



美女子倶楽部



美容師は“こころ”で勝負

「発毛で笑顔作り実践会」の全国セミナーに参加してきました。

発毛実績者の方々が集まり、内容の濃い勉強会を開かれるとのことで、私はワクワクしながら東京へ向かいました。

全国から集まった先駆者の方々の、ただならぬオーラが眩しくて圧倒されました。

熱心な方ばかりの勉強会は20日～21日にかけて、まさに不眠不休の“地獄の特訓”。

お客様に対する“想い”や“心のあり方”の部分では、想像以上に細やかな部分まで深く掘り下げて指導が行われました。

過剰な抜毛や毛量の減少にお悩みを抱えてる方には、より繊細に姿勢、目線、声のトーンに至るまで、細かく厳しい指導に唖然となり「自分にも出来るのだろうか？」と不安になりました。

しかし「八代で、真剣に悩んでいる方のお役に立つためには、細やかな対応が出来なければいけない」という気持ちがこみ上げてきました。

今回の勉強会に参加された全国美容師の先生方の発言や考え方、意識の高さには、頭をハンマーで殴られたように「ガ～ン！」ときました。

私も皆さんを見習い、寝る間を削ってでも勉強して人間的に成長し“こころ”からお客様の抜毛、薄毛や頭皮の不具合等のお悩みに向き合い、酵素ヘッドスパやホームケアの提案をもって解決へのお手伝い出来るように努力していきます。

追伸

今後も勉強会には積極的に参加します。その際には、大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

定休日のお知らせ

6月 1日 8日 15日 16日 22日
29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「カビ」に注意！

梅雨時はカビに悩まされる季節ですね。カビを放っておくと、喘息などのアレルギー、感染症などの病気、食品の腐敗などの原因にもなりますので、家の中の湿気をできるだけ少なくして、カビの発生を抑えるようにしましょう。

台所

湿気をためないコツは、通気に気をつけることと湿気を残さないことが一番です。戸を開けて扇風機等の風を送るだけで湿気が逃げ出しますし、新聞、ペーパータオルなどを敷いて置くと湿気を吸ってくれます。

居間

家具の裏側に新聞紙やダンボールなどを挟んでおくと埃もたまらず、湿気も吸ってくれます。押入れには「すのこ」を使うと通気性がよくなり湿気がたまりにくくなります。すのこは下だけでなく壁面にも置くとより効果的です。

いずれの場合も、ダンボールや新聞紙はこまめに交換するようにしましょう。

玄関

靴は、雨だけでなく汗などで常に湿った状態になっているものです。できれば毎日同じ靴を履かずに数足を交代で履くなどして靴を休ませ、湿気を逃がすようにしたいものです。また、つま先に新聞紙を詰めておくとよりいっそう効果的です。

下駄箱には新聞紙を多めに重ねて敷いておくと泥による汚れも防げ、湿気を吸ってくれます。時々、開けて風にあてるようにしましょう。



母の日特集 おもしろメール

本文：かぜ大丈夫？お母さん心配して、八時間くらいしか寝れなかったよ

話番号がかわったので教えます。

二通目 本文：さっきのメールはお母さんからです

三通目 本文：お母さんというのはあなたのお母さんのことです・・・電話番号は？

母：つ → 娘：？ → 母：コ
学校に迎えに来てもらったときのメール。
つ=着いた
コ=コンビニにいる

母の日に誰も何も言ってくれんからもう母をやめようかと 悩んでる

娘：今日の晩ご飯何？ → 母：林飯
ハヤシライスのことみたいです（笑）
わかったかな？

母もこういう気分になるのだなと考えさせられる。は、早く何か言ってあげなきゃ！



母親に「あなたの息子は23にもなって雪だるま作ってはしゃいでおります」って写真付けてメール送ったら「あなたの母は52になるのにお隣さんと雪合戦しました」と返された。・・・俺の負けだ。

ご飯取りに来てください今日は冷やかし中華です延び無い宇宙に

立て続けに母からのメールが来た。

「いまどこ？」「わからない」「何が見える？」「比較的新しい家」

一通目 本文：お元気ですか？お母さんの電

キャベツとアンチョビのスパゲッティ

★材料（2人分）

- ・スパゲッティ 250g
- ・春キャベツ 1/4個
- ・豚肉 50g
- ・アンチョビフィレ 6枚
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・ニンニク 1かけ
- ・鷹の爪の輪切り 1つまみ
- ・スパゲッティのゆで汁 お玉1杯分
- ・塩 適量

★作り方

①鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆで始める。



ニンニクをみじん切りにし、アンチョビは粗みじん切りにする。

キャベツは一口大に切る。

②フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉・ニンニク・鷹の爪を入れて香りを立てる。

アンチョビの半分の量を入れ、香りをオイルに移す。キャベツをいためる。

③ゆであがったスパゲッティをフライパンに入れ、ゆで汁を少々加える。

残りのアンチョビを加え、塩で味を整える

食べる胃腸薬 “キャベツ”

