



美女子倶楽部



気がつけば、もう12月！

今年もアッという間の1年でした。

4月の消費税率アップにより、我々庶民にとっては激動の1年となりましたね。

そんな中、今年も1年間お付き合いいただき、本当にありがとうございました。

来年はどんな年になるのでしょうか？
お互いに良い年にしたいですね。

☆2015年、私達“リトリート”は、
「あなたのキレイを叶えられる美容室」を目指します！

よく耳にするのは・・・

- ・カラーを続けていたら髪がパサパサになってきた
- ・パーマでウェーブをつけたい・・・だけど傷めたくないなあ
- ・最近、抜毛が増えて髪量が減った気がするけど大丈夫かな？…etc.

悩みは尽きません。

多くの方がパサつきや量の減少を感じながらも、その状態でパーマをかけられ毛先はボロボロ…という悪循環。

実は、髪には自然治癒力が無いため、1度与えたダメージは2度と回復する事が無いのです。

なので、髪は切り落とすまでに、いかに負担をかけずにいられるかが大切。

私達は、あなたのお悩みに応えるべく「ブラチナムカラー」や「サイバートリートメント」をはじめ、様々な対応技術を修得し、用意しております。

髪にダメージを与えずに施術し「カラーをしても艶々サラサラ」「パーマをかけてもくっきりウェーブ」になっていただけるかを常に考えています。

現在、髪やお肌に悩みがある方、先々トラブルを回避したい方、ぜひ私達におまかせください。

髪やお肌をキレイにするためのノウハウを元に、プロとして責任を持って提案できるようスタッフ一丸となって取り組んでいきます。

定休日のお知らせ

12月 1日 8日 15日 16日 22日

※ 29日は営業いたします

1月 1日～3日（お正月休み）

5日 12日 19日 20日 27日

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 “冬の入浴編”

捨てる部分で芯から温まるお風呂
大根の葉風呂

乾燥させた大根の葉をぬるめのお風呂に浮かべてゆつくりつかると、体の芯から温まり、冷え性の人には特に良いようです。

大根の葉は2〜3本分を風通しのよい日陰に4〜5日、カラカラになるまで干したものをざく切りし、木綿の袋に入れて使います。これをお風呂に水から入れて沸かします。お湯を張るタイプのお風呂の場合、浮かべるだけではあまり効果がないので、乾燥させた大根を煮出した汁を冷まして入れるとよいでしょう。

ちなみに漢方という「ヒバ(干葉)」は、大根の葉を干したものです。

肌荒れも冷えも一度に解消 みかん風呂
美肌効果があるといわれているビタミン類が豊富なみかん。

血液の循環を促す作用や保湿効果もあるので、入浴剤として使えば、冬のお風呂に最適です。

まず、みかんの皮を用意し、表面に付着したワックスをよく洗い落して、日陰で乾燥させ、密閉容器に保存します。布袋に1回分(両手に軽く1杯程度)を入れて、お風呂に入れるだけで、体がよく温まるうえ、肌荒れにもとても良いようです。

お正月を迎える準備と知識

しめ縄 かど松

しめ縄とは、稲のわらで編んだ縄に御幣・四手といわれる紙製の幣束をつけたもので、災いから隔離する境界線としての役割を果たします。門松同様、お正月に神様をお迎えするために家庭の玄関に飾られます。

そんなお正月飾りにはいろいろな縁起物が飾られますが、それぞれに意味があります。例えば「だいだい」は家系が代々繁栄しますように「南天」には難を転じるという意味合いが。どちらも言葉の音に意味をかけてある所がおもしろいですね。

最近はマンション暮らしで、しめ縄や門松を飾らない家庭も多いですが、昔ながらの大きくて立派な飾り物でなくても、小さめのものも売っています。ちょっと手を加えれば“リース風しめ飾り”なんてものも作れるので、難しく考えず楽しくお正月を盛り上げていくのも手ですね。

また、門松は12月26・27・28・30日に立て(29日は“二重苦” 31日は“一夜飾り” といって避ける)

