキ炭酸ソーダ”の威力

## ★セスキ炭酸ソーダって何？

重曹にている白い粉でサラサラした結晶状で、常温で長期間保存しても変質しません。

セスキ炭酸ソーダは、重曹では落とせない、油や血液汚れも落してくれる上に、環境にも優しい魔法の粉。

重曹に比べて水に溶けやすく、また、アルカリの強さがほどほどなので、洗浄力があるのに手荒れの心配が少ないスグレもの。

しかも、汚れを落とすパワーは重曹の10倍！

重曹と炭酸塩のちょうど間のセスキ炭酸ソーダ（pH9.8）別名アルカリウォッシュ

炭酸塩の方が汚れは落ちやすいですが、手あらの心配があるので、セスキ炭酸ソーダがおすすめ！

## ★セスキ炭酸ソーダの得意なこと

汚れの主成分にある脂肪酸（油脂が分解されたもの。

皮脂・垢や台所の油汚れも）やタンパク質（台所汚れに多く含まれる。

血液などにも）を溶かす効果もあります。



ひどい油汚れも  
簡単に落とせます

★セスキ炭酸ソーダを使った簡単掃除術  
油汚れに強いセキススプレーを作ります。

### 【基本のスプレーの作り方】

水500cc + セスキ炭酸ソーダ小さじ1をスプレーボトルに入れてできあがり。

汚れがひどい場合は少し濃い目に作ります。たんぱく質を溶かすので、皮膚が弱い人は手袋をした方がいいです。

シンク・排水口・三角コーナーのぬめりにス

プレーして数分置きスポンジでこります。

消臭効果で臭いを中和消臭します。細かい網目には歯ブラシを使います。

使った歯ブラシにもスプレーして少しあいた後、水洗いすればまた使えます。



100円ショップで  
売っています

## セスキスプレーを使った浴室掃除は簡単

スプレーを、浴槽にふりかけて数分おいてから掃除するとすぐに皮脂汚れが落ちます。その際、水だけで汚れを落とせるバススポンジを使うとさらに効果的です。

## セスキ炭酸ソーダを使った簡単洗濯術

セスキで洗濯する場合、洗濯層にそのままバラバラっと投入。

洗いは気持ち長めにして、すぎは1回でOKです。

よごれのひどい物は、セスキで1晩くらい漬け置きしてから洗うとよいです。



ふつうの洗剤のかわりにセスキ炭酸ソーダを使って洗濯すると、繊維を傷めずふんわりと洗い上がります。

アルカリで汚れを落とすので泡が立たず、すぎは1回でOKです。

洗濯にセスキ炭酸ソーダを使うと、洗濯槽の黒カビの発生も少なくなります。

使用量は、水30Lにセスキ炭酸ソーダ大さじ2杯が目安です。水が少しヌルっとした感じになればOK。

汚れがひどい時は多めに入れましょう！

# 今からの備えれば安心 “冬の抜け毛対策”

いよいよ冬がくるんだな～と実感しますね。

秋は抜け毛の季節！秋には秋の抜け毛対策がありましたが、冬には冬の抜け毛対策ももちろんあります！

早め早めの薄毛対策！（風邪予防みたいですが、本当ですよ！笑）

今、頭皮に適切な抜け毛対策をすることが、半年～1年後の自分に反映されるのです！

## 冬の抜け毛対策 その1

### 血行を良くしよう！

冬は気温の低下によって、体が冷え、それにより頭皮の血行が悪くなります。

低体温は＝免疫力低下を意味します。

低体温になると頭皮の温度も差がり、薄毛やかゆみ、フケなどいろいろな脱毛原因を引き起こしてしまいます。

ですので、頭皮のためにも常に体温を下げないように努力する必要があります。

適度な運動、シャワーで済まさず湯船に浸かるようにする。

頭皮マッサージは念入りに行いましょう！

また、体を冷やす食べ物も控えるということもしたほうが良いでしょう。

冷たいアルコールの取りすぎなども控えましょう。

内臓が冷えてしまうとリンパの流れも悪くなり、頭皮に良くないだけでなく、風邪を引きやすくなったり良いことがありません。

## 冬の抜け毛対策 その2

### 頭皮の保湿を重視しよう！

これは、秋の抜け毛対策法から引き継いで、なんですが、当然、秋よりも冬のほうが気候は乾燥しているわけで、秋よりも念入りに頭皮の保湿をしなければなりません。

冬は1年のうちで一番頭皮の皮脂の分泌が少なくなる季節です。

頭皮は、顔の皮膚に比べて角質層の水分量が低く、他の部分よりも乾燥しやすい傾向にあります。

肌が乾燥ぎみの方は、頭皮はそれ以上に乾燥していると思ってください。

頭皮が乾燥すると皮膚のバリア機能が低下し、細菌や刺激物が皮膚内に入り込みやすくなります。

冬場にフケやかゆみが頻発するのはこのためです。

シャンプーを脱脂重視のものから保湿重視のものに変えましょう！



育毛剤をお使いの方も  
冬は保湿重視タイプの  
ものに変えましょう！  
また、間違ったシャン  
プーも頭皮の乾燥を招  
きます。

夏場はべたつくからと、1日に2回くらいシャワーをあびたり洗髪したりしていた方も、冬場は特に注意して洗髪してください。

寒いからと、熱い温度のシャワーを浴びる、ドライヤーをかけすぎるのも頭皮の乾燥を招きますから注意しましょう。

正しいシャンプー・トリートメントの仕方、正しいドライヤーの使い方は、お気軽のご相談ください♣

また、あなたに合ったシャンプー・トリートメント選びは、あなたの髪と頭皮を知り尽くしている、私にご相談くださいね♥

**私があなたの髪と頭皮を守ります**