



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』



小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>



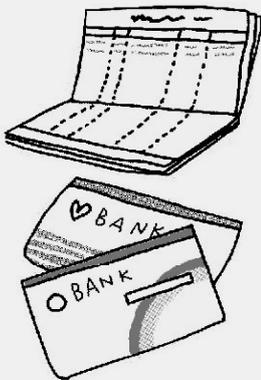
NO.188
 2023年2月
 創刊:2007/7



家事の基本と技 『貯蓄のヒント』

なかなかお金が貯まらない…という人に、今回は上手に貯蓄できるコツをご紹介します。

「先取り貯蓄」が必修!



ここ数年、社会保険料が毎年上がっているのをご存知ですか? つまり、収入が同じなら、手取り月収は毎年減っていることになりま。これでは、残った分を貯蓄に回すのは至難のワザですよね。そこでおすすめなのは「先取り貯蓄」。先に貯蓄分を引いて、残りです生活する習慣をつけ、無理なく貯蓄しましょう。

月収の1割以上を目標に

先取り貯蓄の割合は、会社員と自営業の家庭で変わります。会社員の家庭で10%、自営業だと15~20%を目標にしましょう。会社員の場合、特別な出費はボーナスから回せることがありますが、自営業の場合はボーナスがない分、月々の収入の中から用立てなくてははいけません。自営業の家庭は、実際の収入よりもかなり少ない金額を「手取り収入」と考えましょう。
 ※会社員の家庭でボーナスがある場合、そこからの貯蓄は30%、住宅ローン返済がある家庭でも20%を目安にしましょう。

貯蓄割合のチェックからスタート!

月収の1割以上という目標額に達していなかったり、ボーナスからも貯蓄できていない。という場合はすぐに家計の見直しが必要です。ムダな出費や、節約できそうな項目はありませんか? 問題点を探して改善していかなくてはなりません。

「妻の財産」ありますか?

自分(妻)名義の財産を持っていますか?
 「妻の財産」がないと、思わぬ問題が出てくる可能性があります。

「妻の財産」がないとこんなことが起こるかも!?

- 夫が亡くなって夫名義の口座が凍結された。お葬式の費用が払えない!?
- 自分の養老保険を夫の口座から払っていたら、満期の保険金に贈与税がかかってしまった。
- 夫が家を担保に借金して家を手放すハメに。私も頭金出したのに…。
- 生活費から貯めたヘソクリで株を売買したら、税務署から確認の手紙が来た。



妻名義の貯蓄の作り方

◎300万円を目標に

まずは、自分名義で最低300万円くらい確保することを目指しましょう。300万円あれば、夫が万一のときも、保険金などを受けとるまでの間の生活資金になり、あわてる心配がなくなります。夫名義の口座に入れる貯蓄と、妻名義の口座に入れる貯蓄をしっかりと分けるのがコツです。

◎専業主婦は年間110万以内で

専業主婦の場合、夫名義の貯蓄や、こづかいの一部を自分の口座に貯蓄していく方法があります。ただし、夫婦間でも年間110万円を超えるお金をもらえば、贈与税がかかります。年間110万円以内の範囲で、夫の承諾を得てもらいましょう。共働きやパートの場合、月収から一定金額を自分名義の口座に貯めるのがおすすめです。ある程度まとまったら、定期預金などに預け変えると確実に貯めることができます。



いざというときに備え、法的なルールや税金を知って、自分名義の財産をしっかりと確保しておきたいですね。

子育て



寒いと外に出て遊ぶのがおっくうになりがちですが、1日に1度は外に出て、季節の変化を肌で感じたいものです。しっかり防寒して、親子で元気に遊びましょう。

親子で元気に遊ぼう

元気に走ろう!

