misao since 1987

Koizumi News Letter
『髪と健康を育む美容室』

小 泉 操 美 容 室
https://koizumi-hair.com

NO.198
2023年12月
創刊:2007/7

家事の基本と技
ちょっとひと手間で
キレイな部屋をキープ！

◆掃除がニガテな人こそ「ひと手間」が効く！？◆

一生懸命掃除をしても、すぐに散らかったり汚れたりしてしまうと「どうせ汚れるから」と掃除をするのがおっくうに…。でも、実はため込まず少しずつ掃除をした方が、まとめてするよりも楽チンなんです。日々の「ちょっとした工夫」と「ひと手間」で、スッキリキレイを保ちましょう。

掃除の前に片付け習慣を

いざ掃除！と思って部屋を見渡したら、部屋にモノがあふれていて、やる気がダウン。そんな経験ありませんか？掃除以前に片付けを習慣づけるだけで、その後の掃除がグンとラクになります。

例えば…
- 靴を脱いだら下駄箱に戻す
- 読み終えた新聞の指定席を作る
- スーパーの袋入れを作る
- テーブルは、食事のとき以外何も置かない

コロコロ不要！カーペットをキレイにするワザ

カーペットの掃除に重宝する粘着テープ。でも使い捨てのコロコロは不経済な面も。
そこでおすすめなのが「ゴム手袋」。手にはめて、カーペットの表面を軽くなでてみましょう。カーペットの毛の間に入り込んでいたゴミやホコリ、髪の毛がたくさん取れます。ゴム手袋なら、洗って繰り返し使え、経済的です。

お風呂上がりの1分！で掃除の回数が激減！

放っておくと、すぐにカビが生えたりヌルヌルするお風呂。ちょっとした手間で、面倒な掃除の回数をグンと減らすことができます。
ポイントはお風呂上り。カベや浴槽、床を熱めのシャワーでサーッと流した後、冷たい水をかけておきます。これだけで、カビが繁殖するのをかなり防いでくれます。さらに、タオルでお風呂全体の水気をサッと拭いて、換気扇を回せば完璧。かかる時間は、たったの1分。これだけで、あのヌルヌルから解放されますよ。

掃除してもすぐたまる床のホコリ対策

ホコリは、人が動くたびに舞い上がります。そこで、帰宅直後などホコリが床に落ちている時間帯に掃除をするのが効果的です。掃除機は、排気でホコリが舞いやすいので、ペーパーモップなどでサッと拭くのがオススメ。

不要なDMは「受け取り拒否」で家に持ち込まない

毎日のように届くDM。
不要な場合、未開封のものに赤ペンで「受け取り拒否」と書いて押印し、ポストへ投函します。
料金不要で発送元へ届けられ、リストから削除してもらえます。

掃除用具は各部屋にスタンバイ

掃除グッズや洗剤類が、何種類も物置に眠っていませんか？せっかくある道具も、使わなければ宝の持ち腐れ。コツは掃除用具を、使う部屋に置いておくこと。例えば、玄関にはほうきや雑巾、水回りには、スポンジや古布、ベッドルームには粘着テープなどを選んでスタンバイ。こうすると、汚れを見つけたとき、すぐに掃除することができますよ。

子育てのヒント

大切な思い出を残そう

子どもが描いた絵や、世界に一つの作品たち。成長の証や大切な思い出として、ずっとそばに置いておきたいと思う反面、増えていく作品に頭を悩ませる人も多いでしょう。そこで今回は、子どもの作品を上手に残す方法をご紹介します。

ルールを決めよう!

まず、「どんな作品を」「どんな風に」残すか、我が家の「基本ルール」を決めましょう。

[どんな作品を残す?]

- 思い入れが深いもの。
- 自分の意志で頑張って作ったもの。
- プレゼントに作ってくれたもの…など。

[どんな風に残す?]

- 作品を写真に撮る。(子どもと一緒に撮るのもオススメ。)
- 「作品コーナー」を決めて、ディスプレイする。
- 箱や収納ボックスなどに保管する…など。

ルールが決まったら実践!

★飾る編

- トレーやランチョンマットを敷いて作品を飾ると、立派な展示スペースの出来上がり!
- 飾る時は、マスキングテープを使って貼れば、可愛くおしゃれに、壁や作品にキズもつかず便利
- 絵は、ナチュラルな木枠や額縁に入れて飾ると立派なアート作品に。

★収納編

- 「思い出ボックス」を作りましょう。出し入れが便利な引き出しタイプや、長期保管に便利なフタ付きなどが使いやすくてオススメです。兄弟姉妹がいる場合は、1人に1つずつ用意してあげましょう。
- 作品そのものの保管が難しい場合は、写真に撮ってスクラップブックに。この時、あえてアナログ風に切り貼りすると味が出ます。作品のタイトルやエピソードなどを書いておくと、成長記録にも。

★裏ワザ編

- 撮った写真はポストカードにして、おじいちゃんやおばあちゃんに送れば、喜んでくれること間違いなし!
- 作品の写真をパソコンに取り込み、スライドショー形式にしておくと、いつでも楽しめます。

家庭医学

生理痛や肌荒れ、不眠など、身体の不調は、子宮からのサインかもしれません。そこで今回は、子宮を正しく働かせる力「子宮力」を高めるコツをご紹介します。

子宮力を高めよう

要注意!「子宮力」低下のサイン

- ★肌にハリやツヤがない
- ★疲れやすい
- ★月経不順や月経痛がひどくなった
- ★イライラしやすい
- ★妊娠しにくい
- ★夜眠れない

＜血行を良くして子宮力アップ＞

- ■お腹まわりには、体を温めるツボがたくさんあります。カイロや腹巻で、お腹まわりを重点的に温めましょう。
- ■みかんの皮(そのままを2～3個分)、干ししょうが(1～2かけ)を、だしパックの袋などに入れて入浴剤に。体が芯から温まり、老廃物の排出も促してくれます。
- ■骨盤を開くように、じっくりスクワットを行いましょう。

