



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.194

2023年8月

創刊:2007/7



家事の基本と技 いつまでにいくら必要？

「愛があれば
お金なんて…」



ラブラブなカップルに水を差してしまうような話題ですが、結婚という新しい人生の門出を迎えるとき、お金の問題は避けて通ることができない、大事な要素です。

結婚は人生のゴールではなく、スタート地点。結婚後、順調に進めば、出産や入園入学といった人生の節目が待っています。さらに、マイホームや老後の資金の準備も…。

すべてが計画通りには進まないものですが、だからといって、その場しのぎでは困りますよね。大まかにでも、これから何にいくらかかるのか予測できれば、将来に向けて今やるべきことが見えてきます。人生の大切な節目を楽しんで迎えられるよう、しっかりと計画をたてておきたいものですね。

「申告するだけでももらえるお金」を見逃さない！



給付金、還付金などは、自分で手続きしないともらえません。

最近、制度の変更も頻繁に行われます。新聞やインターネット、無料相談などを利用して、お金に対するアンテナを張り巡らせておきましょう。

例) 出産育児一時金、出産手当金、子ども手当、乳幼児・子ども医療費助成制度、育児休業者職場復帰給付金、高額療養費制度、傷病手当など。

年代別資金計画のススメ

結婚

20代～
約400万円

式や披露宴にはあまりお金をかけず、よりシンプルに…というスタイルもすっかり定着してきました。とはいえ、結納や指輪、新婚旅行には、きっちりとお金をかけることが多いようです。結納から挙式・披露宴で約320万円、指輪と新婚旅行代に80万円、計約400万円というのが平均的な相場です。



出産

20～30代
約42万円/1人



出産費用として一児につき42万円が支給されます。ほぼ支給金額内でまかなえるようですが、妊婦検診や病院によっては、費用がプラスになることもあります。

教育費

30代～
■公立
約1,000万円/1人
■私立
約2,400万円/1人

教育費は、住宅費・老後資金と並ぶ「人生3大支出」の一つ。幼稚園から高校まですべて公立の場合で約1,000万円、私立だと約2,400万円かかります。

気が遠くなりそうな金額ですが、進学時期に合わせて計画できるので、学資保険や奨学金制度、教育ローンなどを賢く活用することをおすすめします。



マイホーム

30～40代
・建売住宅
約3,800万円
・マンション
約3,600万円



地域によって多少差がありますが、3,000～4,000万円くらいが平均額のようなようです。ライフスタイルや年齢などを考えて、早めに購入資金を用意しましょう。将来行う建て替えやメンテナンス費用も頭に入れておきましょう。

老後資金

50代～
約100万円/毎年

定年退職後、年金が支給されるまでの生活費と年金だけでは足りない分を穴埋めする資金は、20年間で約2000万円といわれます。さらに、旅行や趣味を楽しんだり、ゆとりある老後を過ごすには、これ以上必要です。安心して老後を迎えられるよう、余裕を持った計画を。



子育てのヒント

子どものスキンケア



今や紫外線予防は、赤ちゃんからが常識!

赤ちゃんの肌はピチピチつやつやで、何もしなくても理想的に見えますが、大人の肌と比べると、薄くデリケートです。子どものスキンケアで、意外と見落としがちなのが、「紫外線対策」。日傘や長袖などで完全防備のママに比べ、子どもは無防備。20歳までに、生涯浴びる紫外線量の半分ほどを浴びることもあるようです。また、子どもは細胞分裂が盛んなため、紫外線で細胞にキズがつくと、キズが治らないうちからまた細胞分裂を起こし、大人になってシミが現れたり、皮膚のハリや弾力性が失われ、シワになったりします。

めざせ! 60歳で20歳肌

若いうちは、目に見える変化がないので見落としがちですが、幼いときこそ紫外線対策が大切です。うれしいことに、赤ちゃんのときからきちんと紫外線ケアをすると、60歳になっても20歳の肌を保つことも夢ではないのだとか。親の立場でできることをコツコツと続けて、わが子の「ピチピチ肌」を保ってあげたいですね。



ちよつとした気配りで、大きな差がつくでちゅ!