【電車ごっこ】

2人で「運転手」と「お客」になって「すべり台へ発車!」とガタンゴットン。途中、「トンネルで一す」とママの股の間をくぐったり、持ってきたバッグをジャンプして遊びましょう。



【ネコのしっぽつかまえた!】

お互いの後ろのウエストにハンカチをはさんで「よーいどん!」しっぽ(ハンカチ)を取られないように逃げてサッと取った方が勝ち!ママが楽しく演技して子どもをワクワクさせてくださいね。



お部屋でぽかぽか

【ペンギン親子(戸外でもOK)】

同じ方向を向いて子どもがママの足の上に乗って、両手を持って「ヨチヨチ」といながら歩きます。「ペンギンダンス!」とリズムをとったり、シコをふんで「おすもうさん」というのも面白いですね。



【ひこうきびゅーん!】

ママが仰向けに寝て子どもの両手を持ち、足の裏を子どものおなかにつけて上に上げます。だんだん高くして「世界旅行!」と言ってゆらゆらするとスリル満点。ちょっと手を離す裏技もアリですよ。



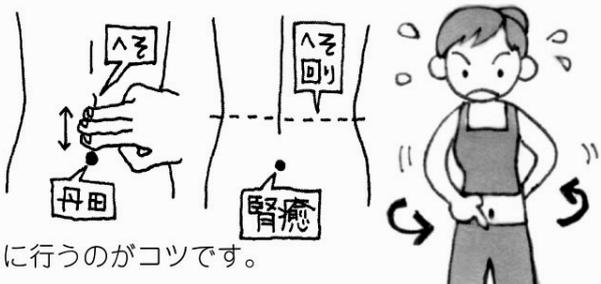
家庭医学

「便秘がち」「おならがよく出る」「むくみやすい」
このような症状にお悩みの方はいませんか? 思い当たる方は、体に毒素がたまっているのかもしれない。デトックス(毒だし)をして、体のお掃除をしましょう。

■デトックス■

デトックスその1【腰回し運動】

おなかにある「丹田(たんでん)」というツボを右手の人差し指で、背中の「腎癒(じんゆ)」というツボを左手の人差し指で軽く押さえます。そのまま大きく円を描くようにぐるぐる腰を回しましょう。1回の目安は10回程度。おなかの中にたまったガスが出てむくみがとれ、下半身がやせてくるという、うれしい効果もあります。お風呂に入った時や、家事の合間にこまめに行うのがコツです。



「停滞腸」に要注意!

食べた物を消化したり、老廃物を排出するために大切な腸の運動が弱い「停滞腸」の人が最近増えているそうです。主な原因は、食物繊維不足や運動不足、ストレスといわれます。停滞腸はニキビなどの肌トラブルや腹痛の原因になり、さらに大腸ガンのリスクもグッと高くなるとか。日常生活を見直して改善していくことが大切です。

デトックスその2【毒出し食材で大掃除】

毒出し作用のある食材を積極的に摂って、体の中のお掃除をしましょう。毒出し食材には、大きく分けて3つのタイプがあります。

- ① 毒を包み込んで封じ込めてくれるもの
…長ネギ、にら、玉ねぎ、にんにく、ハーブなど
- ② 有毒物質を無毒化するのを助けてくれるもの
…ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、大根などアブラナ科の野菜
- ③ 毒素を体外へ排出してくれるもの
…りんご、ごぼう、きのこ類、海藻類など食物繊維を多く含む食材

毒素を排出するには、香味・緑黄色野菜・食物繊維が大切なことがわかりますね。これらの食材を、毎日の食事に少しずつ取り入れて体をスッキリさせましょう。



簡単クッキング

カレー鍋

材料

- * 鶏肉.....500g (すりおろした生姜、にんにくを好みで入れて下さい)
- * タマネギ.....1個
- * 人参.....1/2本
- * キャベツ.....1/4個
- * しらたき.....1パック (下ゆでしておく)
- * 木綿豆腐.....1丁
- * ジャガイモ.....2個
- * 春菊・ねぎ・にら.....適宜
- * しめじ・えのき・椎茸など.....適宜
- * うどん玉.....適宜
- * お餅.....適宜

