



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.189

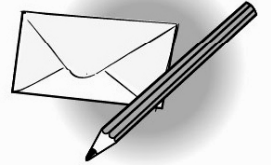
2023年3月

創刊:2007/7



家事の基本と技 『手紙でのおつきあい』

ちょっとしたお礼の気持ちなどを伝える時、どうしていますか？今はメールや電話が主流なので、手紙を書く機会はあまりないかもしれませんね。でも、短くても手書きのメッセージをもらったら、誰でもうれしいものです。さりげなく、「ありがとう」「おめでとう！」などの気持ちを伝えたいとき、手紙なら気持ちがやさしくまっすぐ届きます。ほんの一言でも大丈夫。手紙で気持ちを伝えるレッスン、はじめてみませんか？



借りたもののお礼

借りたものを返す時は、よかったところなど、感想を一言添えましょう。逆にあまり良くなかった時、それを伝えるのはNG。どのような場合でも相手を思いやる心が大切です。

例 DVD貸してくれてありがとう。感動しました！今度は、私のおすすめDVDお貸ししますね。



おみやげと一緒に

旅行のお土産は、旅の気分を忘れないうちに一言添えて渡しましょう。さりげなく書くのがポイントです。

例 家族で牧場に行ってきました。景色がきれいで、そのレストランの料理も最高ておすすめです。自家製ジャムが美味しかったので、どうぞ。

おすそわけに

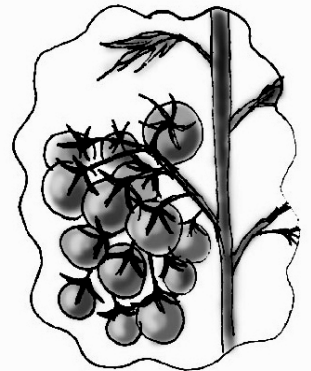
どんなものをおすそわけするのか詳しく書いておくと受け取る相手も安心します。食べ方レシピなどを添えるのもgood。

例 パンを作ったのでよかったら味見してください。干しぶどうが入っていますが、大丈夫でしょうか？少しトーストするとおいしいですよ。

いただきもののお返しを贈るときに

いただきもののお返しは、いただいた品より高額でないものを選ぶのがポイントです。ちょっとした手作りのものなど、相手に気を使わせないものを選んでお礼の気持ちを伝えましょう。

例 昨日は、めずらしいお菓子をありがとうございました。とてもおいしかったです。今日は、ベランダで作ったミニトマトを収穫しました。どうぞ召し上がってください。



手伝ってくれたことへのお礼

忙しい時、だれかに手伝ってもらうと、本当に助かりますよね。どのくらい助かったかという感謝の気持ちを書いて伝えましょう。

例 昨日は、パーティーの手伝いをしてくれてありがとう！おかげで本当に楽しいパーティーになったよ。今度は、ぜひ手伝わせてね！

誕生日のお祝い

誕生日はいくつになっても特別な日です。メッセージを手紙で伝えれば、グッと心に響くことでしょう。

例 お誕生日あめでとう！私がお困っている時に、いつも相談にのってくれてありがとう。これからもどうぞよろしくね。



書き方ワンポイント

- ◎お礼の言葉は1回でOK。相手が重く感じるほど何度も書くのはNGです。
- ◎誤字脱字がないか最低1回は見直して。せっかくの気持ちが台無しにならないように。
- ◎「つまらないのですが…」などの言い過ぎに要注意。本当につまらないものではないかという気分になってしまいます。

子育て

相手の気持ちを考える子に

<絵本は絶好の教材>

絵本は、自分のペースで相手の気持ちを考えることができる心強いアイテムです。「さびしそうだね」とか、「うれしそうだね」と声をかけたり、「〇〇ちゃんだったら、どんな気持ち？」などと問いかけると、子どもが登場人物の気持ちを感じ取るきっかけになります。親子で一緒に読むのがポイントです。



