



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.191
 2023年5月
 創刊:2007/7



家事の基本と技

頑固な汚れとシミのお洗濯

普通の洗濯ではなかなか落ちない汚れも、ほんの少しの下準備でグッとキレイになります。身近にあるグッズを使って、ホームクリーニングの達人を目指しましょう。



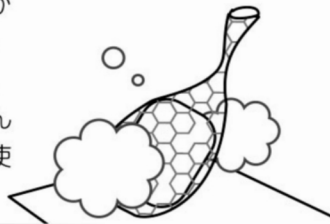
靴下は酢水に浸す

酢水を張ったバケツに脱いだ靴下をひと晩つけておき、翌朝洗濯機で洗います。お酢の効果で白い靴下は真っ白に。嫌な匂いもなくなって一石二鳥です。



野菜ネットで石けんブラシ

石けんに、オクラや玉ねぎが入っていたネットをかぶせます。これでえりや袖口をこすれば、泡立ちもよく便利です。石けんが小さくなくても、最後まで使えるスグレものです。



新しい服は塩で下洗いを

新しい服は、粗塩を溶かした水で軽くもみ洗いをしてすすいだあと、洗濯機で洗うと色落ちが防げます。浴衣などの木綿素材は、洗剤に塩を混ぜて洗っても大丈夫です。

ペットボトル入りで洗浄力アップ!

水を入れたペットボトルを2~3本洗濯機に入れて洗うと、もみ洗い効果で洗浄力がアップ!この時、ペットボトルに入れる水の量は2/3くらい。ボトルが底を出して浮くようにしましょう。脱水前に取り出すのを忘れないよう気をつけて。



おもちゃのボールがからみを解消!

洗濯機におもちゃのゴムボールを3~4個入れてみて。ボールが服同士のからみを抑えて、シワがつきにくくなります。服の傷みも防ぎ、汚れ落ちもアップします。



あわてない!シミはコレにおまかせ★

食べこぼしには台所用洗剤

スパゲッティなどの油シミには、台所用洗剤が効果的です。シミに直接かけて、周囲から歯ブラシでトントンとやさしくたたき、最後によくすすぎましょう。



墨汁にはデンプンのり

漂白剤が効かない墨汁のシミには、たっぷりのデンプンのりを塗って、墨汁を吸わせましょう。その後、指でもみ出すと墨が浮き上がってくるので水でもみ洗いし、さらに洗剤で洗いましょう。ご飯粒や液体のりでもOK。



口紅はクレンジングジェルで

口紅のシミには、メイク落とし用のクレンジングジェルがおすすめです。綿棒や歯ブラシにジェルをつけ、優しくシミをたたきます。軽く水洗いしたあと洗濯機へ。



試してみよう!



■カーペットなどにこぼしたコーヒーやしょうゆのシミには、ほうれん草のゆで汁を。ゆで汁を吸わせたぞうきんでポンポンとシミをたたいてふき取り、ドライヤーで乾かせばキレイに落ちます。



■クリーニング店の洋服カバーは部分洗いに重宝します。えり口の開いたところから、汚れた部分だけ引き出して手洗いすれば、他の部分が水に濡れずにすんで便利です。



子育て

寝起きが悪い子の起こし方

早く寝ているのに朝起きられない、目覚まし時計が鳴っても全く起きない、起こしたら機嫌が悪くてグズグズ…など、お子さんの寝起きが悪いと、お母さんは朝から大変です。一日の始まりを気持ちよく過ごせるよう、生活習慣を見直したり、楽しく起きられる工夫をしましょう。



【睡眠時間をチェック】

子どもにとって睡眠は、体をつくるという点でとても大切です。幼児の睡眠時間の目安は、昼寝を含めて11~13時間程度とか。夜は遅くても9時までに寝かしつけましょう。

【起こすタイミングを見極めて】

睡眠には、浅い眠りと深い眠りの2種類があります。起きる時間と浅い眠りのタイミングがズレると、なかなかスムーズに起きられません。いつもよりちょっと早いかな?と思っても、目がかすかに動いているなど、眠りが浅い場合には、軽くゆるするくらいでスムーズに起きられます。

【やさしくスキンシップ】

なかなか起きないと、つい「起きなさい!!」と怒ってしまいがちです。それでは効き目がないばかりか、お互いに嫌な雰囲気になります。逆に耳元でやさしくささやくと、意外と効果があります。また、小さいお子さんなら、一緒に布団に入って「朝だよー」とやさしく声をかけながら抱き起こすのもおすすめです。

【起きやすい環境づくりを】

起きる時間に太陽の光を浴びることは、体内時計をリセットするのに効果的です。朝、起きたらカーテンを開ける、ドアを開けてキッチンの音が届くようにするなど、自然に目が覚めやすい環境を作ると良いでしょう。



効果
テキメン?!