柔らかくて美味しい春キャベツ。

このキャベツには、胃腸薬にも配合されている成分

分のキャベジン（ビタミンU）が多く、ビタミンUは細胞を作るための材料となり、傷ついた胃腸の粘膜の修復を促進する働きがあります。

また、キャベツを切ったり、かみつぶしたりすると、キャベツ中の酵素が働いてリゾホスファチジンサン（LPA）ができます。

これには細胞を増殖させて胃の修復を促す働きがあります。

生できざんで食べる

最近の研究で、胃腸の粘膜修復作用があるリゾホスファチジンサン（LPA）という成分



も、生のキャベツを細かく切るとキャベツの酵素が働いてできるとわかった。

トンカツについている山盛りの千切りキャベツは胃腸を守っているのです。

解毒力アップ

解毒力を持つ成分の一つは、キャベツを食べたときに少しピリッとする辛みの正体、イソチオシアネート。

これは、体内にある解毒成分グルタチオンを発がん物質などの解毒と結びつきやすくして、体の解毒作用を高める働きがある。

毎日葉っぱ1枚食べよう！

キャベツの免疫力や解毒力を上げる作用は続けて食べれば1日あたり葉1枚（30～50g）でも効果が期待できます。

続けることが大切です。

今さら聞けないビジネス用語

「ブレスト」（ブレインストーミング・会議の方法の一種）の意味がわかりませんでした。そのまた数年前は「エクスキューズ」（言い訳・弁解）の意味もわからなかった。「この日が空いてるようならブレストしたいんだけど」とか「お前に任せる。でも、エクスキューズは無しにしてくれよ」などと言われる度に意味もわからず「ハイ」と答えるしかなかった・・・。

ビジネス用語	意味	デフォルト	基本的・標準的
アジェンダ	計画・予定表	リスク	スケジュールの変更
タスク	課せられた仕事・職務	サマリー	要約
キャパ	収容能力・容量	コミット	約束・決意表明
エビデンス	言った言わないの証拠	アライアンス	提携先
アサイン	任命する	コンバージョン	最終的な成果
ペンディング	保留	スキーム	枠組みのある計画

5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

牡羊座	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 ○○○	恋愛運 ○△△
牡牛座	好不調の激しい時。大きなことは考えずに堅実に一步一步進む心構えが大切です。行きすぎた態度や言動も大失敗の素でしょう。	全体運 △△○	恋愛運 ○○▲
双子座	月半ばから運気のパワーはかなり高まっていますが、勢い余って脱線しないように。一步一步確実に前進するように心がけましょう。	全体運 △○◎	恋愛運 △△○
蟹座	優柔不断になりやすい時なのでマイペースでやや強気になってみましょう。考え込むと運気の歯車がかみ合わなくなるだけです。	全体運 ○△△	恋愛運 △○○
獅子座	運気急降下。何事も中途半端にならないように最後まで全力で。気の抜けた行動も、事故やケガなどにあいやすいときなので要注意。	全体運 △▲○	恋愛運 △△▲
乙女座	いつチャンスが来てもいいような態勢をとっておきましょう。のんびり生活をしていると、好運気の波をつかみそこねてしまうかも。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 ◎◎△
天秤座	不安定な運気なので、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。前進より現状を守ったほうが無難でしょう。	全体運 ▲○△	恋愛運 △▲○
蠍座	運気は快調。心身共に充実し、安定した生活がおくれそう。仕事やプライベートも絶好調。目標ある人は今が絶好のチャンスかも。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○◎
射手座	もうしばらく運気低調。あせらないで地道な努力を心がけましょう。無理な行動や気の抜けた態度は大きな失敗を招いてしまうかも。	全体運 ○△▲	恋愛運 △○▲
山羊座	運気は安定期。何事も好結果になりやすい時なので、やりたいことをどんどんやってみましょう。きっとどこかに幸運が待っている。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○○○
水瓶座	運気はイマイチ。うまい話には乗らないで堅実な生活をしましょう。今は、積極的になるよりマイペースに徹した方が賢明でしょう。	全体運 △○▲	恋愛運 ○○◎
魚座	運気急落の兆し。やり残していることは早急に。特に面倒くさいことほど後回しにすると、後で、にっちもさっちもいなくなりそう。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △○○

