

理容長生広報紙

発行

千葉県理容生活衛生同業組合
長生支部文化広報部
発行責任者 下田勝実
編集責任者 鶴澤元樹

あめいほ

令和3年11月29日(月)午後2時から千葉理容会館で、県青年・女性部主催のフォローアップセミナーが開催されました。講師は長生支部にも来ていたいたことのある加瀬裕世講師。未だ収束しないコロナ禍とあって、参加人数は20名までと限定されましたが、それでも直接肌に触れない利点はある。

私たちの不安もよそに、加瀬講師が用意したのは医療用の手にぴったりしたグローブ。マッサージャームーズに滑らかに動き、モデルさんの感想は気持ちいい！でした。



令和3年11月29日(月)午後2時から千葉理容会館で、県青年・女性部主催のフォローアップセミナーが開催されました。講師は長生支部にも来ていたいたことのある加瀬裕世講師。未だ収束しないコロナ禍とあって、参加人数は20名までと限定されましたが、それでも直接肌に触れない利点はある。

私たちの不安もよそに、加瀬講師が用意したのは医療用の手にぴったりしたグローブ。マッサージャームーズに滑らかに動き、モデルさんの感想は気持ちいい！でした。

フォローアップセミナー

長生支部 執行部役員



本年もよろしくお願ひ申し上げます
新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と
皆さまのご健康とご活躍をお祈りいたします
二年に渡り休止となつた
組合行事も再開して
笑顔で会える日を
楽しみにしています

令和四年 元旦

前日までの雨も上がり、朝から良い天気のゴルフ日和でした
が、10月なのに北風が冷たく、身体の動きが悪いまま、皆さん良い笑顔でスターとして行きました。約7キロ半もボールを打ちながら、18ホールを回って来れて、とても楽しいゴルフでした。

事業部長 成嶋洋



文部ゴルフ大会

トヨタに学ぶ お片づけ

- 新型コロナウイルスが世界中に蔓延して2年が経ちました。今では当たり前に施設の入り口にはアルコール消毒や検温器が設置されています。
- 私たちサロンも今まで以上に清掃や消毒に気を使い店内をきれいにするようになりました。
- きれいに見える部屋というと、物が散乱していない掃除の行き届いた部屋を想像しますね。
- そこで整理整頓について今一度考えてみたいと思います。

見た目がきれいでも収納庫を開けると中がグチャグチャだったり、空いている場所に一時置きのつもりがそのまま、という事はありませんか？ 押し入れの奥、冷蔵庫の奥、部屋の隅とか、今すぐ使わない物や不要な物を見えないところに置く習性が人にはあるようです。



今住んでいる家の敷地面積の中で、使っていない物が占める割合を考えると結構なスペースを占拠されているかもしれません？家賃を払っているとしたら、不要な物に使われている家賃はどのくらいの割合を占めているのでしょうか。そうやって物が増えいくと、気がつけば年がら年中お片付け。収納ケースを増やしたり収納場所を変えたり。「あれどこにしまったっけ？」なんてことも経験の無い人はいないのではないでしょうか。

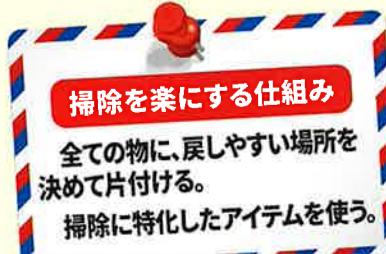
世界のTOYOTAが心がけている「5S」

- 整理 要る物、要らない物に分けて、要らない物は棄てる。
- 整頓 必要な物を必要な時に必要なだけ取り出せるようにする。
- 清掃 きれいに掃除する。日常使う物を汚れないようにする。
- 清潔 整理・整頓・清掃した状態を維持する。
- しつけ 整理・整頓・清掃についてのルールを守る。

片付けも、「一段落したら」、「いつか使うから、とりあえず取っておく」といって見えないとこにしまい込んで隠すのではなく、自分の中でルールを決め、捨てる基準を持つといいそうです。「物を大切にする」と「捨てない」は同じではありません。

