



Koizumi News Letter

『髪と健康を育む美容室』

小泉操美容室
<https://koizumi-hair.com>

NO.196
 2023年10月
 創刊:2007/7



家事の基本と技 住まいのにおい対策

あなたの家のおい、大丈夫？

掃除をしてもなかなか消えない、気になる家の中のおい。これは、生活臭や食べ物、たばこ、ペットなどの様々な要素が混じって、染み付いたものです。そしてやっかいなことに、家のおいには住んでいる本人は気づきにくいものなのです。ポイントを押さえて、しっかり消臭対策をしましょう。

玄関・下駄箱

玄関を開けたときのおいは、家の印象を左右します。玄関のおいは下駄箱の靴が原因のことが多いようです。

■エタノール

靴に染み込んだ足の汗は、細菌が繁殖するもです。靴を脱いだら、すぐに除菌。市販のエタノールを水道水で半分程度に薄めたものを、霧拭きでシュッと拭きかけるだけで十分効果があります。



■キッチンペーパー

吸水性があるので、濡れた靴の中に入れておくと、あっという間に水気を取ってくれます。2~3時間ごとに取り換えましょう。



■重曹

小皿に盛った重曹を、下駄箱の上部と下部に1箇所ずつ置いておくと、靴のイヤな臭いを吸着してくれます。

■その他

脱いだ靴は、少なくとも丸一日は風通しのよい場所に置いて乾かしましょう。

キッチン・排水口

家の中で、一番においが気になるキッチン。対策は何よりも生ゴミを毎日処理すること。そしてこの時に「水分」をしっかり切るのがコツです。

■新聞紙

生ゴミを新聞紙に包むと、水分をしっかり切ることができます。新聞紙で包んだ後、ポリプロピレン製の袋に入れて捨てると、においをしっかりガードしてくれます。



■クエン酸・酢

まな板やシンクについた魚の生臭いニオイには、水に溶かしたクエン酸やお酢でふき取りましょう。

■熱湯で殺菌

流し台を使い終わったら、排水口に熱湯をかけて殺菌し、その後、排水口に氷を数個入れて冷やすと、カビや細菌の繁殖を抑えることができます。

■片栗粉

グリルの受け皿に、水溶性片栗粉を入れると、しつこい焼き魚のおいにおい効果があります。使用後は固まるので、捨てやすくなりオススメです。

トイレ

トイレ独特のおいは、尿や便の汚れがきちんと落ち切れていないことが原因です。掃除はこまめに、すみずみまで行いましょう。

- ・尿の飛び散りは、エタノールでふき取りましょう。
- ・こびりついた便は、重曹をふりかけるとキレイになります。
- ・重曹を小瓶や小皿に入れてトイレの隅に。お好みの精油を数滴たらすと、いい香りが漂います。



たばこ臭

たばこのにおいは煙で広がるため、色々な場所に付着します。喫煙するなら、室外か換気扇のそばで。

- ・灰皿は、水で洗った後に酢で拭きましょう。また、あらかじめ、お茶殻やコーヒーのカスを入れておくのもおすすめです。
- ・エタノールに好きな精油を数滴たらしたものをカーテンにスプレーすると、殺菌と芳香、両方の効果があります。



子育てのヒント

親子で楽しく! 生活習慣を身につけよう



小さいときからきちんと身につけておきたい生活習慣。でも、ガミガミ叱ってしつけても、あまり効果がない上、親も疲れてしまいますね。大切だからこそ、親子で楽しみながら身につけてみませんか？

【あいさつ】

「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」などは、どれも生活の中で使う大切な言葉です。親は自分がいさつをする姿を見せながら、根気よく教えることが大切です。きちんと言えたときは「よく言えたね」と褒めてあげましょう。

★「ありがとう」集めゲーム

子供に、家族の似顔絵を書いてもらいます。次に、「ありがとう」と書いた、フキダシの形をした紙を用意します。(親子で作りましょう。) 近所の人や宅配の人などに、「ありがとう」と言えたら、似顔絵に「ありがとう」のフキダシをペタッ! 家族の中で、たくさん「ありがとう」が言えたのは誰? と、ゲーム感覚で楽しみながら、あいさつの習慣が身につきます。



【順番】

子供が成長するにつれ、集団生活や遊びの中で、順番を守る場面が増えてきます。ルールを守ると、みんなで楽しく過ごせるということを伝えていきましょう。

★おやつを配ろう

子供におやつを配らせてみましょう。ケーキやクッキーを、「次は、ママ、その次はパパね」と声をかけながら配ります。順番に同じ数ずつもらえることで、少しずつ待つことや、順番の意味に気づいていけるようになります。