子どものお肌を守る方法

- ★外出時は、ツバの広い帽子や上着を身につけ、ベビーカーの赤ちゃんは、ブランケットなどで足を隠しましょう。
- ★紫外線の強い、10~14時頃は外出を避けましょう。
- ★なるべく木陰で遊ぶ工夫をしましょう。
- ★外出時には日焼け止めを習慣にしましょう。

日焼け止めクリーム選びのワンポイント



- 通園・通学などの「普段用」と、遠足や海などの「スポーツ用」の2種類を使い分けて。
- 窓ガラスを通るA波を防ぐ、「PA値」が高いものをチョイス。
- 日焼けするとすぐ黒くなるタイプには、SPF10~20を、すぐに赤くなって黒くならなかったり、ほんの少し黒くなるタイプには、SPF20~50と高めのもので日焼け対策を。
- なるべくノンケミカルで、せっけんなどで洗い落せる、肌にやさしいものを。



家庭医学

眠さ・だるさ



突然の睡魔にご用心!

自分の眠っている姿って、自分ではなかなか確認できないものです。一度、家族にお願いして、チェックしてもらいましょう。寝ているときにいびきをかいたり、突然呼吸が止まったりする場合は要注意。何らかの病気が原因で気道が狭くなっているのかもしれない。



いびきは習慣性のものもありますが、最近、原因として注目されているのが「睡眠時無呼吸症候群」です。昼間、突然睡魔に襲われたり、睡眠中、10秒以上呼吸が止まる状態に、1時間で5回以上なる場合は、この「睡眠時無呼吸症候群」の可能性がります。放っておくと、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドロームの原因になることも。「たかがいびき」と油断できません。

また、昼間、突然眠り込んでしまうのが「ナルコレプシー」です。この場合、居眠りするの約30分ほどで、起きればスッキリ。寝入りばなに金縛りにあったり、悪夢や幻覚を見る人もいます。改善するには、生活習慣をコントロールしながら、薬を飲んで根気よく、病気と上手に付き合っていくことが大切ようです。あまり長く続く場合は、「睡眠障害」の専門外来を受診することをおすすめします。

だるいのは鉄分不足!?

風邪でもないのに、最近疲れやすい、疲れがとれない、だるいという方は、鉄分不足による貧血かもしれません。鉄分が不足すると、「酸素の運び屋」といわれるヘモグロビンが減り、全身の細胞が酸欠状態に。その結果、だるくて疲れがとれなかったり、動悸や息切れなどの症状が起きます。

症状の改善と予防には、食事が重要です。鉄分を多く含む食材(レバー、しじみ、あさり、ひじき、ゴマ、



小松菜、にんじん、ほうれんそう等)と、ビタミンCを含む食材(レモンやピーマン、パセリなど)と一緒に食べると、鉄分を吸収しやすくなります。



鉄欠乏性貧血は、内臓疾患が原因で起こることもあります。気になる方は、内科で血液検査をしてもらいましょう。

簡単クッキング

メレンゲ揚げだし豆腐



「畑の肉」と呼ばれる大豆の栄養が、そのまま生かされている豆腐は、高たんぱくで低カロリー、そのうえ消化吸収も良い食品です。そのまま食べるのもいいですが、味が淡泊で他の食材と馴染みやすいため、素材として使いやすく、食卓に上がる機会も多いですね。今回は、定番の揚げだし豆腐をちょっぴりアレンジした“メレンゲ豆腐”をご紹介します。サクサクした口当たりと、ひき肉のソースが食欲をそそります。

材 料

◇絹ごし豆腐……………1丁	◇片栗粉…大さじ1(水とき用)
◇卵白……………1個分	◇醤油……………大さじ1.5
◇鶏ひき肉……………100g	◇オイスターソース…大さじ1
◇干し椎茸……………1~2個	◇かぼちゃ……………適宜
◇片栗粉……………少々(衣用)	◇ブロッコリー……………適宜

作りかた

- ①豆腐はよく水切りしてから、角切りにします。
- ②干し椎茸を水で戻し、薄切りにしておきます。
(この時、戻し汁は、ソースに使うので残しておきます。)
- ③椎茸の戻し汁に、水(約1.5カップ)を加え、鍋に入れて煮立てます。
そこにひき肉と椎茸を加え、アクを取りながら煮ます。醤油とオイスターソースで味付けして、水とき片栗粉でとろみをつけます。
- ④卵白を泡立てた中に、片栗粉を混ぜて衣をつくりま。
- ⑤豆腐に④の衣を付け、中温の油でカラリと揚げます。
- ⑥かぼちゃは薄切りで素揚げに、ブロッコリーは、小房に分けて塩茹でにしておいて、⑤の豆腐と皿に盛り付けます。
- ⑦食べる直前に③のあんをかけて、できあがりです。



