

どーも、和田です。

僕の実家は広島なので、先日の西日本を襲った豪雨は、大変ショックなものでした。広島などの瀬戸内地域は、中国山地や四国山地の影響で、台風被害などが少ない地域なので、まさかこんなことになるとは思っていませんでした。僕の実家は被害を受けていませんが、隣り町の友人宅や呉市に住んでいる友人は、大きな被害をこうむりました。断水のあった地域などは、自衛隊の用意するお風呂などを使って生活していたようです。

いざ、このようなことが起こってしまっても、何もできない自分がもどかしく感じてしまいましたが、最近、大きな地震なども頻繁に起こっていますので、細かいところまで備えや対策をしていかなければと感じる今日この頃です。



前回の新聞で、グルテンフリーの生活について話しました。詳しくは先月の新聞に載っていますが、お客様との会話から「グルテンフリー」に興味を持ち、グルテンフリーについて調べることで、「**もしかしたら、グルテンとコレステロール値には関係があるのではないかな？**」と仮説を立て、グルテンフリーの生活を始めることになりました。

まあ、僕が実践しているグルテンフリーは、厳密なものではなく、主食のグルテンを抜くくらいの簡単なものです。揚げ物などは普通に食べています。じゃないと、食事を考えるのが大変になってしまいますからね(^\_^;)

今のところ、1ヶ月半くらい続いているのですが、1ヶ月くらいしたところで、かかりつけのクリニックに行き、**コレステロールを検査してもらいました**。はじめは、「なんて説明して検査してもらえばいいんだろう？」と恥ずかしさがありましたが、とてもいい先生なので、恐る恐る説明すると、こころよく検査してくれました(\*^\_^\*) そして、4日後にクリニックに行き、検査結果を聞いてみると、「**和田さん、いいね～。コレステロール下がってるよ。**」と先生に言われ、検査結果の紙を覗いてみると、**悪玉コレステロールが30くらいも下がっていました！**

また、グルテンフリーの生活を始めて変わった大きな変化のひとつは、**下っ腹が凹んだこと**です。グルテンフリーを始めたからといっても食べる量は減っていないので、体重は特に変わっていませんが、今まで、どんなに運動しても凹まなかった下っ腹が、**ペコって凹みました(笑)** たぶん、**グルテンを摂らなくなったせいで、消化の機能が改善したのではないかなと思っています**。年齢とともに消化機能が低下してくるので、「それとともにコレステロール値が上がってきているのではないかなあ!？」と推測しています。

主食のグルテンを抜く方法でも、1, 2週間で、便通が良くなり、下っ腹が凹んだんで、興味がある人は短期間で試してみるのもいいかもしれませんね(\*^\_^\*)  
では、この辺で…<(\_)\_>

8月9月の定休日（火曜日以外）

夏季休暇 8月27日（月）～31日（金）、9月10日（月）、9月26日（水）

高梨休み 9月9日（日） 福井休み 8月25日（土）

坂井・和田休み 9月29日（土）

ホームページ <https://www.homey-roomy.com/> ネット予約 <https://bpl.salonpos-net.com/e-reserve/2NUC101/>

ブログ <https://www.homey-roomy.com/staffblog/>

ホームルーミー web 予約

検索

反井です。次のページは、先日講習会で勉強してきた美意識セミナーのマトリクスになります。美意識の核は無意識に作用するので、外見に現れます。後のページのように8パターンに分けて見るとファッションの方向性が分かれていて、その違いが見えてくると思います。外側のファッションに「カジュアル」というものがプラスされることで普段みなさんが着ている格好になります。ファッション誌と参考に自分がどんなタイプなのか見てみて下さい😊

ちなみにスタイルチェンジするときには隣り合う45度をプラスすることで自然に抵抗なくスタイルチェンジができると思います。そしてアクセントをつけた場合は反対側のものをちよつとプラスすることでコントラストが付き、素敵に変身できると思います!