【水溶きカレー片栗粉】

- ・ カレー粉.....大さじ2.5
- ・ 片栗粉.....大さじ4
- ・ 水.....100ml

【スープ】

- ・ 昆布だし (粉状のもの)7g
- ・ コンソメ.....小さじ1
- ・ 醤油.....小さじ1
- ・ 塩・コショウ.....少々
- ・ 水.....7カップ

冬も真っ只中、鍋がおいしい季節になりました。毎年、いろいろな鍋が注目され流行になりますが、今年は断然カレー鍋が一步リードですね。昨年相次いでオープンした専門店にびっくりしていたら、家庭でも定番となりそうな勢いです。そんな、大注目のカレー鍋を、いつものカレー粉でお手軽に作る方法をご紹介します。子供も大人も大喜びのお鍋になるはずですよ。



作りかた

- ① 豆腐は、食べやすい大きさに切っておきます。
- ② しらたきは下ゆでして、食べやすいように切っておきます。
- ③ ジャガイモは、皮をむいて一口大にし、電子レンジで少し柔らかくしておきましょう。
- ④ 人参は、皮をむいて短冊切りに。玉ねぎは皮をむき一口大に。ねぎ・にら・春菊・キャベツは、ざく切りにしておきましょう。
- ⑤ しめじ・えのき・椎茸は石づきを落として、食べやすい大きさにきっておきましょう。鶏肉も一口大に切っておきます。
- ⑥ うどん玉は、熱湯に入れて軽くほぐし、ざるに上げておきます。
- ⑦ 水溶きカレー片栗粉を混ぜ合わす。
- ⑧ 鍋にスープの材料を入れ、煮立ってきたら鶏肉を加えてアクを取り、厚揚げ、人参、ジャガイモ、しらたき、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、にら、春菊、しめじ、えのき、椎茸を加えます。全体がしんなりしてきたら、うどんやお餅も入れて、スープと一緒にいただきます。



【POINT】 ①浅いリンパは美容につながり
リンパの働き ②深いリンパは健康につながる

深いリンパは、
健康に効く!

深いリンパは、筋肉の奥深く、骨の近くの深層に位置。血液に沿って流れ、内臓にからみつくように張り巡らされています。

リンパ管には
浅いリンパと深いリンパがあり、
それぞれ流れる場所が異なります。
全身を巡るリンパの流れを
確認しましょう!



筋肉奥の深いリンパは
さするより、
リンバストレッチで流す。

リンバストレッチとは、体の奥にあるインナーマッスルと呼ばれる深層筋を、活発に伸縮させるストレッチです。深いリンパは、皮膚表面をさするマッサージだけでは流れず、リンバストレッチで、リンパの周りの筋肉を伸縮させて、初めて流れが促されます。



体の中に、老廃物や水分がたまったまましていると、体に悪影響を及ぼし、体調不良を招いてしまいます。リンバストレッチで、リンパの流れを活発にし、不要なものを、どんどん流すことで、不調は改善。気持ちよく体を伸ばし、健康をキープしましょう。浅いリンパと深いリンパでキレイと元気を引き出しましょう。

「お家の中で流すリンパ〜浅い・深いリンパ〜」

運動

コラム



小泉操

今年、いつになく寒い感じがしますが、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

お知らせ:昨年来、原料費等の値上がりにより、一部販売商品価格を3/1より改定させていただきます。但し、施術(技術)料金は、しばらくの間値上げ予定はございませんのでご安心ください。

値上がり商品:一部は、2月より上がるものがありますが、当店では、3月1日より改定させていただきます。

新価格商品:HM(ハーブマジック)商品のブルー色の箱商品です。*税込表示です。

- ①システムトニック 7(200 ml)¥6,600⇒¥7,150
- ②クリアソープβ (250 ml) ¥3,850⇒ ¥4,290
- ③クリアソープ徳用サイズ(1000 ml)¥12,100⇒¥12,980
- ④アクアβソープ(泡タイプ 600 ml)¥4,400⇒¥4,840
- ⑤スカルプヘアパック(150g)¥4,950⇒¥5,390
- ⑥スカルプヘアパック徳用サイズ(750g)¥19,800⇒¥20,680
- ⑦グロスクリーム(40g)¥3,850⇒¥4,180