物が多いと目が届かなかったり、掃除に手間取ったり片付けがおっくうになってしまいますね。整理整頓されているからこそ清潔で衛生的な生活だと思いますか？

参考文献「トヨタの片付け」(株) OJTソリューションズ



「千葉県理容生活衛生同業組合」のLINE公式アカウントができました！

- LINEのホーム画面から「友だち追加」のアイコンをタップ
- 「QRコード」をタップし、右のQRコードを撮影
- 「友だち追加」

友だち募集中

@946mbitw

千葉県理容組合



登録してね～

上半期役員全体会議



昨年10月25日、茂原市中央公民館にて万全の感染対策を施した上で、上半期役員全体会議が行われました。

豆知識

その不調マグネシウム不足かも



最近、なんとなくだるい、夜眠れない、気分的にすっきりしない、背中や首が張るなど不快症状がありますか？
原因は様々で、体に必要な不可欠なミネラルの一つ、マグネシウム不足も考えられます。



体内的マグネシウムの半分以上は骨に存在し、骨の強さに関わっていますが、エネルギーを作ったり、心機能や血圧の調整、神経や筋肉のコントロールなど体の内で様々な反応に関わっています。



マグネシウムが不足すると、筋肉の緊張、痙攣、攣り(つり)、こむら返り(肺返り)・不眠症・張り詰めのような緊張感・ときどきするような不安感・イライラ・疲労・消化不良・ホルモンバランスの乱れ・臓器の石灰化・骨の弱体化・不整脈など様々な症状が出てきます。

マグネシウムは私たちの身体にとって必要不可欠な栄養素で、健康に広く関わっています。



不足する原因として、
●食生活の変化で精製された米やパンを食べることが増えたことにより、食べ物から摂る量が減った。
●アルコールの過剰摂取やストレスなどにより多くのマグネシウムが消費されてしまう。
●外食やファーストフードを利用する習慣が増え塩分の過剰摂取により体内から排出が増えた事などが挙げられます。

マグネシウム不足による不調・症状

高血圧や動脈硬化

マグネシウムには、交感神経を抑制し血圧上昇を抑える働きがあります。

頭痛がする

頭痛には様々な原因がありますが、マグネシウムが不足すると血管が痙攣のように収縮してしまい、結果として頭痛を生じる場合があります。

集中力の低下・イライラ

神経のスムーズな伝達に関わるため、不足すると神経伝達がうまくいかない。

筋肉の痙攣(こむら返りなど)