1月6日の夕方に片付けるというのが一般的ですが、20日頃から飾りだすところもあるなど、やはり地域によって様々のようです。

人の煩惱は108つ 除夜の鐘

人間の煩惱の数を表す、108回撞かれる除夜の鐘。

「人ってたくさん煩惱のある生き物なんだな〜」と、除夜の鐘を聞くたびに、身につまされる思いがするのは私だけでしょうか。

「108回のうち107回は旧年(12月31日)までに、残り1回を新年に撞く」のが一般的。

中には新年になってから1発目が撞かれるお寺もあるようです。

今年も、煩惱の数を数えては慎まじやかに新年を迎えたいと思います。

芯から温まる 豚バラとアサリの韓国風スープ

材料

豚バラ薄切り肉
（幅3～4cm） 50g
塩 少々
木綿豆腐 1/2丁
あさり（殻付） 100g
キムチ（白菜） 100g
ニラ（長さ4cm） 10g
コチュジャン 小さじ2
おろしにんにく 小さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/2
水 300cc～
鶏ガラスープの素 小さじ1/2
粉唐辛子 小さじ1/4
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ1
白髪ねぎ適量



作り方

- 1 ビニール袋に豚肉・塩・おろしにんにく・おろししょうがを入れ、よくもみ込み、下味をつける。
- 2 鍋にごま油を熱し、下味をつけた豚肉を入れ、焼色がつくまで両面焼きつける（強火）。
- 3 豚肉を端に寄せ、キムチを加え炒める。
- 4 コチュジャンを加えさっと炒め合わせ、水・鶏がらスープの素・粉唐辛子・砂糖を加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 5 ちぎった木綿豆腐・あさりを加え、アクを除きながら煮込む（中火3分）。あさりの口が開いたらニラを加え、火を止める。
- 6 器に盛り付け、白髪ねぎを飾る。

体調回復 お手軽ペットボトル温灸

なんだか体の調子が悪い。
だけど病院に行くほどじゃない。
体の不調を感じたら「ペットボトル温灸」

お灸と聞くと「ツボの位置が分からない」
「熱いのでは？」「値段が高い」など、初めての人にはハードルが高い物。
しかし「ペットボトル温灸」なら、そんな心配はいりません。

用意する物は、ホット専用のペットボトルとお湯だけ。
火を使うタイプのお灸と違い、ペットボトルが皮膚の広範囲を温める上、自由に動かせるので、ツボに当たりやすいんです。

ツボに温熱刺激を与えると、血流の改善に加え、白血球の動きが良くなったり、血液の成分に変化が起これるとも言われています。



その結果、肩こり、腰痛、目の疲れ、足のむくみ、便秘や冷えといった日々の生活で感じる不調やだるさが解消されるんです。

ペットボトル温灸の作り方

ホット専用のペットボトルと70～80℃程度のお湯。
ペットボトルに水を1/3まで入れ、その後熱湯を2/3加える。
これでOK！

ツボに押し当て「アチッ！と感じたらすぐに離す」をリズムカルに行う。

「3～5秒間押し当て、これを3～5回繰り返すのがコツ」

手軽に出来るペットボトル温灸で元気を取り戻そう・・・❤



クリスマスプレゼントに迷ったら・・・！

Merry Christmas

クリスマスプレゼントに悩む人のために♥

男の子向け

- 1 DX 妖怪ウォッチ タイプ零式／バンダイ
- 2 変身ベルト DX ドライブドライバー&シフトプレス／バンダイ
- 3 DX 妖怪ウォッチ／バンダイ
- 4 妖怪メダル零 Z-2nd ～イマドキ妖怪パラダイス！～／バンダイ
- 5 トミカ DX サウンドポリスステーション／タカラトミー

- 2 ファンルーム DX アクセサリーセット／ハナヤマ
- 3 プリパスアイドルリンク 3 種／タカラトミー
- 4 アナと雪の女王 クリスタルコンパクト／タカラトミー

