

HAPPY

2013年9月

News Letter

ほうそくの法則

発行: Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F 0120-955-558

因縁果の道理 (いんえんかのどうり)

お釈迦様の教えに、「因縁果の道理」というものがあります。

因とは、私たちの行い、直接の原因となるもので、自然界で言うなら“種”にあたります。

縁とは、因を助け、結果を引き起こすもので、自然界で言うところの“環境”にあたります。

果とは、因と縁が結びついて起こる結果で、自然界で言えば“収穫物”です。

種だけでは作物ができません。

どんなに良い種を蒔いても、“縁”を大切にしなければ、結果はよろしくありません。

土や日光だけでも作物はなりません。

どんなに素晴らしい“縁”があっても、悪い種を蒔いたら悪い結果になります。

「善因善果」、「悪因悪果」、「自因自果」ともいいます。

善いタネからは良い結果、悪いタネからは悪い結果が現れる。自分のまいたタネは全部、自分が刈り取るということです。

もし、普段からいいこと(良い種)沢山しているのに報われないな〜って思うことがあるなら、“縁”を疎かにしているかもしれません。

「縁尋機妙」(えんじんきみょう)です。

良い縁がさらに良い縁を尋ねて発展していきます。良縁が良縁を呼ぶのです♪

「人間は出来るだけいい機会、いい場所、いい人、いい書物に会うことを考えなければならぬ」

と、安岡正篤先生は言いました。

因と縁、大切にしていきます!!

10月

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		

※10月の定休日は赤色になります。

お知らせ！！

第4回APPY食の講座を
10月14日の月曜日の
AM10:00から開催いたし
ます。参加された方から大
変参考になったと好評でし
た。今回のテーマは
「ダイエット」です。
皆様の参加をお待ちしてお
ります。

★スタッフ紹介★

毎回、当美容室のスタッフをおるひとりのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「運動会」といえばの巻

リレーですかね～子供の頃から足が早い方だったので、リレー選手のアンカーで頑張っていました。運動会のメイン競技の混合リレーはいつも一番盛り上がっていましたね(^o^)



店長 RYU

今はなき、家族揃っての重箱のお弁当を食べるということです。母親の甘い玉子焼に、わかめのおにぎり等と、茹で栗、早生のみかんが揃った、ザ・弁当というような感じでしたが、みんなで外で食べることが楽しかったです。



アドバイザー MAYU

人生で初めて足がつったという思い出があります。中学の全校生徒が、27人しかいなかったのに一日行るので、準備も片付けも自分達、リレーも奇数なので2周走ったりと休む間もなく動いてたので、家に帰ってから激痛に見舞われました。



チーフ GAKU

騎馬戦ですね！！小学校6年生しかできなかったのが運動会のメインイベントでした！騎馬戦も盛り上がるんですけど、最後の城落としが一番盛りあかりますね♪



アシスタント トモ

部活選抜対抗のリレーですね!!このリレーは先生チームも参加するので私達は先生に負けないように全力で走った記憶があります☆運動会！またやりたいですね♪



アシスタント エリ

小学生の時、運動会の100m走で3位以内に入れば母親からお小遣いあげると言われて必死になって走った記憶があります。笑結果は3位にすら入りませんでした。笑



アシスタント タカ

第3回APPY食の講座より

今回のテーマは「夏を元気に過ごす為」でした。

熱中症、夏バテ、夏風邪などは胃腸の動きの低下によるものです。動きが低下すると免疫、自律神経、ホルモンのバランスがくるってきます。そこで、腸の動きを良くし、腸を元気にする食事が必要になります。まずは、食物繊維です。食物繊維も2つあり、1つ目は水溶性食物繊維で果物、野菜、海藻などで腸でビフィズス菌を増やしたり、老廃物や発がん性物質を吸着して体外に排泄します。2つ目は不溶性食物繊維で穀類、豆類、ナッツ類などで便の量を増やしてお通いを良くし、腸のぜん動運動を促しますこちらは堅いため良く噛まなければならぬので、唾液の分泌を促して殺菌作用を高める効果があります。そして3つ目が発酵食品です。植物性の発酵食品が良く、漬物、キムチ、納豆などをとると良いでしょう。そしてオリゴ糖です。バナナ、きな粉、はちみつ、ごぼう、玉ねぎなどで摂取できます。クーラーの冷えにも注意です。冷たい飲み物、食べ物は身体が冷えて、胃腸を悪くするので気をつけなければなりません。このようなことに注意して腸の動きを良くして、腸を元気にさせるのが、夏を元気に過ごす為と言うより、生きていく中でとても大切な事なのです。

あと、今回はカンにしやすい食品添加物のお話などもありました。

Hair make APPY

- 住所 千465-0005
名古屋市名東区香流2-908
Maxvalu香流店1F
- 営業時間 10:00～8:00(受付7:00まで)
- 定休日 毎週月曜日
第3月・火曜日
- 駐車場 120台(カーマ、Maxvaluの駐車場
をご利用下さい)
- 予約受付 052-774-7748
0120-955-558
- URL <http://www.hair-appy.com>



カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。