髪のものの方で考えると、品の方は髪をきれいにしていくトリートメントやヘアなど傷めない方向へ。華の方はちよつとアイロンで巻いたり、パーマをかけてカールがつくことで女性らしさを、知の方は少しモードなヘアスタイルetc. ファッションと合わせて髪型を決める参考にもなります。

【6つのキーワード】	
品	女性らしさ、フェミニンを大事にしながらも、華やかさの表現が控えめになる。少し抑制する気持ちが知性にも通じる美意識を生む。 キーワードはシック。
粋	常識的イメージから一歩抜け出た美意識。新しい時代の要素もこわがらずに取り入れ、分かりやすい露骨な華(女っぽさ)をさける。 たとえば一定年齢になっても品におさまらず、積極的に自分をアピールするような人。都会的で垢抜けたセンス。 スタイリッシュはそのキーワードの一つ。
華	何よりも女性らしく明るく華やかな存在でいたいと思う美意識。女性の肉体的特徴が表れる頃に自然に芽生えてくる美意識。 究極はエレガントやセクシーというイメージ。
知	外見の女らしさよりも知性、知的なイメージを重んじる美意識。 社会の中でのステイタスや仕事上の能力、意志を代表するインテリジェントが象徴的イメージ。
清	清純に代表される純真な少女性。昔からあったロマンティックとほぼ同義的に使われていたが、性をタブー視していた時代の名残で、エイズ問題など、早いうちから性教育が必要とされる現代社会では事実上消滅したイメージ。しかしファッションでは、新しさの一種として過剰で古典的に表現される。
新	いつの時代にもある新しい感性。基本的にその時代の社会常識、価値観に反する、または外れる美意識と言える。しかし一見奇異にみえても、本質は自由が許される時期のロマンティックなもの。現在の主流はキツユというイメージでカモフラージュされている。



「品」「杵」「華」「知」「清」「新」の6つのキーワードで無意識に出ている内面の心理を矢知ることができます。人はどう見られたいのか、その根本にある美意識の違いに分類されています。

# homey roomy news

こんちは ☺ 高梨 ちあ.

今年はずっと暑いのよね。(…毎年同じような事を言っているよね…)

ニュースでも熱中症の話しかよく出ていますね。

熱中症の予防・対策として

- ① 水分をこまめにとる
- ② 塩分をほどよくとる
- ③ 食事や睡眠をしっかり取って体調管理をしっかりする
- ④ 室内を涼しく (エアコンなどを使ってこの位の暑さなら大丈夫とガンガン使おう)
- ⑤ 日ざしをよける (暑い時間帯はあまり外出しないなど…)



…+よど+よど 気を付けてほしいといけないうよね。

熱中症や下痢などの脱水症を起こしたときには有効な

**経口補水液** 千元にしたいときは手作りできます。

水 … 1ℓ  
砂糖 … 大さじ 4.5 (40g)  
塩 … 小さじ  $\frac{1}{2}$  (3g)

小腸で水分と電解質を効率よく  
吸収させるためには糖分とナトリウムの  
バランスがとることも重要なので計量は  
正確に…

注意点として…

- ・作った後はその日のうちに飲むようにしよう。
- ・手作り経口補水液は適切な濃度のナトリウムを配合することが困難であるため発汗による水分・塩分補給には手作りでも良いのよねが、おう吐や下痢などの場合は市販の経口補水液を飲みましょう。
- ・熱中症になつたときも手作りではなくても応急処置と考えるようにしよう。

# お客様のクセ毛の悩み



汗をかいて  
髪がグシャグシャ

髪が広がって  
おろせない

年齢と共に  
艶がなくなっている



もしかしたら...  
ストレートパーマを  
かけたら良くなるかも?!

だけど...ダメージを出したくないし  
ぺたんとなりたくないし、真つあぐ!!  
にもなりたくないし...

と、いろいろ検索して  
homey roomy を見つけて  
くれたのではないのでしょうか?

# お客様の髪質は人それぞれ

(例)



ボリュームダウンしていて  
良い感じ♪

シャンプーした直後



クセが出て  
月膨んでしま(泣) (女)

乾かした直後

# お客様の髪の歴史もそれぞれ



1年前に誕生した毛 → カラーで明るくしたり暗くしたり

2年前に誕生した毛 → ストレートもかけた

3年前に誕生した毛 → ストレートに飽きてパーマをかけてみた

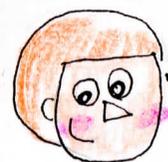
目には見えませんが  
髪にはダメージが蓄積されています

homey roomy では  
お客様に自然なストレートパーマ  
(扱いやすい髪の毛)を手に入れて  
もらうために無茶な施術を  
行うことはしていません。

もし、無茶をしてしまうと髪が  
ボロボロになってしまい今よりも  
悪い状態になるのは承知でも  
悲しくなってしまうかも

なので初めてhomey roomyで  
ストレートパーマをかけて仕上がりか  
イマイチの場合はお直しさせて頂くので  
お気軽にご連絡ください。

**※髪のダメージが強すぎる場合は  
お直しできないこともありますので  
ご了承ください m(-\_-)m**



☑ お問い合わせ  
info@homey-roomy.com

以上、  
福井でした。ありがとうございました♡