女の子向け

- 1 TAMAGOTCHI 4U ／バンダイ

彼氏には
1 マフラー
2 財布
3 腕時計
4 ニット

彼女には
1 リング
2 ネックレス
3 バッグ
4 腕時計

12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

星座	運気	全体運	恋愛運
牡羊座	運気のリズム好調なので、明るい気分でテンポよく行動しましょう。そうすれば思わぬところから、幸運が舞い込むかも。	全体運 〇〇〇	恋愛運 〇△▲
牡牛座	ぼんやりしやすい時。気を引き締めて行動しないと、誰かに運気を下げられてしまいそう。事故、ケガなどにも要注意。	全体運 〇△▲	恋愛運 〇△△
双子座	運気絶好調。ツキが味方している時なので、思い切った行動をしましょう。気持ちさえ乗っていれば、だいたいのことは好結果に。	全体運 〇〇〇	恋愛運 △△▲
蟹座	確実に運気上昇中。目先の欲より将来を考えた努力が大切。気負わないで堅実な努力が、後で大きな成果につながるでしょう。	全体運 △〇〇	恋愛運 ▲△〇
獅子座	運気は絶好調。何事も計画通り実行すればだいたいのことは大丈夫。考えすぎないで前向きな気持ちで頑張りましょう。	全体運 〇〇〇	恋愛運 〇△△
乙女座	気力があっても無理せずに、一歩引いた生活を心がけましょう。あせったりすると、大きなトラブルに巻き込まれてしまうかも。	全体運 △▲△	恋愛運 △〇〇
天秤座	充分すぎるぐらいの意欲を出してみましょう。きっと努力に応じた成果が上がるでしょう。ただし好調に甘えてハメをはずしてしまわないように。	全体運 〇〇〇	恋愛運 〇△▲
蠍座	だらだらしないで気持ちにハリをもって、さわやかに行動しましょう。頭の痛いことがあっても、落ち込まないように。	全体運 ▲〇△	恋愛運 〇△△
射手座	運気は絶好調。何事もプラスに働きやすい時なので、控えめになりすぎないで、やや強気に徹しましょう。優柔不断は特に注意。	全体運 〇〇〇	恋愛運 〇△△
山羊座	運気は最悪。やりたいことがあっても、今は自重しましょう。特に、自分勝手な行動は周囲からの反発をかってしまうでしょう。	全体運 △▲△	恋愛運 ▲〇〇
水瓶座	運気は追い風。あなたのプラス面が表に出やすい時なので、弱気にならないで、何事にも思い切った行動をとってみましょう。	全体運 〇〇〇	恋愛運 △△▲
魚座	運気は一気に急降下。物事がうまく運びにくい時なので、大きな発展は期待できないがゆとりをもって振る舞うとラッキーかも。	全体運 〇△▲	恋愛運 ▲△〇

キッチン大掃除 余計なお世話的ポイント指摘！

その1：食器棚

・まずは全ての食器を上段から順に出し、固く絞った布巾で内部を拭き上げ、乾燥させた後に食器を戻す一連の作業を。その際、趣味が変わってしまって、もう使わない食器などはシビアに廃棄することにも必要！

その2：照明

・天井にくっ付いたライトであれ、ぶら下がったライトであれ「かさ」は、かなり油とホコリの汚れに侵されています。



・キッチン全体の照明スイッチ部分も要チェック。ティッシュにクリームクレンザーをつけたもので、スイッチ及び外周のクロスなど拭いておきましょう。

その3：家電

・いずれも、平素からホコリや油汚れがつかないように、溜まらないように目を光らせてケアしている場合は、特に「大掃除」は必要ありませんが、あまり平素の手入れを心がけた記憶がない場合は、ひとつひとつ、できるだけ取扱説明書の手入れ欄を参考に清拭していきましょう。

その4：食品ストッカー

・賞味期限切れチェックのタイミングをどれくらいの頻度で平素持っているかによって、その場所の汚れの度合いも変わってくるくらいあります。管理には自信があるという場合はスルーして良いでしょう。・・・が、買うだけ買って賞味期限等はあまり気にしないという場合は、まず上段からストック物の賞味期限切れ検査を。引き出しの部分利用などストック物の量がさほどでもない場合は、一度モノを全部外に出し、整理しましょう。