【片づけ】

「片づけなさい!」と叱るだけでは、子どもはなかなか片づける意味を理解できません。まずは遊び感覚で、おもちゃを箱へ入れることから始めていきましょう。

★おもちゃに指定席を

大まかでいいので、ぬいぐるみはこの棚、大きなおもちゃはこのカゴへ...など、おもちゃに「指定席」を作りましょう。箱やカゴに、かわいいシールを貼ったり、絵を描くのもおすすめです。初めはゲーム感覚で、徐々に片づけることを習慣づけていくのがおすすめです。



隠れ貧血

鉄分不足が引き起こす、隠れ貧血にご用心

■「つかれた～」が口グセの人は要注意!

最近若い女性を中心に、疲れやすい、朝起きられない、イライラするなど、病気というほどではない「プチ不調」を訴える人が増えているそうです。これらの症状にあてまはまる人は、要注意です。



■「プチ不調」の原因は、「鉄分不足」

これらの「プチ不調」は、鉄分が不足する「隠れ貧血」が原因かもしれません。隠れ貧血とは、貧血になる一歩手前の状態。めまいや立ちくらみが起きる、運動時に動悸が激しい、冷えやむくみに悩んでいるなど、人によって症状はさまざまです。

■女性の約半数以上が「隠れ貧血」

女性には生理があるため、鉄分不足が起こりやすく、そこに食生活の乱れなども加わり、「隠れ貧血」になることが多いようです。忙しいからといって、ランチをおにぎりやパンだけで済ませていませんか? 炭水化物だけでは、鉄分不足。肉や魚類には、多くの鉄分が含まれています。極端なダイエットや偏食は厳禁です。

鉄分を多く含む食品

鉄分には動物性(ヘム鉄)と植物性(非ヘム鉄)のものがあり、動物性(ヘム鉄)の方が、より吸収率が高くなります。

■ヘム鉄(動物性)を多く含む食品

豚・鶏・牛レバー、牛もも肉、あさり、かつお、まぐろなど

■非ヘム鉄(植物性)を多く含む食品

ひしき、大豆、枝豆、小松菜、ほうれん草、豆腐など



【鉄分マメ知識】

★空腹状態が長いと、鉄分の吸収率がダウンしてしまいます。一日

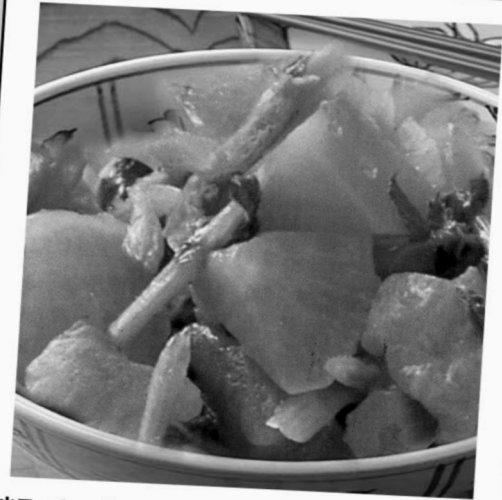
- 3度の食事をきちんととりましょう。
- ★コーヒーや紅茶に含まれる「タンニン」は、鉄分の吸収を妨げます。飲む場合は食後より食間がベター。
- ★食事で補いきれない鉄分は、サプリメントの活用を。「ヘム鉄」+「天然サプリ」がオススメ。

簡単!

クッキング・レシピ

Cooking Recipe

大根は比較的クセの少ない野菜で、何にでも使いやすい素材です。今回はゴールデンコンビ、大根&油揚げを炒め煮にしました。懐かしく素朴な味で、どんなメニューでも副菜として重宝しますよ。



*Today's recipe

大根と油揚げのいため煮

材料

- 大根……………1/3本
- 大根葉…………1/6本分
- 油揚げ…………1枚
- 油……………大さじ1/2
- だし……………1カップ
- 砂糖……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1



- ① 大根は一口大の乱切りに、大根葉はざく切りにします。
- ② 油揚げは湯をかけて湯抜きし、一口大に切ります。
- ③ 鍋に油をひき、大根と油揚げを炒めます。
- ④ ③の全体に油がまわったら、だし、砂糖、醤油を加えて煮ます。
- ⑤ 仕上げに大根葉を加えて煮ます。



【Point】 ①浅いリンパは美容に、深いリンパは健康につながるリンパの働き ②リンパジェルを使ってリンパを流すのが効果的。

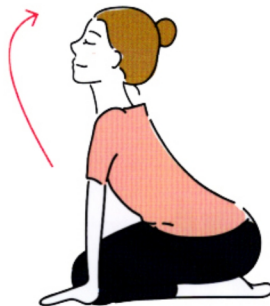
不安感をなくす

Point!

