

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

三月の休日と混雑予想

■ >>定休日    ■ >>こんざつ  
■ >>ほどほど    ■ >>ゆっくり

髪ねっとグループ 『なんとかします』のまつダで  
 美と健康の **MsReport** 2月号  
 生活情報誌

2009年2月1日発行 ヘアサロンまつダ本店 通巻11号  
 MS(エムズ)レポ | トはまつダ (M) からお客様へのレポ | トです。

**ヘアサロンまつダ本店**  
 TEL 0743-77-8462

昭和六十年住まいは守口市大久保町に移っていました。三件一棟の真ん中の家でした。世の中はグリコ・森永事件のローラー作戦で警察がやって来たりしました。この頃から同居させてもらってる先生の旦那さんの、僕に対する態度が急に厳しくなりました。ベランダの洗濯機を使う時、水を一滴落としただけでも怒られます。物が無くなると僕のせいにされ、お金を貸せと言われたり

このところ毎日、ヒマを見つけては税務申告のノートを作成しています。ハッキリ言ってメツチャ嫌です。面倒くさいし、領収書の整理に保険の控除証明書はいつも探さないと出てこないし、税理士の先生に会いに行くのもなんか重たいし、それだけ大変な思いをするのに、その上お金を納めるなんて、辛いなあ！と、まあちよっぴりボヤキ気味ですが、それは日本人の考えで、実はアメリカ人は納税を喜ぶ人が多いらしい、というのは 本当でしょうか？なんか以外(失礼)です。「病気のため仕事が出来ず、辛かったけどや」と納税を喜ぶ元患者の声を私の持つてる医学書に載っていました。私も体調だけは良いので、酒税を納めることが出来て幸せです。

休業はつらいよ その6  
 がんばれ！よしお店長

僕宛に届いた封筒を勝手に開けたり、その年は阪神が優勝した年だったので巨人ファンの旦那さんは体調を悪くされていたこともあり、ウツプンが溜まっていたのかも知れませんが、先生も旦那さんその事に気づき始めて僕をかばってくれていました。職場で怒られなくなった分、家で怒られるようになったカンジでした。

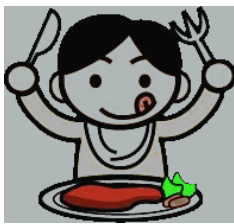
新スタツフ 加入！  
 といましても、我が家の長男・智幸(高1)と長女・麻文(小6)でして・・・しかしこれがまた 予想以上に助かるのです。手伝ってくれるのは週末の忙しい時だけです。技術はもちろん出来ませんが、少しずつ教えていけたら良いなあなどと思っています。思い起こせば私も高1の夏休みから父の仕事を手伝いました。あの頃はなんかノンビリしてたなあ。予約なんかもちろんなし！ カラーもセイゼイ3種類。パーマもカーリーヘアが主流で・・・ 「手に職があれば食べていける」と言われた時代から三十年、少し状況が変わってきました。私の技術も数ヶ月単位でマイナーチェンジを繰り返しています。今年のヘアサロンまつダにご期待ください。

**講座健識 食事のバランス**

**「ご飯とお肉魚介類に緑黄色野菜をバランス良く食べましょう！」** 誰もが何となく聞いたこの言葉！でも正しいバランスが分からないと、バランスの取りようがありません。ではいったい、どんな食べ方をすれば、バランスがとれるのでしょうか？今回は食事のバランスを考えてみましょう。

例えばライオンは肉食ですが、動脈硬化になりません。牛や馬は草食ですが、立派な体格を持っています。コアラはユーカリ、パンダは笹の葉を食べて健康を保っています。それぞれかなり偏っていると思うのですが、でもそれぞれ進化の結果、現在に至っています。進化とは都合の悪い事を避けて分岐する事です。つまりその動物の歯から肛門までを調べれば、何をどれだけ食べたらいのか？すぐに判明します。例えば【歯】です。肉食動物の歯は犬歯ばかりで、肉を食いちぎるようになっていますし、草食動物は雑草を食べやすいように前歯が発達しています。人間には穀類をすり潰すための臼歯(奥歯)があり肉食のための門歯(前歯)と肉食用に犬歯があるので、雑食であるという事はわかります。