尚、販売商品の全てを、PayPayにてお支払い頂き、ご自宅へ配送させて頂くことが可能です。是非ご利用ください。*QRコードを読み取るための、QRコードリーダーアプリをダウンロードして下さい。さらに、ご自分のスマホにLINE

手順:①PayPayアプリを読み取りダウンロードし、登録します。②ラインのホームから右上の[+]にて小泉操を友達登録をして事前にお知らせ下さい。③ご希望の品が決まりましたら、ラインにてお知らせ下さい。返信にて確定金額をお知らせいたします。④PayPayにてスキャンし、金額を入れ支払いをタップして下さい。(勿論これまで通り、銀行振り込みでもお受けいたしますので、ライン又はメールにてお知らせください。) お買い上げ1万円以上は、送料無料と致します。*1万円未満送料は、商品の数量・大きさ等により変わります。

①PayPayアプリのダウンロードは右のQRコードをから

登録時には、顔写真付きの証明書(免許証やマイナンバーカード・銀行口座等)が必要となりますのでご用意下さい。

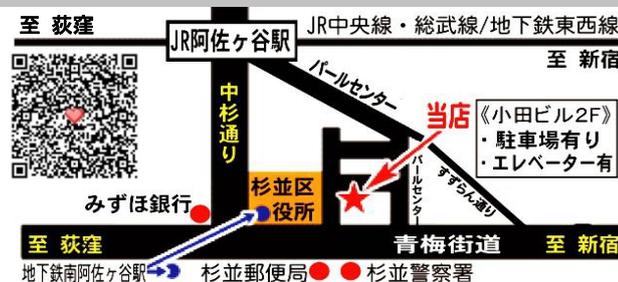


<<<美容師ですが・・・小泉よろず相談処/便利屋・・・2023年も好評継続中>>>

*事例:パソコン・プリンター等の購入代行、パソコン指導、ヘア 드라이ヤー修理、その他家具修理修繕ご相談ください。*費用について:修理修繕・部品買出し等は、概ね1時間6,000円、パソコン指導・相談は、1H/3,000円、2H/5,000円 交通費や材料費は別途。ネットでの代理注文1,000円、ヘアドライヤー修理1ヶ所に付1,000円。 チョットした修理や改善で快適な暮らしができることを願って対処させて頂いております。 どうぞ、遠慮なくご相談ください。

小泉 操 (1955生) 1973 青森県立三沢高校卒 '73 都市銀行入社 '76 同行退社 '77 日本美容専門学校卒 '78 美容師免許取得 '78 ヨーロッパ研修 '79 世界カットチャンピオンに師事 '81 管理美容師免許取得 '84 青山にて故 平尾昌晃氏(作曲家)と美容室&メイクスクール共同経営兼店長(女優・歌手・タレント・テレビ・雑誌・ポスター等のヘア&メイクを手掛ける) '86 第2回ヨーロッパ研修 (サッスーンスクール・トレバ・ソルビー他) '87(S62)当地にて (株)小泉操美容室設立・開業 '96~'99 杉並区立小PTA 会長 '03 杉並区立中PTA 会長・都立高PTA 副会長 '95~'10 小中高各校インターンシップ出前授業 '95~病院ボランティア活動中(273回24年) '00 アートメイク技術習得・フェイシャルエステ技術習得 '23/創業36周年

受付時間 10:00~平日:19:00迄 日祝:18:00迄 定休日:毎週火曜/第1・3月火連休 TEL&FAX:03-3318-5820 *ご予約優先・早朝予約承ります https://koizumi-hair.com/ mail: misao@koizumi-hair.com 杉並区阿佐谷南1-14-5 小田ビル2F <杉並区役所東隣り>



2月の店休日 6(月)7(火) 14(火) 20(月)21(火) 28(火) 3月の店休日 6(月)7(火) 14(火) 20(月)21(火) 28(火) 河北病院美容ボランティアのシャランカット(273回) 2020年3月より、コロナによりお休み中です