理容室ピースからの
ニュースレターです

vol.7

Peace News Letter

PEACE
理容室ピース
県庁向かい自治会館１階

鹿児島市鴨池新町７-４自治会館１F
【電話番号】 099-206-1080
【受付時間】 8：30 ～ 19：00
【定 休 日】 日曜日、第１・第３月曜日
【駐 車 場】 あり
【HP】 http://www.bb-peace.jp/

私のつぶやき

男性のヒゲ剃り　その１

店長 **平尾　昭**

肌荒れしないヒゲ剃り

男性にとって冬のヒゲ剃りは肌荒れやカミソリ負けを心配しなければなりません。
今回は肌荒れしないヒゲ剃りを紹介します。

◎朝起きてすぐのヒゲは、ある程度柔らかくなっています。
そのためにも、起きて直ぐヒゲ剃りをしたほうが剃りやすいです。

◎夏でも冬でもヒゲをしっかり温める事が大原則です。

①剃刀も熱めのお湯で温めます。（刃物は温めた方が切れ味も柔らかいです）

②手のひらを温めてから手につけた石鹸をヒゲの根元部分に、しっかりすり込むようにつけます。

※ジェルを使用される方は、ジェルも温めて使うことが理想的です。
当店では、ジェルは保温機能つきの容器で営業時間中、継続的に温めています。

③ヒゲ剃り後は、石鹸やジェルをしっかりと落とします。同時にカミソリもしっかりと洗います。

④化粧水やクリームなどで肌を保湿します。

※夜にお風呂でヒゲを剃る場合は、剃る直前に蛇口のお湯で、顔を洗ってから剃ります。
（湯船は雑菌が多くそのまま剃ると、肌荒れの原因になりやすいです）。

Peace Calendar

○：休業日
毎週日曜日／第1･3月曜日

12月 (Dec.) 2018

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

1月 (Jan.) 2019

日	月	火	水	木	金	土
30	31	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	1	2

2月 (Feb.) 2019

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	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	1	2

お店からのお知らせ

＜年末年始の営業について＞

◆年末
24日～31日まで休まず営業します。
30日（日）も営業

◆年始
５日（土）より営業します。

※第１・３月曜日が祝日でも
お休みを頂いています。
それ以外の祝日は営業しています。

美容コラム

しゃっくりの止め方

ある日のピースでの出来事です。カット中の小学生が急にしゃっくりが出て止まらなくなりました。しばらくヒックヒックしているととなりのお客様が○○すると止まるよ！と教えて下さり、そのとおり小学生がやってみるとピタっと止まったんです！諸説ありますが、これはかなり確実でしたので皆さんにもシェアしますね。

①思いっきり息を吸い込む
②吸い込んだ状態で鼻をつまみ、口も閉じる
③吸い込んだ息をつまんだ鼻に押し出すようにして
しばらくキープする。（口は閉じたままです）

一回で止まらない時は何回かすると止まります。
ぜひ、お試しくださいね！

Peace
スタッフの部屋

当店スタッフの紹介コーナーです。今月のテーマは・・・

一度はやってみたい事

『オーケストラの指揮』　平尾　昭

♥15歳からクラシック音楽を聴いているので曲が流れるといつの間にか指揮者のように腕が動いています。特に交響曲などを鑑賞してる時、私ならこの部分はもう少し早く・ゆっくり・強く・弱くなど心の中で自分なりに楽しんでいます。大自然を歌ったベートーヴェンの交響曲第６番『田園』は異なる指揮者で10枚のCDを鑑賞したりしています。

『阿波踊り』　平尾　貴久子

♥一度でいいから思いっきり踊ってみたいと若い頃にビデオを見ながら練習した徳島の阿波踊りと高知のよさこい祭り。毎年、祭りの時期になると気持ちは四国モードです（笑）店の繁忙期と重なり今だに観に行くことも出来ていませんが特に阿波踊りの男踊りに挑戦してみたい！足腰を鍛えなければ！！

『フルマラソン』有村　正恵

♥フルマラソンをやってみたいといつも思っているのですが、実は走るのは苦手なので歩いて42キロのフルウォーキング！？からでしょうか・・・妙円寺参りもやってみたい！

『ホールインワン！』　川越　剛

♥私にはやっぱりこれしかありません！イメージして・・・いつも悩まされる打ちおろしの156ｙのショートホール、風はフォロー、ピンは大きなバンカーのすぐ上に見えるグリーン手前。番手に悩みます（汗）。9番アイアンをバッグから抜き狙いを定めます、無心で打てたショットは会心の当たり！ピンフラッグに重なって飛んでいきます！しかしグリーンにヒットするまではドキドキ落ち着きません（汗）ピン手前に見事にボールが落ちワンバウンド、カップの中に消えていきました！よっしゃぁ～～～～!!!・・・とイメトレはバッチリです（笑）

『パラグライダー』　川越　里香

♥先日、たまたま行った根占でみたパラグライダー。それまでまったく興味もなかったのですが飛ぶ瞬間からまじかで見ていて、雄大な絶景を見ながら風をとらえて優雅に飛ぶ姿は圧巻でした！年配の方の愛好者が多いらしく、中年の私（笑）でもいつか一度は飛べるかも！？と希望がもてました。上昇気流をとらえる「とんび」が師匠だよと、愛好者の方がおっしゃっていたので、まさに鳥の気分が味わえそうですね♪

お店からのお知らせ

当店人気のメニュー
レディースシェービング

当店はレディースシェービングのコースを
3,564円～10,800円まで５コース用意しております！

エステの内容がそれぞれ違いますのでその時の気分で是非、いろいろなコースをご利用下さい♪
詳しくは、パンフレットやＨＰをご覧くださいね。

マッサージが気持ちいい♪

オプションのハーブパック

アロマオイルを使ったリンパマッサージ

ふわふわ泡とブラシで毛穴洗浄

お役立ちコラム

島田ひふ科院長
島田辰彦

身の丈に合った入浴習慣へ

冬になって増える痒い乾燥肌の原因は、皮膚の血流悪化と皮脂分泌の低下だけでなく、生活習慣の中にも潜んでいます。多くの方は、若い頃からの入浴習慣がそのままで、中には、さっぱりしないと風呂に入った気がしないのでタオルでごしごし擦って垢を剥がすという強者さおられます。
さっぱりはかさかさの一歩手前なので、自分で乾燥肌を作っている可能性も大きいです。第1回透析のかゆみ川柳コンテストの優秀賞作「俺に似て　体のかゆみ　頑固者」、「根気よく　かゆみ対策　知恵くらべ」の通りで、生活習慣を改めないと痒みはなかなか良くなりません。改善に必要な知恵とは、退職して年金生活になれば、減った収入に応じた身の丈に合った生活をするように、減った皮脂に対応した入浴習慣に改める工夫の実践でしょう。

具体的には、1.皮脂を奪い過ぎる長湯、熱い湯は避ける、2.角質層を剥がし過ぎる石鹸とごしごし洗いは控えめにする、3.足りなくなった皮脂を補うために風呂上がりすぐに保湿剤を塗ることです。特に保湿剤は、その量（たっぷり）、塗る方向（皺のよる方向）と塗り方（刷り込まずにゆっくりと馴染ますように）にも気を付けて、痒くない冬をお過ごしください。