<まず気持ちを落ちつかせて>

すぐに泣いたり怒ったりして感情的になりやすい子は、まだ相手の気持ちを考える余裕がありません。そんなときに、相手の気持ちを考えるように伝えても、子どもの耳にはなかなか入っていかないものです。

まずは、「いやだったんだね」、「もっと遊びたかったんだね」など、本人の気持ちをくむ言葉をかけてあげましょう。少し落ちついたところで、「でも、お友達も遊びたいなーって思ってるよ。少し遊んだら貸してあげようね」とやさしく伝えます。気持ちに余裕ができれば、親の言葉に耳を傾けたり、相手の気持ちを考える余裕ができます。

<きつい言葉を使う子には、ストレートに教える>

「バカ」「あっちいけ」「うるせー」などきつい言葉を使う子どもには、言われた相手がどういう気持ちになるのか親がストレートに教えましょう。

「そういわれると、相手は悲しくなるよ」「とてもいやな気持ちになるんだよ」と教えることで、少しずつ相手の気持ちを考えながら言葉づかいを直すようになっていくのです。



口内炎

ふと気がつくときの中に出てくる「口内炎」。口の中の粘膜にできる円形の赤い腫れ物です。食べたり飲んだりする時にしみて痛むので気になりますよね。くり返してできてしまって「また！」と憂うつになる人もおられるかもしれません。



最も一般的なのは「アフタ口内炎」です。触ると痛いのが特徴で、口の中がしみて痛む程度から、ひどくなるとしゃべりにくい、飲み込みにくいといった、さまざまな症状があります。直径わずか数ミリから1センチ程度と小さいのに、時には激痛が走り、家事が手につかない…なんていうことも。

間違っ舌やほおの内側を噛んだり、虫歯や義歯を治療した後の歯冠が粘膜にくり返し当たって赤く炎症を起こすのが「カタル性口内炎」。すっぱい食べ物や塩辛い食べ物がしみるという特徴があります。

他にも、「アレルギー性口内炎」やヘルペスなどのウィルスが原因の「ウィルス性口内炎」などがあります。

どれも大抵は、そのままにしても1週間から10日ほどで治りますが、ひんぱんに出来る時は、消化器科などで胃腸を調べてみることをおすすめします。食後2~4時間後にみぞおちが痛くなったり、空腹や夜間等に痛む場合は、胃・十二指腸潰瘍の可能性が。アレルギー性やウィルス性の口内炎は、見た目もアフタ口内炎とは違います。原因を取り除くためには、内科や耳鼻咽喉科に相談するとよいでしょう。

また口内炎と一緒に、目や外陰部にも同じ腫れ物が出る時は、膠原病のひとつであるベーチェット病の可能性もあります。念のため内科を受診しましょう。

口内炎は、体力や胃腸が弱っているサインです。できてしまったら、「睡眠はとれているか?」「栄養バランスは大丈夫?」「ストレスをためてない?」など、日頃の生活を振り返ってみて。普段の生活と健康を見直して病気を予防する、よいチャンスと考えましょう。



簡単クッキング

豚バラと野菜の煮物

豚バラというと、脂っこくてちょっと…と思われがちですが、角煮にするとそれ程脂っこくなくなります。醤油味で根野菜などと一緒に煮込むと、意外にも豚バラが脇役のないいい味を出してくれます。疲れて家に帰ったときに、サッとこの一品が出てきたら、ほっこりとした気分になれますよね。

材料

- 豚バラ肉(固まり).....300g
- かぼちゃ.....1/4個
- にんじん.....1本
- さやいんげん.....適宜
- 生姜.....少々
- 砂糖.....大さじ2
- 醤油.....大さじ3
- 酒.....大さじ3



