



2015年恵方は
西南西

美女子倶楽部

八代で一番のサロンを目指して

リトリートは、4月に7周年を迎える事になります。

多くの方々に支えられ、本当に感謝、感謝の6年間でした。

誠にありがとうございます。

オープン当初から“リトリート”は「八代市で一番の“美髪、美肌”を作れるサロン」を目指して頑張ってきました。

そして、多くの方々に“美髪・美肌”の作り方をお伝えしてきました。

どんどん結果が出て「以前では考えられなかったヘアスタイルやメイクが出来るようになった！」と喜んでいただく事ができました。

最近は「髪の抜け方が激しくなって量が減った気がするの・・・」と、ご相談を受けることが増えてきました。

テレビCMで当たり前のようにウィッグが宣伝していますよね？

あれは、どういうことなのでしょう？

それだけ、多くの方が抜け毛に悩まれているんです。

そして、誰しもが、またそういう状況になる可能性があるんですね。

では、どうしたらいいんでしょう？

まずは、他人事だと思わず少しでも早く自分の頭皮と向き合ってみましょう。

地肌の色が青白い方は・・・大丈夫！
今後にむけてケアしていきましょう。

それ以外の方は？ 要注意です！
お気軽に私達にご相談下さい。

定休日のお知らせ

3月 2日 9日 16日 17日 23日
30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

思わず友達に話したくなる豆知識

ラーメン替え玉の発祥はどこ？

ラーメンの替え玉を最初に始めたのは、九州博多の長浜ラーメンの店。博多長浜といえほとんどこつラーメン。魚市場で働く人が早く腹を満たせるようにと、すぐ茹で上がる細麺のほとんどこつラーメンが誕生したが、すぐ茹で上がるということは、すぐのびてしまうということ。

美味しく食べられるように一杯の麺は少な目になったが、市場で働く男性にとつて、麺が少ないのは物足りない。

そこで、麺だけおかわりをしてもらうと始まったのが由来。

お客は腹いっぱいラーメンが食べられるし、店も美味しい状態で麺を提供できる一石二鳥のサービス。

階段の曲がり角を「踊り場」

というのは、なぜ？

明治時代以前の日本では、階段というと曲がり角のない一直線のもものがほとんどだった。

階段に踊り場が登場したのは、明治時代に入り西洋建築が取り入れられるようになってからのこと。

踊り場が「踊り場」と呼ばれるように

なったのは、階段を上り下りする女性のスカートが、向きを変えた時にふわりと踊っているように見えるから・・・という説が有力。

これが、本当かどうかは定かではないが、なんとも優雅な語源ですね。

卵をレンジに入れると

爆発するのはなぜ？

卵を電子レンジにかけると爆発するのは有名な話。なぜ卵は爆発してしまうのだろうか？

これは、白身と黄身で固まる温度が違うため。一般的に白身が完全に固まるのは摂氏80度ほどで、黄身は摂氏70度ほど。

電子レンジはすぐに中まで熱が届く構造になっているので、卵をレンジで温めるとすぐに固まりだし、膨張して白身や殻へ圧力をかける。

しかし、黄身が固まっても、白身はまだ固まりきらずにドロドロした状態。黄身の膨張に耐えることができず、薄い殻もろとも破裂してしまうというわけ。また、卵の中に含まれる水分が加熱されて水蒸気となり、同じように外側へと圧力をかけるのも爆発の要因。

突然発症する花粉症

花粉に負けない体を作る

有酸素運動：鼻で呼吸できる軽い有酸素運動は、自律神経が整い、アレルギー反応をおさえやすくなります。



鼻の粘膜の鍛練にもなり、鼻づまりが改善。ただし花粉が飛び始めたら、ピーク時、外で吸い込まないように。

生活リズムを整える：バラバラの生活リズムは、体を疲れさせ、花粉症の発症や悪化につながるの、生活リズムを整えて体にストレスを与えない、疲労をためない。

刺激物を控える：鼻づまりをひどくするのでからい食べ物、アルコール、タバコなど

は控える。

そして、バランスの良い食事と十分な睡眠。心のストレスも花粉症などのアレルギー因子の1つと考えられています。

◎体と心を良い状態に！

自律神経のバランスが良いと、花粉が入ってきてIgE抗体に結合しても、花粉症（アレルギー症状）が起こらないこともある。免疫系が正常に保たれ、過剰な反応をしないため。

