

あわんぼ

理容長生広報紙

発行
千葉県理容生活衛生同業組合
長生支部情宣事業部
発行責任者 飯田 美之
編集責任者 鶴澤 元樹

暑中 お見舞い申し上げます



立秋とは名ばかりの暑さが
相変わらず続いております。
田んぼの稲穂もだいたい頭を
垂れてきたようで、実りの秋
もすぐそこまで来ています。
暑さ疲れが出てくる頃です
ので、くれぐれも健康に留意
しておすごしください。
秋には組合の行事が多々あ
ります。元氣にお会いできる
日を楽しみにしています。

執行部一同

令和7年度 長生支部定期総会

令和7年4月21日(月)
に茂原市総合市民セン
ターにて長生支部定期総
会が行われました。出席
43名、欠席1名、委任状
は成立となりました。



飯田支部長より「昨年
度総会より新体制とな
り、執行部ひとりひと
りが役職の仕事に迅速で
確に熟し、また強制はし
なくても役員全員の協力
体制もすっかりしてい
ました。執行部役員、班
長さんたちとの連携も出
来ていたのも、皆で協力
し合いスムーズな組合活
動が出来、無事に一年を
終える事が出来ました。支
組員の皆さまにはご支
援、ご協力を頂き感謝
いたします。消費の動
向が確実に変化してい
る中で、組合の在り方
についての再確認、なん
となく入っている組合で
はなく、強い組織作りを
目指し今年度も役員共々
前進して参りますので、
どうぞよろしくお願ひ申
上げます。」と、挨拶が

あり、永年功労者の表
彰、選出された石井議長
のもと各議事が滞りなく
進められました。
令和6年度の収支決算
報告においても監査の丸
氏、三橋氏により了承さ
れました。
その他の項目では、出
席者より毎月の椅子代に
ついての質問と、繰越金
についての質問等があり
ました。
今年度はたくさんの方の表
彰者がいらつしやいまし
た。誠にありがとうございます。
まだまだこれからもお
元氣で理容組合へのご指
導、ご鞭撻をよろしくお
願ひいたします。
情宣事業部長 鶴澤元樹

南総ブロック会議

6月16日(月)サンラ
イズ九十九里にて、南総
ブロック会議が開催され
ました。
長生支部からは、支部
役員7名が出席、初めに
各支部より現状報告があ

り、続いて議題である「支
部役員選出の難事につい
て」議論が交わされ、各
支部とも役員のなり手不
足に苦労しているとの事
でした。また、鴨川支部より「労
働条件、料金問
題、高齢化に伴う
考え方について」
の新たな議題の提
案があり、各支部
から様々な意見や
アイデア等が発表
されましたが、結
論には至らず閉会
となりました。



ちなみに、来年
度は長生支部主催
での開催となりま
す。
教育事業部長
神谷俊行

表彰者



県永年
功労者表彰

理事長表彰

80歳表彰

3班 渡辺タカ子

9班 酒井亘

11班 鶴澤美砂子

9班 小沢亮子



前期役員
・部員表彰

支部役員

2班 下田勝実

6班 成嶋 洋

会計監査

9班 河野和男

11班 荒井 豊

広報部員

3班 原 美枝子

組織部員

4班 最首悦子

5班 田中典子

7班 藍 良枝

11班 荒井ゆき江

事業部員

10班 伊東弘顕

班 長

1班 中村トメ

2班 鈴木みや子

3班 小安和男

4班 多田久子

5班 丸 茂雄

6班 鶏川町子

7班 緑川康治

9班 小高一洋

11班 岩佐一恵

お知らせ

支部講習会
(地毛風バーマと眉デザイン)
令和7年8月25日(月)
午前9時30分
茂原市総合市民センター
4階グループ活動室

支部ゴルフ
令和7年9月16日(月)
丸の内倶楽部

衛生遵守講習会
令和7年9月29日(月)
午前10時
茂原市総合市民センター
4階大ホール

店舗検査
令和7年
11月5日(水)5班・7班
11月6日(木)6班・8班

第40回理容フェスティバル
第37回理容師文化展
令和7年11月18日(火)
松戸市文化会館
森のホール21

おめでとう

9班 酒井亘さんの作品
知識や情報を伝える活字に、魂を吹き
込んだ物が筆文字と言われています。
手習いとして始めた書道ですが、墨の
香りに心が癒やされています。



支部日帰り研修旅行

令和7年7月14日月曜日、なんと二日前に突然台風が発生し、翌日によって関東直撃の予報に、カッパや強風に強い傘など万全の準備をし、びしょ濡れを覚悟しての旅行となりました。

8時出発予定でしたが、7時半には皆さん集合！これが功を奏して、丁度雨雲が切れた時間で濡れずに乗車、走り出した途端に土砂降り。この先どうなる事かと不安でしたが、その後は晴れ間も出て、結局一度も傘を差さず、結局一日に恵まれての旅行となりました。



先ずは、松戸にある千葉県西部防災センターで、災害の体験・残念ながら震度7の地震の体験は中止中で体験出来ませんでした。が、強風体験や消火体験など、もしもの時の為の良い体験が出来たと思います。

次は亀戸天神の予定でしたが、雨で泥濘が多いとの事で中止にして、ガイドさんが機転を利かせてくださり、予約の時間を繰り上げ、お待ちかねの東部ブライトンホテルでランチバイキング、何を食べても美味しかったのですが、特にローストビーフが有名で食べ過ぎて、自分の間はそこそこ満足して感じます。

