

# 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 鵜澤 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ぶ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。元気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4334名、欠席1名、委任状会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割の仕事を迅速で的確に熟し、また強制はしなくても役員全員の協力体制もすっかりとしていました。執行部役員、班長さんたちとの連携も出ていたの、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。組合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し上げます。」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。



### 表彰者

功労者表彰  
県永年

理事長表彰

80歳表彰

3班 渡辺タカ子

9班 酒井 亘

11班 鵜澤美砂子

70歳表彰

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 伊東弘驥
- 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 鳩川町子
  - 7班 緑川康治
  - 9班 小高一洋
  - 11班 岩佐一恵
  - 12班 田辺吉次



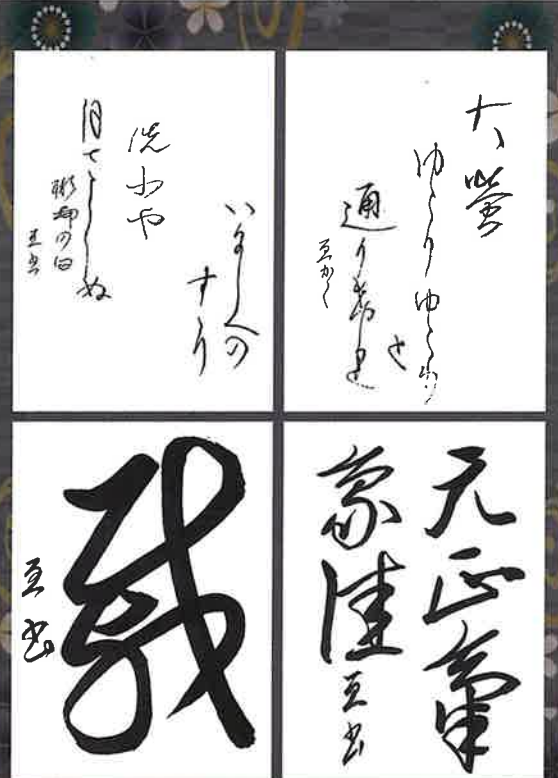
### 南総ブロック会議

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。

教育事業部長 神谷俊行



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されています。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。

- お知らせ
- 支部講習会  
(地毛風バーマと肩デザイン)  
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

## 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、よりによって関東  
直撃の予報に、カップや強  
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  
降りの雨、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  
度も傘を差すことなく天候  
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の地震の体験は休  
止中で体験出来ませんし  
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  
て、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、当分の間はごち  
そうさまって感じです。  
次の場所へとと言うところ  
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  
い物の方が夢中だったかな  
。そして最後は、葛飾柴又  
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、そして参道で  
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

豆知識

立秋が過ぎ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いますね。

夏バテは食欲がおち、胃腸が弱って徐々に元気が無くなると、あまり動け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はいないので、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よ。
- 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。



ずいぶん暑いですね。

7月30日に兵庫県で41.2℃を記録しました。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？自分が生きていくうちに大丈夫なんでしょうか？を改め、子供達の世代に より良い状態でバトン人として何が出来ると改め、考えさせられませんか？

## 編集後記

### 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し上がりください。

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。

## 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

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…



あずみシザー

千葉市中央区蘇我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

開業・改装、椅子の買替・追加をご検討のサロン様へ

**RENTAL SERVICE**

選択肢がいろいろ レンタルサービス 期間は60ヶ月



設備投資をもっと自由に！  
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 最新モデルを選べる ④ 終わらない安心品質

美しい人生を、かなえよう。

**TAKARA BELMONT**

千葉/千葉市中央区神明町13-4 日栄ビル2F TEL:043-302-0260