▲疲れていると、副交感神経の緊張が高まったり、交感神経が抑えられていたり、肥満細胞からヒスタミンが放出されやすくなり、症状が出やすい。心も体もリラックスしていることがアレルギーに負けない強い体の基本です。

ポカポカあったか～豆腐あんかけ丼～

材料 4人分

白菜 大きめの葉2枚
絹豆腐 300g
にんじん 1本
しめじ 60g 生姜 1かけ
ごま油 大さじ1

【A】水 400g しょうゆ 大さじ4
酒 大さじ4 鶏ガラスープ 小さじ2
みりん 大さじ2 砂糖 小さじ2
水溶き片栗粉 大さじ2 かつお節 適量

作り方

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。豆腐はやや大きめに切る。にんじんはくし型



の薄切り、生姜はみじん切りにする。

2. フランパンにごま油を熱し、生姜・白菜・にんじん・しめじを入れて強火で炒める。

3. 【A】と豆腐を加えて弱火で5分程煮る。

4. 倍量の水で溶いた片栗粉をまわしかけ、とろみをつける。

5. 器にごはんを盛り4をかけ、かつお節をかける。



冷えと便秘の深い関係

便秘の女性と便秘ではない女性、それぞれ約300名を対象に、冷え性の有無について調査した結果、便秘の女性は便秘でない女性に比べて、13%以上も冷え性が多かったという調査結果があります。

便秘により自律神経が乱れ、それによって冷え性が引き起こされ、自律神経が乱れると体温調節がうまく働かず冷え性になる。

また、便秘になると腸内に内容物が溜まり、血液が腸組織に集中した状態となってしまうため手・足・指などの血液循環が悪くなるため冷え性に。

冷え性の方が便秘だからと、水・牛乳・ヨーグルトなど冷えた飲み物や食べ物を摂ると、さらに悪化してしまうので要注意。冷え性の男性も多くなっていますので、男性も油断禁物です！

豆乳はちみつココア

【作り方】ココア大さじ1と、はちみつ小さじ2をカップに入れ、豆乳150mlを少しずつそそいで溶く。電子レンジで約2分ほど温める。

梅ショウ番茶

【作り方】カップに梅ショウ番茶のもとを入れ、熱い番茶150mlを注ぎ入れて混ぜる。緑茶にすればカテキンやカフェインの作用で体脂肪を減らす効果も。

深呼吸で腸を動かす

便秘に悩む人は呼吸が浅い人が多いので、意識して深呼吸してみましよう。

腹式呼吸でしっかりお腹を動かして、4秒で息を吸って、口から細く糸を吐くように8秒かけて息を吐く。お腹に手を当てて、お腹が動いているか確認しながら行う。





2月生まれの基本

目立ちたい精神が強く、グループなどでは常に中心にいたいと思っっているタイプ。
大勢で写真を撮るような場面では常に中央に陣取るようにします。

また独立精神と開拓精神が旺盛で、誰もまだやった事の無い様なことや未開拓の地に踏み込むなど、目立つための挑戦を積極的に行っていきます。

しかも実行力がありますから、それを成功させて周囲を驚かすこともあります。
人の指示に従って働くことがあまり好きではないです。独立開業などとして働いて行くスタイルがこの人には合っています。

2月生まれの有名人

1	中村 雅俊 布袋 寅泰	9	名高 達郎 ラモス 瑠偉	19	財津 和夫 薬丸 裕英
2	劇団 ひとり 浅尾 美和	10	高橋 英樹 島田 洋七	20	長嶋 茂雄 志村 けん
3	川合 俊一 有田 哲平	12	榮倉 奈々	22	陣内 智則 狩野 英孝
4	山下 達郎 小泉 今日子	13	ヒロミ 出川 哲朗	23	中島 みゆき 近藤 春菜
5	大地 真央 西郷 輝彦	14	マルシア 酒井 法子	25	北大路 欣也
6	福山 雅治 石塚 英彦	15	浅田 美代子 月亭 方正	26	桑田 佳祐 三浦 知良
7	小林 稔侍 向井 理	16	高倉 健 多岐川 裕美	28	田原 俊彦 菊川 怜
8	山本 寛斎 松下 奈緒	17	奥居 香 吉瀬 美智子	29	赤川 次郎 飯島 直子