ミネラルバランスが崩れると、筋肉の統率がとれずに痙攣してこむら返りが生じたり、勝手に瞼がピクピクするなどの小さな痙攣が起こることもあります。

活性酸素

老化の原因の1つとして挙げられるのが、活性酸素。活性酸素を分解する酵素をサポートするのに不可欠な物質が、マグネシウム。

マグネシウムは食品から摂ることも出来ますが、皮膚からも吸収される特徴があります。

そこで、お薦めするのがエプソムソルト！

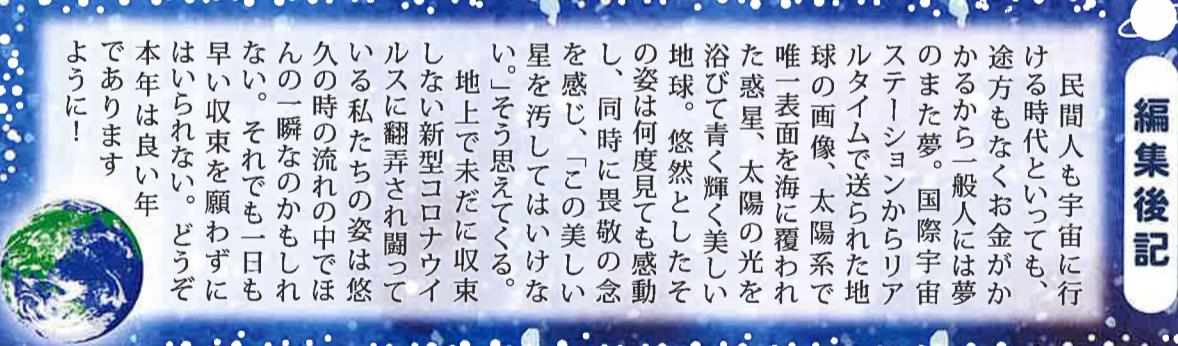
ソルトといっても塩ではありません

エプソムソルトとは、水に溶けやすく無色・無臭のマグネシウムの結晶。欧米では広く一般家庭で使われている入浴剤です。

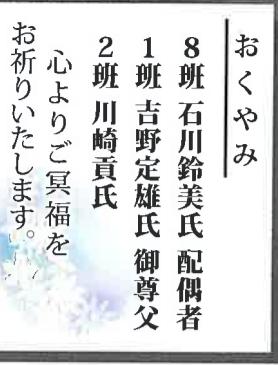
エプソムソルトを入れたお風呂に入ると、筋肉のこわばりが軽減するので体が楽になります。温浴効果もあるので、入浴後ボカボカが続きます。また肌を整え、肌荒れや乾燥を防ぎ、肌にハリを与えて。原料は海由来の「硫酸マグネシウム」。

一般的にマグネシウムは肌の細胞分裂を助けるとされており、アンチエイジングミネラルと言われるほど、美肌を目指す女性には必要不可欠なミネラルの一つです。

マグネシウムは体にとって非常に重要ですが、体が必要とする他のミネラルやビタミンのバランスが取れていなければ、うまく機能しません。日頃からバランスの良い食事や運動、規則正しい生活を心がけ、心豊かな生活を送りたいですね。



編集後記



心よりご冥福をお祈りいたします。

あめんぼ152号に掲載した会計監査河野和男氏の名前が会計監査河野和になりました。また、組織部員5班吉山敏子さん・田中典子さんで紙面を借りてお詫びと訂正をさせていただきます。

お詫びと訂正

共済厚生事業部長 畠木桂司

該当したら一報ください

長生支部の規約では、

- 支部員が入院した場合、7日以上の入院で1万円。
- 配偶者が入院した場合、7日以上の入院で1万円。
- 支部員が亡くなると支部から花輪と香典5万円。
- 配偶者が亡くなると支部から花輪と香典3万円
- 同一家族が亡くなると支部から花輪と弔電が出ます。

支部員が亡くなると千円、配偶者が亡くなると500円が支部員から集められ、弔慰金として渡されます。



「トヨタの片付け」
(株)JTソリューションズ
トヨタ、在籍40年のベテラン技術者がトレーイナーとなり、わかりやすく紹介されています。100ページに満たない内容も無駄がなく、わかりやすい内容になっています。企業やオフィス、サロン、家庭、どこでも応用が出来ます。

今年からコロナ禍で、その当日前が一変。改めて、その当たり前の日々がどれだけ幸福だった事かを改めて、女性部で出かけた箱根の山の木屋に行つた時に売店から久しく買ってきた黄色の「ふじ」の花が、久しづびに咲きました。六、七年前に女性部で出かけた箱根の山の木屋に行つた時に売店から買って来た白い「シャクナゲ」が初めて咲いたことがあります。吉原洋子さんと一緒にしておられます。

掲示板



吉原洋子
8班



年末、今まで当たり前のように買っていたお正月飾りを自分で作ってみました。材料は全部100均！(^_^)
今年、集まれるようになつたら、皆で作ったら楽しいだろうなって思いました。

1班 飯田美之



大寒前の寒空に咲いていた梅の花を見つけました。

新型コロナ感染第6波が始まり、毎日感染者が増える中、寒い中凛々しく咲き誇る花が明るい未来を照らしてくれているようでした。

広報部員 千田二三江



日頃、お世話になっております。

真心で、これからも頑張りますのでよろしくお願いします。

理美容、材料、販売卸
アサヒ商会

TEL 0475-23-0768
FAX 0475-23-8919

心。
変わらぬ深い味わい。
これからも…

あづみシザー
千葉市中央区蘇我1-17-28 403
tel 043-266-1833
Azumi Scissors. for professional use only

いつもありがとうございます。

ヘアーの材料・道具のお話を下さい

理容材料器具専門販売
有限会社 ライアン

携帯 TEL:090-8013-6147(直通)
FAX:0438-63-9472



Divan ディバン
月々 13,100円~



LEGEND レジェンド
月々 9,400円~



LUAR ルア
月々 9,900円~



macaron マカロン
月々 6,600円~



INOVEX イノベックス
月々 7,600円~



TAKARA BELMONT タカラベルモント
www.tb-net.jp
千葉市中央区神明町13-4 日栄ビル2F TEL 043-302-0260 (担当:大山)