人間関係は、自分でつくる

環境が変わった人や新人ばかりが人間関係に悩むわけではありません。

職場や学校、近所の方、時には家庭内でのコミュニケーションに悩んでしまうこともあります。

ご自身のコミュニケーション能力をアップさせる方法をご紹介します。

きっかけは“挨拶”から

相手が気づいていなくても自分から元気よく声をかけてみましょう。

“笑顔”で安心感を

自分が笑顔になることで安心感を与え、会話もスムーズにすすみます。

本心が出る“声のトーン、スピード”

楽しいときや怒っているとき、気持ちが高ぶっている時は声が大きくなったり、話し方が速くなったりします。

逆に体調がすぐれなかったり心配事があると声のトーンが低く小さくなりがち。

自分の声や相手の声に注意して聞いてみましょう。

“間”が効果的

ポンポン話しが弾むのも良いですが、間を上手に使うことで、余韻を持たせてじっくり味わったり、相手の興味を引きつけたりすることが出来ます。

言葉のキャッチボールのために“聞く”

ただ黙って聞くだけではなく、聞き上手になるポイントがあります。

- うんうん、そうですね、なる程など相づちを打つ。
- 相手の言葉をそのままくり返す。
相づちや繰り返しは、相手に聞いている

よと伝える事にもなり、話しを確認することもできてさらに理解が深まります。

“ジェスチャー”をしてみよう

日本人は身振り手振りをする習慣がありませんが、ちょっとしたジェスチャーをしてみましょう。

話にメリハリをつけたり、気持ちの大きさを伝えるのに効果的です。

求められている“共感力”

話すことは“自分のことを知ってほしい、



相手のことをもっと知りたい”という気持ちが根っこにあります。意見は違っていても互いを認めて共感することはできるはずです。

わからないことは“質問”してみる

「こんなことを聞いたら怒られるかもしれない」「恥ずかしい」など余計なことは考えず、疑問に思うことがあればすぐに相手に質問しましょう。

質問することで相手や仕事内容への興味・関心を示すことができます。

“アイコンタクト”は一瞬で

目を合わせるのが苦手な人でも、一瞬だけ目を合わせることで「話を聞いていますよ」というアピールになります。

自分の話を“正しく伝える”

同じ言葉でも相手は少し違ったニュアンスで捉えることがよくあります。相手に自分の意図することが伝わっているか冷静に考えてみる事が大切。

もうイヤ！梅雨に“広がらない髪”のケア法

梅雨時は、髪の毛がまとまらなくてイヤ！ただでさえ暑くて蒸し蒸しとするのに、ヘアスタイルが決まらないなんて本当にストレスですよね。

髪の毛が広がりやすいのには、カラー、ヘアアイロン、ドライヤー、ヘアスタイリング製品などの使いすぎから来ることが多いのです。



梅雨の時期の髪の毛広がり対策として、以下の方法を試して下さい。

髪は清潔に

梅雨の時期は、暑いのと湿気とで、いつも以上に汗をかくものです。

それは身体だけでなく、頭皮も同じです。毎日シャンプーをするのはいけないと聞いたことがあるかもしれませんが、そんなことはありません。

しっかりと寝る前に乾かしてあげれば全く問題ないのです。

自分に合ったシャンプー選び

自分の髪質に合ったシャンプーを選んであげることが美しい髪作りへの第一歩です。

髪のパサつきが気になる方は、保湿効果があるもの、特にビタミンやアロマオイルなどを含んだものを使用することがおすすめです。

シャンプーは、たっぷり使えば汚れが落ちるのであるとか、髪の毛に良いというものではありません。

髪が長い人でも100円玉から500円玉大くらいで十分です。

しっかりと泡立ててあげて、頭皮をマッサージするようにしながら全体をしっかりと洗ってあげましょう。

そして、すすぎ残しがないように気をつけましょう。

シャンプーが頭皮や髪の毛に残るとダメージヘアの元になります。

油分補給を忘れずに

頭皮にはある程度の油分が必要です。油分が足りないとドライヘアになってしまいます。

そこで、週に1~2回、シャンプーの前にオイルを手に取り、頭皮をマッサージしてそのまま45分程度パックしてあげましょう。

オイルはご自身の好みのもので大丈夫ですが、椿油、オリーブオイル、ココナッツオイル、ホホバオイルなどがおすすめです。

また、ドライヤーを使う前に1~2滴、頭皮と毛先を中心に擦り込んでみると髪の毛もまとまりやすくなりますのでおすすめです。

ヘアパックを試してみる

沢山のヘアケア製品が店頭に並んでいます。そこで、シャンプーやコンディショナーに加え、さらにヘアパックやトリートメントを取り入れてみましょう。

特に傷んだ髪には集中して2週間ほど使うと効果が目に見えてわかります。

まとめ

髪の毛が生えるときの栄養として、中から対策するのでダブル効果となります。

美しく健康的な髪、若々しい髪の毛作りは、私にお任せ下さい。

私があなただけの美しい髪を作ります。