2月の運勢 (2015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	運勢	全体運	恋愛運
牡羊座	楽しくなりそうな運氣。悩みや不安があっても気にしないように。明るい気分で行動すれば、必ず大きな幸運がおとずれるでしょう。	全体運 ○○▲	恋愛運 ○○◎
牡牛座	運氣低空飛行。物事を真剣に考えるより、楽天的な気分で行動しましょう。考えすぎたりこだわりすぎたりするとロクなことがないかも。	全体運 △▲○	恋愛運 ◎○△
双子座	目標に向かって積極的にアタックしてみましょう。感も冴える時なので、アイデアを生かして物事に取り組むのも面白いかも。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○◎△
蟹座	運氣は一気に大暴落。まだまだパワー十分だが、一歩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 ○△▲	恋愛運 △○○
獅子座	活発な運氣。実力を最大限に出し、とにかく行動的になること。油断さえしなければ、なにをやってもハッピーかも。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○◎△
乙女座	だらだらしやすい時なので、気分をスッキリさせた生活を心がけてみましょう。気の抜けた行動は大きな落とし穴が待っているかも。	全体運 △△○	恋愛運 △▲○
天秤座	頑張れば頑張るほど、大きな喜びに出会えそう。とにかく中途半端にならないでやりたいことには情熱を燃やしましょう。	全体運 ◎◎△	恋愛運 ○△▲
蠍座	今年一番の快調な運氣なので、気の抜けた生活にならないで思い切り前進してみましょう。何もしないのは、あまりにももったいない。	全体運 △◎◎	恋愛運 △○○
射手座	楽しい事があったかと思うと今度は絶不調というように不安定な運氣が続きます。とにかく冷静かつ慎重に行動しましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △▲○
山羊座	順調な運氣。あなたの的確な状況判断が、あなたの運氣をさらにアップさせるでしょう。ぼや～とした生活はしないように。	全体運 ○◎△	恋愛運 ○△▲
水瓶座	とても明るい運氣だが、ぼんやりした行動は意外なところに落とし穴が。気を引き締めて確実な行動を心がけましょう。	全体運 ◎△○	恋愛運 ○◎△
魚座	運氣はどん底。心も体もダラダラしやすい時だが、ぼんやりしないでどんな時でもテキパキとした態度を心がけてみましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 △▲△

肌トラブルを改善！ココナッツオイルの活用法

ココナッツオイルや馬油、オイル美容で使われるホホバオイルなどは、人の皮脂組成に良く似



ている物が多く、肌によくなじみます。そして、保湿＋皮脂バランスを整える効果があります。

ココナッツオイルはオイル美容に最適

ココナッツオイルにはラウリン酸とビタミンEが豊富に含まれており、その成分が肌に良い効果をもたらせてくれるため、オイル美容に適したオイルだと言われています。

ラウリン酸

母乳成分と同じ成分であるラウリン酸は、抗菌性にすぐれ、免疫力を高める役割をします。ココナッツオイルに含まれるラウリン酸も、臨床実験で湿疹や水虫、カンジダなどの菌が原因となる肌トラブルの予防に有効であることが証明されています。

