

2015年8月

# HAPPYの法則

News Letter

発行:Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-90&Maxvalu香流店1F 0120-955-558

## 店長の独り言

英語には「頑張れ」や「気合いだ」などに相当する表現がないのをご存知でしょうか。「諦めるな」や「ベストを尽くせ」など”具体的な表現”ならありますが、「頑」や「気」といった精神的な表現は一般的ではありません。「気は心」なので目には見えませんが、人を通してみると見えるものです。人との繋がりや精神性を大切にしている日本人らしい言葉ですよね。ちなみに「気」という字はもともと「氣」と書きました。気（きがまえ）の中の米は四方八方に飛び出していく形なので、同じ漢字でもパワーが溢れるように感じます。さて、英語で「頑張れ」をあえて翻訳すると「Chin up」や「Cheer up」などの表現に近いニュアンスになります。直訳すれば、Chin up → アゴをあげろ（うつむくな）Cheer up → 声をあげろという意味で、どちらも身体的な行為に根ざした表現です。

日本語はあくまでも心の内側から”気合い”で元気を出すのですが、英語では”身体表現”を通じて元気を出すのです。日本語と英語の表現の違いは面白いですね。

ある実験で、姿勢を正した状態と背中を丸めた状態で自分の長所・短所を書き出してもらったところ、姿勢を正した状態の方が書いた内容に対する確信度が高いことがわかりました。姿勢を正せば自信が持てる度合いが変化するわけです。「健全な魂は健全な肉体に宿る」という昔の詩人の言葉があるように、姿勢を正して”まずは形から”も大切にしたいですね。

【参考】書籍「脳には妙なクセがある」池谷裕二

## 9月お店のカレンダー

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			

※9月の定休日は赤色になります。

## お知らせ！！

毎年恒例のヒヤッと爽快シャンプーのキャンペーンは7/14から9/13の期間開催！キャンペーン価格でのご提供です！！このシャンプーで暑い夏を乗りきりましょう！

# スタッフ紹介

毎回、当美容室のスタッフをおるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今回はこれです！

「もし自分が異性だったら・・・」の巻

もし自分が女性だったら、ロングヘアにして毎日ヘアアレンジしたり、メイクも毎回違うイメージでしたりして楽しみたいです！

店長 RYU



今と対して変わらなさそうですが、女性という事に縛られない分、起業して大きなプロジェクトに向かいたいです

アドバイザー MAYU



毎週女子会開催！

チーフ GAKU



福男に参加したいです!!足は残念ながらあまり早くないのですが…福を賭けて全力で走ってみたいです！

スタイリスト TOMO



もし、男性だったらひげを生やして刈り上げをしてイケメンになりたいですね～胸毛も欲しいですね～(^\_-)-☆

アシスタント エゾ



今でもそうですが  
ピンク大好き～♪  
ピンクの自転車に乗りたいです(^◇^)

スーパーアシスタント TAKAHO



旬のピーマンを使用したレシピをご紹介します。

がんもどきのおろし煮

(1人分)エネルギー259kcal、塩分2.0g

-材料(4人分)-

- ・がんもどき-小12個 (400g) ・ピーマン-4個
- ・大根おろし-300g ・だし汁-2カップ ・醤油-大さじ2

-作り方-

1. がんもどきは熱湯で油抜きをして湯を切る。
  2. ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取り除いてから横に細切りにする。
  3. 鍋にだし汁と醤油を入れて火にかける。
  4. 煮立ったら1を並べて入れて弱火で煮含める。
- 2を加えてしんなりとなったら、大根おろしを加えてさっと煮る。



-ポイント-

6～9月に旬を迎えるピーマンはビタミンAとCが豊富で、疲労回復や風邪の予防に最適です。毛細血管を強くするビタミンPや抗酸化作用のあるβカロテン、クロロフィルも多く含まれます

大豆加工品であるがんもどきは、骨を強くするカルシウムや、貧血予防効果のある鉄を豊富に含みます。たくさんの食材を含んでいるため、豆腐よりさらに栄養のバランスがよいものの特徴です。健康的な食事をして、姿勢を正し、健全な身体で豊かな心を育みましょう。

## Hair make APPY

- 住所** 〒465-0005 名古屋市中東区香流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。