次の場所へと言うところですが、またガイドさんの機転で、亀戸天神の水が引いたとの事で、亀戸天神へ逆戻り！どちらかと言うと近くの「船橋屋本店」での「くずもち」のお土産の買い物を方が夢中だったか、そして最後は、葛飾区又の寅さんミュージアムで楽しんで、帝釈天の参拝で悪心を浄化、そして参道のお土産の買い物は、「高木屋」の「草団子」ですね！皆さん両手いっぱいのお土産で、大満足で岐路に！終始笑いの絶えない楽しい旅行となりました。

事業部長 時田喜信



暑い夏を元気に過ごす

立秋が過ぎててもまだまだ暑い夏。だるい、食欲が落ちる、寝苦しくて睡眠不足等々さすがに暑さ疲れが出てくる昨今。日本列島は、雨が降れば豪雨、降らなければ猛暑の長い夏と冬の二極化が進んでいると言われています。さすがに長く続く暑さには辟易してしましますね。

夏バテは食欲が落ち、胃腸が弱って徐々に元気が無くなると、あまり動かなくなる事から筋力が落ち、寝ても疲れが取れず熱は無いのに倦怠感が残ります。原因はエアコンの入っている温度管理された室内から炎天下の外に出るとその温度差による自律神経の乱れで、交感神経が優位になり睡眠不足になることが原因です。

また、手や足、お腹が冷えやすい人に起こりやすいとも言われています。身体が冷えると代謝が下がり熱を放出しにくいので体内に熱がこもり熱中症や夏バテに繋がっていきます。

夏バテは長引くと筋力や代謝が下がり少し食べ過ぎただけでも体脂肪が増えます。体温が下がると風邪も引きやすくなりあまり良いことではないので、長引かせずに早めに解消するように心がけていきましょう。

夏バテを解消するために

睡眠を良く取る

- 寝る1～2時間前にぬるめのお湯（38度くらい）に20分くらい入ると、身体の中の体温がゆっくり下がり眠りにつきやすくなります。
- 寝室は暗くすると眠りを促すホルモンの分泌を促進します。
- 午後からのカフェインは分解に時間がかかるので、できるだけ摂らないようにしましょう。
- 頭を冷やして寝る

きちんと食べる

- 食欲がないと喉ごしの良いそうめんなど食べがちですが、それだけでは栄養が偏ります。地上になる野菜や果物は、身体を冷やす効果がある食材なのでお薦めです。
- ナトリウム不足は食欲不振を悪化させるので適度な塩分を摂ることも大切です。甘いスイカに塩をかけて食べると、水分、塩分、糖分が取れます、スポーツドリンクを飲むより簡単ですね。
- 疲労回復には、ウナギ、豚肉、アボガド、大豆、ナッツ類や緑黄色野菜に多く含まれるビタミンB1を摂ることをお薦めします。
- ストレス対策には、レモン、キウイ、ブロッコリーなどのビタミンC
- 体力を維持するために肉、魚、卵や大豆などの良質なタンパク質を摂りましょう。ちくわやかまぼこなどの練り製品も消化吸収が良いので食欲がないときにチャレンジしてみてください。
- 冷たい物の食べ過ぎでお腹を冷やさないように気をつけましょうね。
- 食欲不振に消化が良く簡単に作れる味噌汁がお薦めです。具が食べられなくても汁だけでも飲むとナトリウムが簡単に摂れます。

暑い夏を乗り越えて毎日元気に過ごしましょうね。

編集後記

7月30日に兵庫県で41.2℃を記録し、国内歴代最高気温を更新しました。

今後5年後10年後とこのまま気温は上がり続けていくのでしょうか？自分が生きているうちに大丈夫なうという考えを改め、子供達の世代により良い状態でバトンタッチできるように、大人として何が出来るかと改めて考えさせられました。小さな事でも少しずつ努力していきたいですね。

掲示板



新緑の熊野

滝自体がご神体である那智の滝で正式参拝してきました。落差133mの滝は近くで見るとものすごい迫力！滝壺の水は延命長寿の水とも伝えられ、飲むと冷たくて美味しい水でした。おかげで長生きしそうです(笑)

1班 飯田美之

簡単ローストビーフ

支部員 はなこ

- ① 牛肉の塊に塩、こしょう等のスパイス（お肉についてくるシーズニングで十分）をまんべんなくまぶして、熱したフライパンに油を引いて、弱めの中火で全ての面を2分程度焼いていきます。
- ② 焼き目がついたら用意したタレをさっとかけてアルミホイルを上からかぶせ、お肉が隠れる程度の深いお皿で蓋をして蒸らします。
- ③ フライパンから取り出しアルミホイルに包んで粗熱が取れるまで待ちます。

粗熱が取れたら1～2ミリ程度にスライスをして、お皿に盛り、お肉を焼いたフライパンにとろみが出るまで煮詰めたタレをかけて出来上がり。冷蔵庫で冷やしてお召上がりください。



ワイン、つゆの素、焼き肉のタレ... 適宜 ※赤ワイン多目だと美味しいです。

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致します。

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...

あずみシザー

千葉市中央区緑我1-17-28-403
tel 043-266-1833
AzumiScissors 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

理容材料器材専門販売
有限会社 ライアン

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

RENTAL SERVICE

ダイアモンド DIVAN-Z ¥16,700/月	マーズ MARVEL ¥14,900/月	プラム PRAM ¥12,700/月
スター STAR ¥12,000/月	レジェンド LEGEND ¥11,900/月	マカロン MACARON ¥9,000/月
イノヴァEX INNOVA-EX ¥9,000/月		

レンタルサービスの特長！
① 初期投資額を抑えられる
② レンタル後の購入も可能
③ 最新モデルを揃える
④ 設備投資をもっと自由に！
⑤ 終わらない安心も品質

美しい人生を、かなえよう。

TAKARA BELMONT

千葉/千葉市中央区神明町1-3-4 日栄ビル2F TEL:043-302-0260