その5：床

・キッチンの床は飛び散った水、洗剤、落ちた食べものの破片、油、ホコリ、毛など、ギョッとするくらい汚れやすい部分です。普段から掃除機掃除、拭き掃除を心がけている場合は大掃除の必要はありません。

・ただ、キッチンマットを敷いているけれど減多に取り替えないという場合や、面倒なので汚れるままにしている場合などは、食器棚やシェルフのすき間や下部といった普段目に付かない部分から、順に清拭を進めるようにしましょう。

その6：ゴミ箱

・全国的に細分別の波は及んでいます。それだけにゴミ箱の数も増えてかなわない（平素からのケアの手間も…）ご時世。

・缶・ビンや紙・ビニールゴミの周囲も再確認しましょう。

その7：壁

・ガスレンジ周辺は、特に少し離れた壁までもさまざまな食べものの汚れが飛び散り染み付いています。キッチンの照明を一度全て灯して明るくし壁面をチェックしてみましょう。

その8：換気扇

A・濃い目の洗剤溶液を入れたビニール袋に換気扇の各パーツを漬け込み、汚れを浮かせて洗浄し、干す。

B・同様の洗剤溶液を入れた衣装ケースに換気扇の各パーツを漬け込み、汚れを浮かせて洗浄し、干す。

C・各パーツに分けた換気扇に重曹を満遍なくふりかけ、汚れを吸着させ古新聞で拭き、その後熱めのお湯を使って洗浄する。

以上のいずれかの方法で樹脂化した油・ホコリ汚れと戦います。

“冬” 髪の毛のトラブル

髪がパサつく 頭皮がかゆい → 乾燥

乾燥注意報が毎日のように発令されるこの季節、お肌と同様、髪や頭皮も非常に乾燥しています。

髪の毛は通常12～13%の水分を含んでおり、水分がこれ以下になるとパサつきを感じるようになります。

髪の毛が極端に乾燥すると、表面のキューティクルが剥がれて内部のタンパク質や水分が流出し、枝毛や切れ毛ができてしまいます。

また、頭皮が乾燥すると皮膚のうるおいを保っている角質層が荒れ、フケやかゆみなどのトラブルにつながります。

こうした状態をそのままにしておくと、髪や頭皮の傷みが進行し、髪の毛の成育に大きな影響を及ぼすことになります。

電気ショックが毛根を直撃 → 静電気

冬場にブラッシングすると、髪がまとわりついてヘアスタイルがうまく決まらないという人も多いはず。

これは、乾燥によって静電気が起きやすくなっているためです。

静電気の起きやすい冬にブラッシングをすると、湿度の高い夏に比べて9倍もの力がかかるという結果が出ています。

乾燥して傷んだ髪ほどブラッシング時に強い静電気を発生させ、ひどいときには数万ボルトにものぼるといわれています。

無理なブラッシングをしていると毛根を痛めて毛が抜けやすくなるばかりか、発生した強い静電気が毛根を萎縮させ、大きなダメージを与える可能性もあります。

正しいドライヤーの使い方

ドライヤーの熱は髪の毛の乾燥を加速させるので、使い方に十分注意しましょう。

必要以上に乾燥させないコツは、シャンプー後タオルでしっかり髪の毛の水気を拭き取って使用すること。

髪に水分が残っている状態で熱風を当てると、急激に水分が奪われるため、いっそうパサパサになります。

長い髪の場合は、根元だけを乾かして毛先は自然乾燥させた方がパサつきにくくなります。

ドライヤーは必ず髪から20cm以上離して使い、一カ所に集中して当てないようにしましょう。

8割方乾いたら、あとは冷風モードか自然乾燥で仕上げましょう。

静電気を防ぐブラッシング術

ナイロン製のブラシで乾いた髪をブラッシングすると、ブラシと髪の毛の間に電気が発生します。

豚毛や猪毛など、自然素材のものを使いましょう。

また、髪どおりのいいマイナスイオンブラシも、静電気を防いで毛根にも負担をかけません。

正しいケアが髪の毛のトラブルを無くします。

正しいケア法は、あなたの髪を知り尽くしている私がお伝えします。

手遅れになる前に、何でもお気軽にご相談くださいね♥