早起きアイデア

- ＊子どもの大好きな音楽やDVDを大きめの音量でつけてあげればゴキゲンに。
- ＊かくれんぼの要領で「あれっ、○○ちゃんがない!どこ?」と、布団の上からポンポン!子どもは喜ぶこと間違いなしです。
- ＊起きてすぐ、小さなチョコをお口にポン。朝イチに、甘いものを食べると、血糖値が上がり、目が覚めやすくなります。



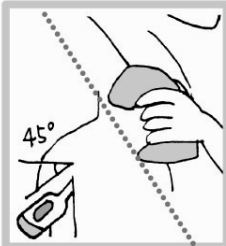
家庭医学

体温の正しい測り方

普段から使う機会の多い体温計ですが、以外と正しい測り方を知らない人が多いようです。また、体温を測る場所も、一般的な脇の下をはじめ、口の中、肛門などいくつかあります。測る場所や角度、おさえ方などによって測定結果が違ってきます。正しい測り方を知っておきましょう。

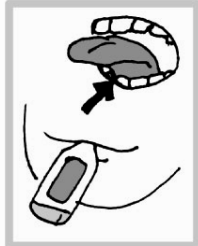
脇の下

脇の下の汗をよく拭いたあと、体温計の先を脇のくぼんだ所に45度くらいの角度に差し込みます。脇をしっかり閉じて密着させるのがコツです。反対の手で測っている方の腕をギュッと押さえておくのもおすすめです。



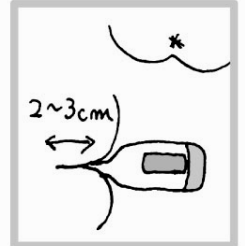
口の中

舌の裏のスジに、体温計の先をあてます。舌の下にはさんで、軽く口を閉じましょう。測定中は、口を開いたり、おしゃべりをせず、静かに待ちましょう。



肛門

赤ちゃんの場合、脇の下で測定すると暴れたり、体温計の挟み方によっては正確に測れなかったりするため、肛門で測ることがあります。肛門での測定は、正確な体温を測るのに最適です。まず、体温計の先の方から、肛門に2~3cm差し込みます。赤ちゃんが暴れるようななら、腰の辺りをしっかり押さえてあげましょう。



どの場所で測る場合も、体温計が35度以下になっているかチェックしておきましょう。また、普段から自分の正常な体温を知っておくと、その体温との差により異常を知ることができます。そのためには、なるべく一定の方法や場所で測るのがおすすめです。

【日本人の平熱が下がっている!?!】

日本人の平熱が下がってきているそうです。昔のように体を使って家事をせずにならなくなり、普段体を動かす機会が減ったためと言われていています。エネルギーを必要としないので基礎代謝も低下し、同じ食事でも昔の日本人よりも太りやすい体質になっているとか。

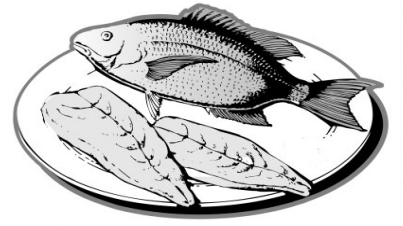
低体温になると免疫力が落ち、病気になりやすくなります。普段から意識して体を動かしたり、体を温める食材を摂るよう心がけたいですね。(体を温める食べ物…生姜、ネギ、にんにく、等)

簡単クッキング

-魚ハンバーグ-

の栄養たっぷり、しかもヘルシー。お魚嫌いのお子さまにも、お肉だと脂肪が気になるダイエット中の方にも、オススメです。

魚を食べたいけれど、焼き魚一品では何だかボリューム不足。でも他に何品も考えるのは面倒…こんな時、簡単にできてみんなが大好きなハンバーグはいかがでしょう。サラダを添えればワンプレートディッシュにも。EPA・DHAなど



- | | | |
|----------------|----------------------|--------------------|
| 材
料 | ■ 鯛(いわし、白身魚でも可) ……3切 | ■ 卵 …… 1個 |
| | ■ 芽ひじき …… 30g | ■ 片栗粉 …… 大さじ1 |
| | ■ にんじん …… 30g | ■ 塩 …… 少々 |
| | ■ いんげん …… 30g | ■ おろし生姜 …… 少々 |
| | ■ 長ネギ …… 1/2本 | ■ 醤油 …… 少々 |
| | | ■ ソース(ポン酢でも可) ……適宜 |

