

2018年2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

「脳は体以上に疲れている」というお話です。

店長の独り言

ストレスというのは、その原因も含めて漠然としていることが多いものですが、ストレスを減らすアプローチの仕方はいたってシンプルです。「脳を疲れさせない」「脳を休める」。これに尽きると思います。疲れを感じたとき「体を休めよう」と思う人はいますが、「脳を休めよう」と考える人は意外に少ないのではないのでしょうか。休日は一日中、家でゴロゴロしていたのに、翌日になってもまるで疲れがとれていない…。こうした状況は40歳を過ぎると増えてきます。体を休めたことで休養した気になっても、同時に脳も休めなければ疲れはとれません。せつかくの休日なのに、仕事のことがあれこれ頭をよぎると、脳を休めたことにはならず、リラックスできません。逆に、体は動かしていても、脳をしっかり休めさえすれば、おもしろいように疲れは吹き飛びます。脳は、体以上に疲れているともいえます。最近、「疲れがとれにくくなった」と感じている人は、体よりも脳を休ませる意識をもってください。40代からのストレスを減らす第一歩は、とにかく仕事のことを考える時間を減らし、「脳を休ませる」ことだと私は思います。

「疲れない体」と「折れない心」のつくり方 葛西紀明 著

心理カウンセラーであり、医学博士でもある山本晴義氏は、疲れやストレスについてこう述べております。「現代のビジネスマンの多くが感じる疲れとは、人間関係の悩みや仕事上の問題など、頭や心に関係する疲れが大半です。そんな場合に家でゆっくり休んでしまうと、いろいろと考え込んでしまい、かえって悩みが深刻化してしまうこともあり得ます。“頭の疲れ”やストレスを癒すには、実は身体を動かすことが有効です。体操でもジョギングでもスポーツでもいいですから、運動する習慣を持ちましょう」やる気が起きないときこそ、外に出てウォーキングやジョギング、水泳、スポーツなどをするのが良いとのこと。もちろん体力的に疲れている時は身体を休ませる方が効果的ですが、ダルいとかモヤモヤは、頭や心の疲れでしょうから、そんなときこそ軽い運動が良いのです。歩いているときに人間は、ネガティブなことを考えにくいとも聞いたことがあります。また、プールで潜水をするのも、適度な水圧が脳に良いようです。アロマオイルの香りで癒されたり、ゆっくりお風呂に浸かって心の疲れを癒す時間を設けるのも良いかもしれません。江戸時代も今も、人間の構造自体はあまり変わっていないのかもしれませんが、人間が住む環境は大きく変化しています。外では車や工事やサイレンが鳴り響き、インターネットを見れば、快も不快も含め色んな情報を目にし、食事や住まい環境から体内に電気を溜めやすくなったりと、ストレスと言われるものを、知らないうちにため込んでいるかもしれません。あれ、おかしいな?と思ったら「脳を休ませる」。具体的には、運動すること、食事に気をつけること、大笑いすること、感動の涙を流すこと、心を休ませること、等を意識していきたいですね

3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	31

※3月の定休日は紫色になります。

キャンペーンのお知らせ

年1回の商品キャンペーンを2月まで開催しております。1度使ってみたい商品、大きいサイズに変更など、この機会に是非お買い求めて頂くとお得です!!

これを逃がすと来年です!

スタッフ紹介

毎回、当美容室のスタッフをお一人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！

「今年のご目標！」の巻

タイムデザインがテーマ！時間の有効活用と効率化する事を目標に取り組んでいきます(^_^)

店長 RYU



美容食学の検定A級・S級の資格の取得を頑張りたいと思います

アドバイザー MAYU



長年続けていたダーツも行かなくなってしまったので、新しい趣味に挑戦します。

チーフ GAKU



子供との時間を大切に過ごしていきたいです。

スタイリスト ERI



お休み中

スタイリスト EZO



『進化』です。生まれ変わった気持ちで頑張ります！

アシスタント ユウカ



皆様の力になれる人間になります(^o^)

アシスタント ユメ



ハッピーレシピ

玄米炒飯 エネルギー339kcal/1人分塩分1.3g

材料(6人分) 玄米:3カップ クコの実:大さじ2 玉ねぎ:1個 干しエビ:大さじ4

サフラン(紅花):大さじ1~2 塩・こしょう・酒:少々 ごま油:大さじ2 中華スープの素:1袋

茹でグリーンピース:1/2カップ 水(戻し汁+サフラン液):3 1/2カップ

作り方 1.玄米は洗って30分以上水につけておきます。 2.クコの実は湯通しします。サフランを3カップの水で煮出して抽出液をつくります。

3.玉ねぎは細かく刻み、干しエビはぬるま湯で戻します。戻し汁を計量し、残りはサフランの抽出液を足して、3と1/2カップにします。

4.圧力鍋にごま油を熱し、玉ねぎ、干しエビを中火で炒め、玄米を加え、塩・こしょう・酒を入れ、弱火で静かに混ぜながら炒めます。

5."4"に"3"の水分と中華スープの素を入れて炊きます。

6.炊きあがったごはんにはグリーンピースを入れて混ぜます。

ワンポイントアドバイス【漢方では】 ・クコの実・・・肝臓の働きを高め、視力を高めます。

・サフラン・・・血を浄化して血液のどこおりを治します。月経不順を正し、婦人科によく使用されます。しかし、子宮を興奮させる作用があり、妊婦は禁物・・・といわれています。



Hair make APPY

住所 〒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 150台(カーマ、Maxvaluの駐車場
をご利用下さい)

予約受付 0120-955-558

URL <http://www.hair-appy.com>



一社駅より市バス「香流小学校」停徒歩1分



アプリQR

カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。

APPY