ビタミンE

ビタミンEは「若返りビタミン」と呼ばれ、老化を促進する肌や体の酸化を防ぎ、美肌効果や血行の促進を促します。

シミやくすみも防ぐ効果もあり、スキンケアに非常に重要な役割を担います。

ココナッツオイルの効果的なスキンケア方法

1. 保湿として

朝晩の洗顔後、1～2滴のココナッツオイルをお肌に塗ります。

塗るタイミングは、化粧水の後に塗ることも有効ですが、前に塗ることも肌が柔らかくなり化粧水の浸透が高まるためおすすめです。

また、現在使っている化粧水や乳液があるよ

うでしたら、そこにオイルを少量混ぜて塗る事も保湿力を高めます。

2. メイク落としに

サラとしたココナッツオイルは、メイク落としにも最適です。

洗顔前にココナッツオイルをお顔に載せ、ポイントメイク落とし、全体のメイク落としに使用します。

その後ぬるま湯でゆすぐか、温かい蒸しタオルでふき取ります。

3. マッサージオイルとして

肌に元気がない時やアンチエイジングのための習慣としてココナッツオイルを使ったマッサージがお勧めです。

オイルを使ってマッサージを行うことで、肌への摩擦が軽減されるとともに、オイルの栄養分が肌に浸透し、肌を健やかにします。

4. ボディ・頭皮ケアに

サラとしたココナッツオイルは、体の保湿や頭皮ケアに最適です。

毛穴に詰まった頭皮の汚れや皮脂を定期的にクレンジングしてあげることで、頭皮を健康にし、薄毛や抜毛を防止する効果があります。また、ボディケアとしては、すぐれた保湿効果や抗菌作用により妊娠線を防止したり、虫刺されへの効果があります。

まとめ

オイル美容は「肌がベタベタにならないか？」「ニキビがひどくならないか？」などスキンケアに活用することを不安に感じる事があるかと思います。

その場合には、まず自分の化粧品に数滴混ぜて試してみる所から始め、肌に合うか確認してみると良いでしょう

冬にやっておくべき“頭皮ケア”

冬の間溜まった頭皮のストレスは、なるべく早くリセットしておきましょう。

ケアを怠っていると、髪のダメージにもつながり、手遅れになってしまうことも・・・。

冬・・・本当に怖いダメージは“頭皮”
寒さで血行が悪くなるため、頭皮に「コリ」が生まれてしまうのです。

すると髪の毛に栄養がきちんと届かなくなり、薄毛や抜毛の原因になることはもちろん、ハリやコシまで無くなってしまいます。

冬の頭皮のコリをそのままに、付け焼き刃でトリートメントをして、血行の悪い不健康な頭皮は有効成分が染み渡りにくくなっているのです。

つまり冬～春にやっておくべきケアとは、コリを解消し、生き生きとした頭皮を取り戻すこと。

大切なのはセルフケア&デイケア！

・お風呂前に、頭のとっぺんをマッサージ

頭のとっぺん部分は筋肉がなく血行が悪くなりがちのため、日々マッサージをしてあげる必要があります。



ポイントは、お風呂に入る前にマッサージをすること。

やわらかくなった頭皮に、シャンプーやトリートメントの有効成分を行き渡らせるためです。

シャンプー中に指圧でほぐすのもひとつの手です。

耳や首からてっぺん・中央に向かうイメージで、指を這わせていくと良いでしょう。

・頭皮に優しいシャンプーを選ぶ

よく泡立つシャンプーだと「汚れを落とした！」と思いがちですが、落とす必要のない皮脂まで落としてしまっていることも多々あります。

頭皮に優しいシャンプーをオススメします。

首・肩・耳まわりのリンパの流れを良くする

首・肩・耳のリンパマッサージは、頭皮の血行促進にもつながります。

シャワーヘッドを変える

シャワーから出てくるお湯が美容水のように変わる「マイクロバブルシャワーヘッド」。細やかな泡が、汚れの残りやすい頭皮をすっきり洗い流してくれます。

まとめ

今のうちに正しいケアをしておかないと、今年いっぱい髪・頭皮ダメージと戦うことになるかもしれません。

大切なのは早め早めの対策。

頭皮ケアをして、ストレスフリーの髪を手に入れちゃいましょう。

追伸

「シャンプーやトリートメントの情報が氾濫し、ご自身にとって、どんなシャンプー・トリートメントが合っているのか？分からない」というお声をたくさん頂きます。

♥ あなたの髪を知り尽くした
私にご相談下さい ♥