美と健康の髪ねっとグループ
生活情報誌
『なんとかします』のマツダで
M'sReport 5月号
２０１０年５月１日発行　ヘアサロンマツダ本店　通巻26号
MS(エムズ)レポートはマツダ（M）からお客様へのレポートです

ヘアサロンマツダ本店
TEL 0743-77-8462

来たる五月二一日(月)は第十二回森雅男歌謡学院の生徒発表会です。場所は生駒市セイセイビル我らがよしお店長も出場しますヨ！発表曲は未定ですが、今年はフルコーラスで歌わせてもらえそうなので、時間のある方は見に来て

メンバー募集！
毎週火曜日・十二時～三時まで
井出山体育館でバウンドテニスやってます。老若男女を問わず楽しくプレイできますの

６月の定休日と混雑予想

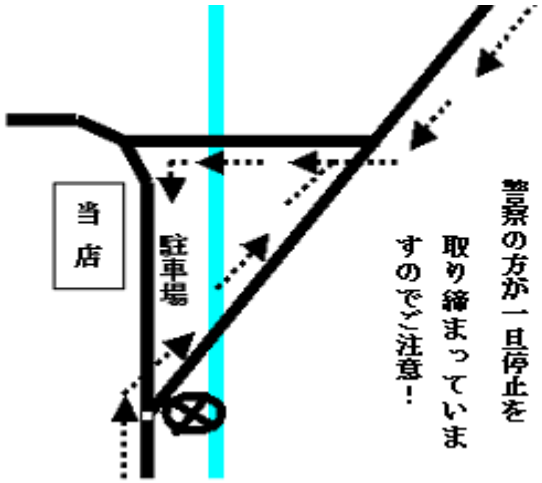
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

>>定休日　>>こんざつ
>>ほどほど　>>ゆっくり

平成二年十月七日(日)、二六歳と一ヵ月で僕は結婚する事になりました。式場は奈良の玉姫殿、そしてその翌日からハワイへ一週間旅行、その後親戚などにあいさつ回りで合計十日間、仕事を休みました。まぁ誰でもそうなのでしょうが、社会人になって最初で最期で最長の連休が楽しく過ぎていきました。そして再び店をオープンしたのは十日後・・・花嫁のヘルプでスタートした店は朝９時から夜の

修業はつらいよ　その21 がんばれ！よしお店長

夜中の１時まで、３日続けてノンストップでお客様がありました。僕が帰るまで散髪を待ってくれたんや。お店は相変わらず忙しかったけど、嫁に手伝ってもらう事で接客するにしろ、僕とお客様の間にワンクッション出来て、非常に助かりました。シャンプーなどもこなしてくれたので、１ヶ月後には僕の体重は８kgも増えました。今思えばその頃が一番楽しかったのでしょうね、皆さんが言うように・・つづく



見ていると、お帰りの際にUターンされるお客様が多い様です。左図のように停めると、楽になりますよ
なお駐車場の下の(×)印は時々警察の方が一旦停止を取り締まっていますのでご注意！

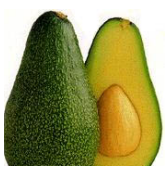
講座 健諭 一人は血管と共に老いる

ジャイアンツの木村拓也コーチが、37歳という若さでこの世を去りました。くも膜下出血という病気でした。このニュースを知って「ひょっとして自分も…」と危機感を感じた人は少なくないでしょう。くも膜下出血とは脳内の血管が何らかの原因で破れて出血し、脳の表面を包んでいる膜の間に血液が流れ込んだ状態です。この膜は細い血管がくもの巣のように走っていて、くも膜と呼びますが、どうも見た目の頑健さとの健康状態はだいぶ違うようです。

血管が破れるのは、皆さんご存知のようにコレステロールが血管の内側に付着して動脈硬化が進み、血管が弾力性を失い、ある日突然何かの拍子で起こります。でたいていの人は、脂肪を摂らないようにしてしまうのですが、逆にそれがコレステロールの増加に繋がるのです。脂肪は五大栄養素の一つですので、摂らないワケにはいきません。そこで脂肪を植物性と動物性に分けて考えてみましょう。植物性脂肪は動物性脂肪を分解してくれます。カレー鍋の油を落とす台所洗剤はヤシ油でできていたりしますよね。植物性と動物性の脂肪を２対１の割合で摂取すると血管にコレステロールは付き難くなります。植物性脂肪は常温の時に液体で動物性脂肪は固体だと知っていれば、見分けるのは簡単ですよね。ごま油やサラダ油などを減らしたり肉類をバンバン食べたりと、セオリーと正反対の食生活を送っていたりするとコレステロールがどんどん増えていきます。加えて高血圧・喫煙・水分不足で血液粘度が増したりすると血管が破れる確率は非常に高くなります。

私は植物性脂肪の摂取方法として、アボカドをおすすめしています。生命誕生に欠かせない栄養素ビタミンは普通は植物の種子の部分に含まれています。従ってなか摂取し難いのですが、アボカドだけはどういうわけか果肉に含まれています。わさび・醤油で食べるとすごく美味しくて、コレステロール値も正常に近づいていきますよ。

（Y・M）



FIFA ワールドカップ 2010

いよいよサッカーファン待望の四年に一度の祭典、第 19 回 FIFA ワールドカップ 2010 が 6 月 11 日から 7 月 11 日まで南アフリカ共和国で開催されます。日本代表の岡田監督はベスト 4 入りを目標に掲げておりますが、今回日本の対戦国はデンマーク、カメルーン、オランダと強豪ぞろいです。