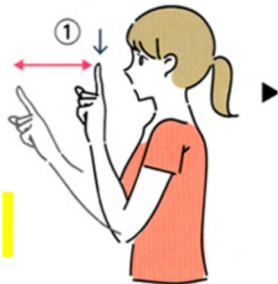
作りかた

- 鍋に油少々をひき、一口大に切った豚肉を入れて、表面がキツネ色になるまで焼きます。この時、出てきた余分な脂は、しっかり取りのぞきます。
- ①に水2カップ、砂糖、醤油、酒、生姜を入れて10分ほど煮ます。
- 一口大に切ったかぼちゃ、にんじんを②に加えて、柔らかくなるまで煮込みます。
- さやいんげんは、別ゆでにして、③と一緒に盛り付けます。

アレンジ

醤油ベースの味付けもおいしいのですが、赤味噌仕立てや、カレー粉で煮込んでも、おいしく召し上がれます。

1 肩回しで疲れ目解消



腕を前方にいっぱい伸ばし、立てた人差し指に焦点を合わせながら徐々に目に近づけ、また徐々に目から離します。往復3回します。



ひじを軽く曲げ、前のほうにゆっくりと肩を3回まわします。



②と同じように、後ろ側にゆっくりと肩を3回まわします。



息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら下に戻します。これを3回繰り返します。

毎日続けることが大切です!

虫歯予防としての歯磨きは定着していますが、目の疲労予防はあまり定着していません。仕事やプライベートでパソコンなどをじっと見つめることの多い現代人は、知らず知らずのうちに目の疲れを感じています。手軽にできる目のエクササイズで、疲れ目知らずを目指しましょう。

運動

コラム

「お家の中で流すリンパく目元」
2の1



ようやく 暖かい春がそこまで来ているようですね！

お知らせ:昨年来、原料費等の値上がりにより、3/1よりハーブマジック商品の一部と4/1よりカプレーブ日焼け止めクリーム等の価格を改定させていただきます。

世界に誇る「カプレーブの日焼け止め」
最高値〈SPF50+ PA++++〉

① ② UV-AB Protector 4+

〈他社従来品〉 〈カプレーブ〉

顔・からだ用 / 顔用

※店内にて比較実験ご覧になれます

- カプレーブ商品**
- ◆日焼け止めクリーム
 - ①顔・からだ用 60g ¥6,600⇒¥7,260
 - ②顔用 30g (リフト作用有り) ¥4,400⇒¥4,840
 - ◆シャンプー類
 - アミノシャンプー ¥4,400⇒¥4,840
 - シルキオトリートメント ¥4,400⇒¥4,840
- ※全て税込

杉並区 プレミアム付商品券

「コロナ禍における後遺症・物価高騰対策」の一環として、区内店舗及び市民生活を支援するため、30%のプレミアムが付いた商品券を発行します。

プレミアム率 30%

1セット 5,000円 6,500円分 使えます!

令和9年 2/28(火) ~ 5/31(水)

当店で使えます

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。

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ください。(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。)

① PayPay 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。

② 小泉のラインコード

③ 当店のホームページ

④ PayPay のスキャンにて読み取り、ご自宅へ当店への決済が可能となります

<<<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件に付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

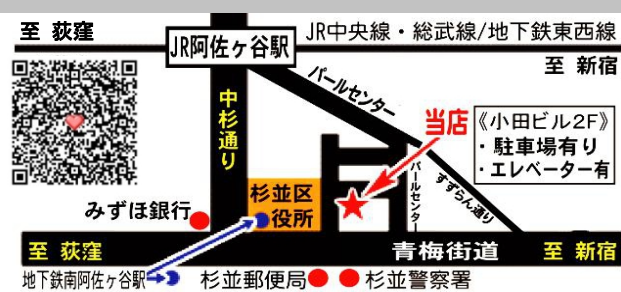
定休日:毎週火曜/第1・3月火連休

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>



3月の店休日
 6(月)7(火)
 14(火)
 20(月)21(火)
 28(火)

4月の店休日
 3(月)4(火)
 11(火)
 17(月)18(火)
 25(火)

2020年3月より、コロナによりお休み中です

1995年開始273回
 入院者のシャンプルーカット
 河北病院美容ボランティア