＜精神的な充足感が子宮力アップ＞

- ■女性は、ドキドキしたりときめくと、女性ホルモンの分泌がアップ!
  時には、初デートの気分で、彼と出かけましょう。ロマンチックな映画や小説にどっぷり浸かるのもよいでしょう。
- ■嫌なことがあった日は、コメディ映画やお笑い番組を見て、思いっきり笑いましょう。笑うことで肩の力が抜け、前向きな気持ちになります。

＜ホルモンバランスを整えて子宮力アップ＞

- ■黒豆や黒ゴマ、ヒジキは、ホルモンバランスを整える効果がある食べ物。長芋や納豆、オクラなど、ネバネバするものも良いですよ。
- ■女性ホルモンと深い関係がある、腕の内側やわきの下、太ももの内側などを、子宮に向かってやさしくマッサージ。湯船の中で行うと効果的です。

簡単! クッキング・レシピ

Cooking Recipe

あなたはクリスマスの食べ物といえば、どんなものを思い浮かべますか？やはり、定番のチキンや七面鳥などがテーブルの中央にスタンバイ…という光景が浮かぶのではないでしょうか。
今回は、少し視点を変えて、魚料理をご紹介しましょう。サッと作れて簡単なのに、とっても豪華に見えちゃう、クリスマスディナーにぴったりの一品です。

材料　（4人分）

- 鮭……4切れ
- （漬け込みたれ）
  - オリーブオイル…大さじ1
  - にんにく……1片
  - コンソメ……適量
  - タイム……適量
  - ローズマリー……適量
- 大根……100g
- 人参……100g
- 白こしょう……少々
- コンソメ……適量
- 白ワイン……100cc
- ベビーリーフ……適量
- 市販のイタリアンドレッシング……大さじ4
- 粒こしょう……少々

*Today's recipe
サーモンのハーブ・マリネソテー

① ボールに、漬け込みたれの材料をすべて合わせておきます。
② ①に鮭を入れ、1時間ほど漬け込みます。
③ 大根と人参を、さいの目切りにします。
④ フライパンにオリーブオイルを入れて③を炒め、白こしょう、コンソメで味を付けます。
⑤ ④の上に②をのせて白ワインを振り、蓋をして蒸し煮にします。
⑥ ⑤を皿に盛り付け、その上にベビーリーフを飾ってドレッシングを振りかけます。お好みで粒こしょうをふって、できあがりです。

運動コラム

「お家の中で流すリンパ～心のケア編⑤～」

自律神経のバランスが崩れると、気分が沈みがちに。リンパが多く流れる背中は、自律神経の通り道でもあります。背中の筋肉の緊張をほぐし、リンパとともに自律神経を整えることで、気分が晴れやかに。

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

わき・胸管・そけいリンパ節のリンパを流す

1 ひざ立ちから、片足を前に出す

正座からひざ立ちして片足を少し前に出し、もう片足を後ろにずらして背筋を伸ばす。後ろの足はつま先を立てる。

この動きが浅いリンパに効く！

胸を前に押し出し、さらに両腕を後方へ

上級ポーズではわきに加え、大胸筋と大腿四頭筋も伸びるので、わき 胸、そけい部のリンパ節を刺激。広範囲のリンパの流れを促す。

2 両手を上げ、上半身を後ろへ

両手を合わせて頭の上に伸ばす。背中の緊張がほぐれること を感じながら20秒キープする。

まずはこれを！
初級ポーズ

Point! 腰から手まで一直線になるように姿勢を保つ

Point! 背中の筋肉をほぐすように

3 視線は斜め上に

胸を張り頭上に上げた手を、さらに後ろへ伸ばしながら15秒キープ。

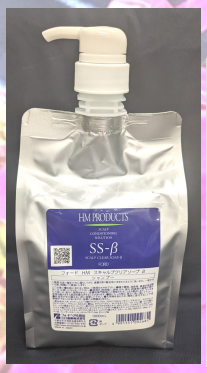
慣れたらトライ！
上級ポーズ

本年もご愛顧頂きましてありがとうございました。

新年は、1/5(金)より営業いたします。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

乾燥時期の必須アイテム割引キャンペーン中！！

＜ 20%OFF　'24/1/30迄 ＞



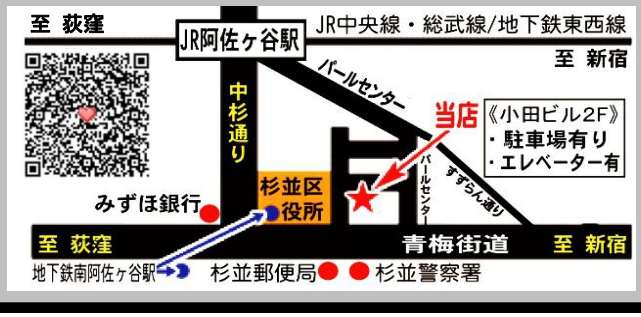
寒さから首・肩を守る【オリジナルケープ】を今年も販売いたします！

今回もお客様のリクエストに応じ、
限定数ですが製作決定！

価格3300円(据え置き)
サイズ:70cm×100cm
男女兼用

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＞



12 月の店休日
4(月)5(火)、12(火)
18(月)19(火)、26(火)
※31(日)は、15：00 迄

新年 1 月の店休日
1(月)～4(木)
9(火)、15(月)16(火)
23(火)、30(火)