日本は 4 回目の出場となり、もう当たり前のようになっていますね。アジアから４ヵ国が出場するのも４大会連続になります(オーストラリアは今回からアジア予選に参加)。世界のサッカー界ではまだまだ格下のアジア勢が、何故こんなにも出場できるようになったのか検証してみました。(表はアジア勢の W 杯戦歴)

初めてアジア勢が W 杯出場したのは第 5 回スイス大会(1954)の韓国でハンガリーに 9−0 トルコに 7−0 と全く歯が立ちませんでしたちなみに日本もこの大会から地区予選に参加しました。それから 12 年後イングランド大会(1966)に北朝鮮が出場し**ワールドカップ史に残る番狂わせ**が誕生しました。この大会はアジア・アフリカ・オセアニアの３地域を合わせてわずか「１」の出場枠しか無く、それに激怒したアジア・アフリカの大半の国が予選をボイコットしてしまい（日本はオリンピックに集中するためエントリーせず）アジアで唯一ボイコットしなかった北朝鮮とオーストラリアで２試合戦い、北朝鮮が連勝し本大会出場権を獲得し、優勝候補のイタリアを１－０でやぶり決勝トーナメントに進出し世界を驚かせた。しかしその後はアジア勢は世界とのレベルの違いを見せ付けられています。1994 のアメリカ大会で久しぶりにサウジアラビアが 2 勝し決勝トーナメントに進出したので次のフランス大会では出場国が 24 から 32 に増えたこともありアジア枠が 3.5 になりそこで日本もやっと出場できましたね。

そして今年南アフリカ大会は前回のドイツ大会ではアジア勢は１勝しかしていないのに４ヵ国も出場できるのはオーストラリアが１勝 1 負 1 分で決勝トーナメントに進出し今回からアジア予選に加わったおかげです、皮肉にもその１勝は日本に勝ったものなんですよ。

開催国	アジア代表	勝敗	結果
54 スイス	韓国	0 勝 2 敗	1 次リーグ敗退
66 イングランド	北朝鮮	1 勝 2 敗 1 分	ベスト 8
78 アルゼンチン	イラン	0 勝 2 敗 1 分	1 次リーグ敗退
82 スペイン	クウェート	0 勝 2 敗 1 分	1 次リーグ敗退
86 メキシコ	韓国	0 勝 2 敗 1 分	予選リーグ敗退
90 イタリア	韓国	0 勝 3 敗	予選リーグ敗退
94 アメリカ	韓国	0 勝 1 敗 2 分	予選リーグ敗退
98 フランス	韓国	0 勝 2 敗 1 分	予選リーグ敗退
	サウジ	0 勝 2 敗 1 分	予選リーグ敗退
02 日本/ 韓国	韓国	4 勝 2 敗 1 分	ベスト 4
	サウジ	0 勝 3 敗	予選リーグ敗退
06 ドイツ	韓国	1 勝 1 敗 1 分	予選リーグ敗退
	サウジ	0 勝 2 敗 1 分	予選リーグ敗退

2002 年の日韓大会はシードとホームの有利さがあり日本はベスト 16、韓国はベスト 4 と大躍進しましたが、それ以外の大会ではアジア勢はたったの 5 勝しかしていません。ブラジルは１国で 62 勝もしているですからレベルの違いわかりますよね。今大会はアジアからは日本、韓国、北朝鮮、オーストラリアが出場しますが、次の大会の為にも世界を驚かせるような結果を期待しています。

髪検定③

次のうち正しい文章はどれでしょう?

①・・・「どうせリンスするねんから、シャンプーのすすぎはちゃっちゃでええで」

②・・・「ちょっと頭臭いけど、めんどくさいから来週洗お」

③・・・「リンスとかは残し気味ぐらいが効くねんで」

④・・・「シャンプーもリンスもコンディショナーも、どない選んだらええかわからんからねっとサロンに聞こっと」

☆ シャンプーは何を洗う?

シャンプーで頭のどこを洗えばいいの?男女間でちょっとした違いが。

男は頭の皮脂が多く抜け毛や臭いの原因になるので、地肌脂汚れに着目。**頭を掻いて指が皮脂でピカピカになったらイロー カード、それが臭かったらレッドカード**、脂汚れや臭い分解するシャンプーが良いですよ。

女性は逆に皮脂が少ないので皮脂を取り過ぎないシャンプーで、髪を傷めないよう優しくね。共通して言えることは、**シャンプーは洗剤」なので、地肌に残さない**ようしっかりすすぎましょう。食器や箸でも1つ1つ良くすすがないと洗剤が残るのに**まして髪の毛なんか十万本**ですよ!ともかくすすぎ!

☆ リンス・コンディショナー とトリートメント

リンス・コンディショナーは、髪表面のキューティクルを性の力で引き締め滑らかにし手触り良くします。キューティクルが引き締まってないと内部の**たんぱく質が抜け出てスカスカ**になっちゃうので要注意。

トリートメントは、たんぱく質が抜け出てスカスカになった髪に、たんぱく質を滲みこませて補いつつ、表面を整える力があります。**リンス・コンディショナーよりいい仕事**するんです。

これらは全部、髪に付けるもの。地肌に付けちゃだめですよシャンプーも含め、とにかくしっかりしっかりすすぐのが肝です。

答えはもうわかったかな?

(かばち)