



店長 平尾 昭

5・6年前までのホテルのアメニティであるT字カミソリは刃先が粗く、使い物になりませんでした。 (剃った後が肌荒れしやすい)

近頃のホテル(ビジネスホテルを含む)にあるT字カミソリは質がずいぶんよくなりました。 それでも、深剃りは禁物です。

以前に書いたように、ヒゲを充分に温め、カミソリも熱いお湯につけてから剃りましょう。 夏場でも同じです。

サウナやゴルフ場・ホテルなど大浴場がある場合はT字カミソリが置いてあります。

パッキングしてある使い捨てカミソリは大丈夫ですが、消毒済として使い回しのできるカミソリはNGです。 切れ味に当たり外れがあり、消毒方法にも疑問が残ります。

安心できる消毒法は煮沸消毒・エタノール・紫外線・クレゾールなどを複数用いた消毒法です。







7 8

(3) 4 5 6 9 10 11 12 13 14 15

23(3) 24 25 26 27 28 29

○:休業日 毎週日曜日 第1:3月曜日

休業に関してのお店からのお知らせ

6/13~25まで 店長 不在です

8月お盆休み14・15日 ※8月19日(月)は営業します

28 29 30 31



25 26 27 28 29 30 31



ビタミンB5の育毛効果

なるべく育毛効果のある食材を摂りたいです よね。ビタミンB5は、細胞分裂を繰り返すこと によって、髪を作る毛母細胞の働きを活性化 させます。ビタミンB5はパントテン酸ともいい、 様々な食品中に存在しているので不足する ことはありませんが、特に多く含まれているのは、 レバー・納豆・鶏肉・鶏卵・魚卵など。

でも摂り過ぎには注意して下さい。



これが私の元気の源



田園交響曲を聴きながら

平尾 昭

『健康の旅』

♥私は物事を常にポジティブに考えます。 食は特に好き嫌いがなく、食卓に並んだも のは何でも美味しく頂いており、季節の物 を意識して食べる事を心がけています。 健康は心の置き方(体調管理)と食の バランスではないかと考えています。



平尾 貴久子

♥長年の持病である腰痛。近年、股関節 の痛みまで加わり痛みと格闘中!最近は 昔スポーツジムでやっていた『ストレッチ ポール』を購入しポールの上で腹筋などをし ています。これが全身に驚きの効果が! 継続して痛みとさよならします!



♥以前は歩く事だけでしたが最近は 食事にも気を付けています。甘い物の 間食を取らないようにしたところ、体重 もすこし減りました!また、平尾さんの 影響でストレッチポールを購入、エクサ サイズしています。肩こりも楽になって **きたみたいです♪**

川越 剛

♥立ち仕事ということもあり、腰痛 と格闘する日々、定期的に通って いる整骨院と、妻の影響で始めた ピラティス。このピラティスが意外に 腰痛に効果を発揮していてびっく り!インナーマッスルを鍛えられるの でお腹のぜい肉も落とせるか **も!?**



川越 里香

♥家でリラックスしながらお笑い番組 をみてゲラゲラ大笑いしています! 笑う事は免疫力を上げるらしいので 家事もそこそこにゲラゲラ笑っていよう かと思います(笑)また、日課に



なった毎朝30分のストレッチに新たに始めたピラティスも加え、 お腹周りも少しずつ鍛えています。何事も楽しんで取り組めば 自然と続くので健康管理のカギは『楽しむ!』ですね。

ピースでは 無料送迎をしています!

いつもご利用頂いているお客様を中心に無料で ご自宅や施設、病院などへの送迎をしています。

車の免許を返上してなかなかここまで来にくくなった 方、近いけど歩くには足腰がつらい・・・そんな方は ピースの無料送迎サービスをぜひご利用下さい。 現在もたくさんのお客様にご利用頂いております。

皆さん、喜んで頂いています!

髪は長~い友達・・・

ピースもお客様にとって安心して任せられるお店で ありたいと思っています。

遠慮はいりませんので お気軽にご利用下さいね。





お役立ち

島田ひふ科院長 島田辰彦



虫刺されの痒みには

虫たちの活動が活発となるこの季節に増える虫刺症の患 者さんは、「市販薬を使ってみたけど、痒みは一時的に消 えるが、腫れは全然治らなかった」としばしば訴えます。

市販薬のテレビCMでは『虫刺されの痒みには』とは言い ますが、『虫刺されの腫れには』と言ってないことにお気付 きでしょうか。市販薬に含まれる抗炎症成分の効果はそれ 程強くないので販売メーカーはその事には一切触れずに、 自分たちの売りである痒みに対する効果だけを強調してい るのです。実は、痒みを和らげる成分と腫れを改善する成 分は異なるので、効果がなかったのです。

虫刺症の症状は2つ、刺されてすぐ出る即時型反応(蕁 麻疹のような膨らみですぐ消退)と数時間後から現れる遅延 型反応(赤く腫れる炎症で強い痒みが随伴)があり、遅延型 反応に有効なのは医療機関で処方されるステロイド軟膏な ので、虫に刺されたら、市販薬を買う前に皮膚科医療機関 を受診することをお勧めします。