手のひらで床を押し、背中を反らせる

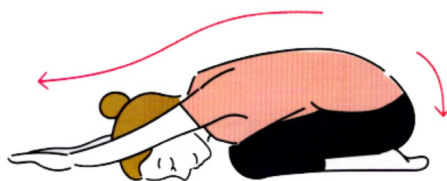
1 正座から背中を反らす

正座をし、手首が両膝の横になるように床に手をつく。息を吸いながら背中を反らし、顔を上に向ける。



2 両手を伸ばし、体の力を抜く

息を吐きながら両手を前方に伸ばし、腕と顔を床につけた姿勢をキープする。



運動

コラム

「お家の中で流すリンパ」心のケア編③

自律神経が乱れ、交感神経が活発になると不安を感じやすくなります。上半身の筋肉の緊張をゆるめ、リンパが集まるお腹や腰のリンパ節、自律神経が通る背中のリンパを通して、副交感神経を優位にさせましょう。



小泉操です

こんにちは

「阿佐ヶ谷の街がジャズに染まる/29年目」

10/20(金)21(土)

けやき並木が
ジャズに染まる2日間



- ◆パブリック会場
- ◆バラエティ会場
- ◆ストリート会場

<チケット情報>
オンライン販売(ホームページ)
予約電話:050-5369-0750



パブリック会場では、山下洋輔・早見優・今陽子・大橋美加(父:大橋巨泉)・等60人以上の有名アーティスト。さらに、34ヶ所のバラエティ会場とアーケード街や駅前・区役所前等のストリート会場にて多数のアーティストがジャズを歌と演奏で盛り上がります!

歴史: 阿佐谷は、古くは文士、そして戦後は多くのジャズマンや映画人を輩出した街。そんな阿佐谷をもう一度、「楽しいジャズの響きでいっぱいになりたい」と阿佐谷のまちづくりの会、区役所、そして街の有志が実行委員会を発足し、1995(平成7)年から毎年10月末の金、土曜日に開催されています。

会場: JR阿佐ヶ谷駅、東京メトロ丸ノ内線南阿佐ヶ谷駅周辺など約50会場で、ジャズの演奏が行なわれます。神明宮能楽殿・近隣の教会・小中高の体育館など有料のパブリック会場と、無料で見られるストリート会場、街のライブハウスや飲食店などでジャズが演奏されるバラエティ会場の3パターン。プロのミュージシャンやアマチュアバンドが、思い思いのジャズを奏で、阿佐谷の街を彩ります。是非、お出かけになってはいかがでしょうか?やはり、ライブは最高です!!!

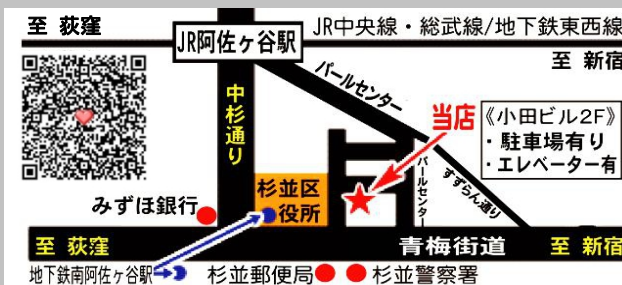
coffee brake : 海外からの旅行者が、大勢見えるようになりましたね、実は、YouTubeにて訪日旅行者に和食などを紹介しながら様々な感想を尋ねている動画があります。外国の多くの方々が、『日本は、唯一無二の国』と称賛されています。是非一度覗いてみて下さい。お勧めは【モモカジャパン】、フランス人の【ボンソワールTV】、韓国人の【イキテル】です。

<<<美容師ですが・・・小泉よろず相談処/便利屋・・・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(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・第3月曜
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>



10月の店休日
2(月)3(火)、10(火)、
16(月)17(火)、24(火)
31(火)
11月の店休日
6(月)7(火)、
14(火)
20(月)21(火)、28(火)