作りかた

- ① 芽ひじきは戻しておきましょう。
- ② にんじん、いんげんは、さっと茹でておきましょう。
- ③ 魚はうろこ、皮、骨など丁寧に取り除きます。
- ④ ①②③と、卵、片栗粉、塩、おろし生姜、醤油をフードプロセッサーにかける。
- ⑤ ④の具を空気を抜きながら、俵型にする。
- ⑥ フライパンを熱して油を引き、⑤を並べて焼く。
- ⑦ 両面にうっすら焦げ目が付いてきたら火から下ろします。グリーンサラダと一緒に盛り付け、お好みのハンバーグソースをかければできあがりです。



心のケア

1 セロトニンの分泌が活発に

抗重力筋ストレッチ

おなかや背中、太ももなど姿勢を保つための抗重力筋を動かす感覚をコントロールでき、前向きな気持ちで過ごせるようになります。



2 自律神経のバランスが整う

深層筋ストレッチ

深層筋を収縮→弛緩させることで、自律神経のバランスが整います。筋肉がほぐれてリンパの流れもよくなり、心が安定します。



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」

心のケア編①

リンパストレッチは心のケアにも有効です。健やかな心を保つために、気持ちを整え、感情をコントロールするホルモン・セロトニンの分泌を活性化させましょう。ストレッチで心も体も美しく！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。



小泉操です。

こんにちは。

《創業36周年感謝祭 5/1~6/30》

商品お買い上げ1万円以上で15%OFFキャンペーン中!

<さらに、送料無料>

<365日おすすめ No.1> 世界に誇るカブレーブの日焼け止めクリーム!



UV-A ケア
UV-B ケア
保湿
化粧下地

顔・からだ用 60g ¥7,260



UV-A ケア
UV-B ケア
保湿
化粧下地
ハリ弾力

顔用(リフト) 30g ¥4,840

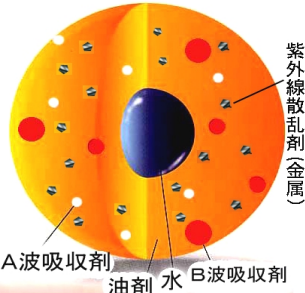
メタルフリーだから白浮きなし!

美容液と同じ水で包んだ日焼け止め

- 現在の強力最高値
- 保湿・美容クリーム
- 化粧下地
- 金属不使用
- SPF50+ PA++++
- 水で包んだ肌に優しい構造 紫外線から徹底ガード
- 亜鉛・チタン不使用
- 保湿効果があり 化粧下地兼用
- 汗・水に強い
- ★石鹸で落とせます
- お子様にも安心
- 石けんで落ちる

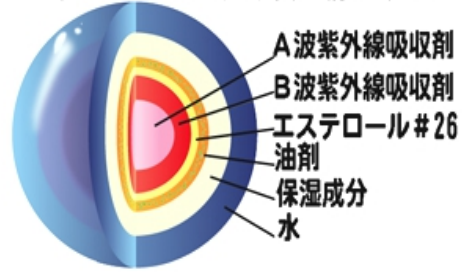


《一般的な日焼け止めの構造》



一般的…紫外線吸収剤がつぶ状に入っているために皮膚内部まで紫外線が隙間から入り日焼けする。また、金属によりアレルギーや、白浮きの原因となる。

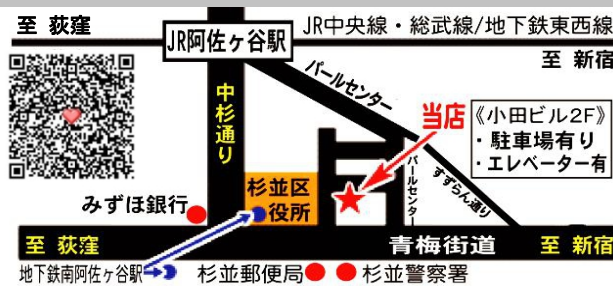
《カブレーブUV-ABプロテクター構造断面図》



カブレーブ…紫外線吸収剤が図の様に、面でとらえるため紫外線A波もB波も入ってこない。また、金属フリーなので白浮き無く、刺激も少なく敏感肌の方やお子様も使えます。

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>



5月の店休日
1(月)2(火)9(火)15(月)16(火)23(火)30(火)
6月の店休日
5(月)6(火)13(火)19(月)20(火)27(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) 河北病院美容ボランティア者のシャンプーンカット