では本題に戻りましょう。何をどれだけ食べたからバランスの良い食事になるのか？臼歯を20本、門歯を8本、犬歯を4本持つ我々人間はその比率通り米を5、野菜を2、肉を1の割合で食べるのがベストなのです。この事は他のどの動物の歯を見ても立証されています。さらに胃腸を見れば、もっと細かいところまで分かってきます。話がますます深みにハマっていきただけです。今回はここで止めておきます。(YM)



# 2009 おいらたちの改造計画 その2

## アラフォー世代の髪ねっとメンバー 新たなる挑戦!

『バトックスブラ B・MAN』を履いて、アラフォー世代を改造しよう!! って事で、1月から始まったこの企画。

さっそく5人の勇気ある挑戦者が現れました。それぞれにいろんなテーマを持ったの挑戦です。各人のテーマは・・・

☆検体A (Fサイズ=W90・H99)  
ウエストを細くして《ビルドアップ》

☆検体K (Fサイズ=W93・H98)  
残尿をすっきり・《20年前の体》

☆検体Y (Fサイズ=W90・H97)  
ダイエットと《肩こり解消》

☆検体O (Eサイズ=W89・H96)  
ウエストを引き締め《腰痛を緩和》

☆検体M (Eサイズ=W88・H95)  
お尻を引き締めて《セクシーボディー》

ご覧の通り体型は一般的なアラフォー体型。気になる方はご自身も測ってみてください。H(=ヒップ)でサイズを決めます(下図参照)。ちなみにW(=ウエスト)が85cmを超えているとメタボの疑いありですよ。そんな事も含めて今後このメンバーは数ヶ月の間標に向かって、毎日毎日これ以外の下着は身に付けずこれのみを履き続けます。

どうか皆さん、他人事とは思わずに、一緒にチャレンジしている気分で見守ってくださいね。

詳しくはこちら→<http://www.buttocks.co.jp/index.html>

サイズ	AA	A	B	C	D	E	F	G	H	I
参考	(3S)	(SS)	(S)	(M)	(L)	(LL)	(3L)	(4L)	(5L)	(6L)
ヒップ	79-81	82-84	85-87	88-90	91-93	94-96	97-99	100-102	103-105	106-108

人間工学に基づき、締め付けない構造なのに骨盤矯正し肩こり・腰痛を緩和、リンパの流れをスムーズに整え代謝を上げて瘦身効果、残尿の軽減など、ほしい効果がたっぷり、そしてその効果をかかなりの確率で実感できるという噂の逸品です。(バトックスとは、直訳すると『臀部』で、ヒップとは区別されています。)



いよいよ今年3月より第2回WBC(ワールドベースボールクラシック)が開催されます。前回優勝の日本の連覇も期待されますが、私は前回準優勝のキューバにも注目しております。

キューバは、前回大会に出場する為にはいくつかの試練がありました。当時アメリカはキューバに対して経済制裁を行っており、キューバチームがアメリカに出国し大会に参加する事はそれに反するとしキューバの出場を認めませんでした、しかし国際野球連盟が『キューバが出場しなければ公認を取り下げ他の参加国にも出場辞退を呼びかける』と言い出した為、アメリカ側も大リーグに所属している、すでに入国している亡命キューバ人だけでチームを作ろうとしたのですが、『五輪の金メダル2回を誇る真のキューバチームが参加しない大会で優勝してもはたして本当の世界一か?』という声も多く、またこの大会はプロの大会なので賞金が出るのですが、それは全額ハリケーン・カトリナの被害者に寄付するという形が明瞭化されたことからアメリカ財務省も渋々参加を認めたそうです。要はカストロ政権に大会の賞金を渡したくなかったというのが本音みたいです。

しかし今回の第2回大会は、キューバは前回準優勝ということもあり特に何の問題もなく参加が決定しました。キューバチームにはメジャーリーガーなどいなく代表ありきのチームです、そんなアマチュア軍団がアメリカや日本などプロのチームと互角以上の勝負をするですから、今大会の台風の目になるのは間違いないとおもいます、日本の連覇もキューバ攻略がカギをにぎっているのではないかと私は思っています。

(ざとちゃん)