美容師からの真剣情報

真夏の“頭皮と髪”スペシャルケアを教えまーす

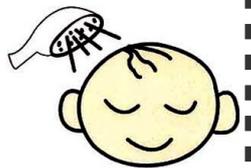


『髪を育てる美容室』の合言葉は
★冷やす・こすらず・バリア★



《冷やす》暑いシャワー大好き人間 注目！ シャワー前の泡ソープがおススメ！
エッ冷やす？ 『頭寒足熱』のとおり、首から上はできるだけ体温以下の低温水又は、
水で洗うことで血行が良くなり、育毛効果が増します。ホントです！

《こすらず》ゴシゴシ大好き人間 注目！
ブラシ類や指・爪で強くこすると、頭皮を傷つけ、炎症を引起し脱毛や
フケの原因となります。シャワーも弱水圧でやさしく洗いましょう！



《バリア》ハーブマジックのスキヤルプヘアパックがおススメ！
夏は、紫外線も強烈！頭皮を焼かないことが大切ですが、頭皮・頭髪を汗や紫外線から
守るバリア機能の保護剤を使いましょう！

冷たいターバン
きもちイイイ…

重要ポイント！！
＝暑い夏のクールな過ごし方＝

帰宅後は、冷たいタオルで首から上を包み込んで
冷やしましょう！

※タオルを濡らして袋に入れ、冷蔵庫で冷やして
おくといつでも使えて便利ですヨ！

ご家族全員で是非実行して下さいネ！





小泉操です

こんにちは

「今年は、盛大に夏祭り!!」

東京名物 夏の風物詩
阿佐谷七夕祭

第67回 8/4(金)~8/8(火)

※阿佐谷七夕祭の歴史について調べました。小泉 操
 第1回は、1954年(昭和29年)に阿佐谷地区への集客を目的とし開催された。地元の商店主らが全国各地の夏祭りを視察・研究した結果、七夕祭りの実施を決定したそうです。会場であるパールセンターには、当初アーケードがなかったため、雨を防げないと飾り付けの和紙の染色が雨で来客の服を汚すおそれがあり、アーケードの設置が決定されアーケードは、1962年に完成。

手作りの【はりぼて飾り】は、流行のキャラクターや世相を反映したユニークなものばかり。露店の営業や祭りに併せたセールなども行なわれ、多くの人々で賑わいます。2019年(第66回)まで毎年開催されていたが、新型コロナウイルス感染拡大を受け、2020年・2021年・2022年と3年連続で中止された。2023年は通常どおり開催で第67回となる。



左…最近の入口の飾り

入口左角の青果店が懐かしい

昭和29年 第1回阿佐谷七夕まつり (アーケード無しの頃)



左右…見事なキティちゃんですがシンデレラ?大作ですが、でも雨が心配です!



第64回 東京 8/26(土)8/27(日) 阿波おどり

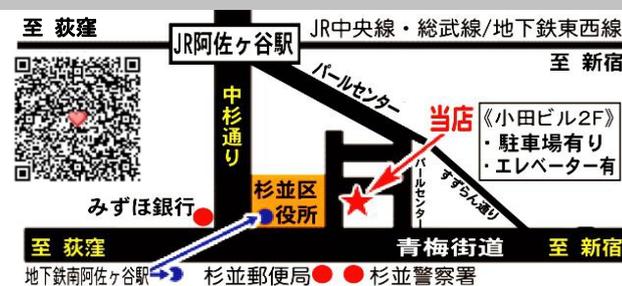
※高円寺阿波おどりの歴史について調べてみました。小泉 操
 高円寺の商店街(現在のパル商店街)の青年部が町おこしとして、高円寺の氷川神社の例大祭に併せて始めたそうです。当初は隣町の阿佐谷七夕祭りに対抗して夏のイベント用に阿波踊りに似た「高円寺ばか踊り」として開始され、やがて都内在住の徳島県出身者から指導を受ける形で「阿波おどり」として発展した。現在は、地元商店街、町会が中心となって発足したNPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会が主催している。参加連は約150連、10,000人の踊り手は、徳島に次いだ規模を誇る。

●1957年 (昭和32年)第1回開催 (当時の名称は「高円寺ばか踊り」として開催)
 ●1963年 (昭和38年)「高円寺ばか踊り」を、現在の「東京高円寺阿波おどり」に改称



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(S60)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>



8月の店休日
 1(火)、7(月)8(火)
 15(火)、
 21(月)22(火)、29(火)
 9月の店休日
 4(月)5(火)、
 12(火)
 18(月)19(火)、26(火)