

寛ぎコラム



健康で素敵な秋でした

・6時過ぎスマホを柘植の木の上に置いて草取り始めた。
すっかり忘れて数時間後思い出してスマホ炎天下の救出。
激熱に些とやさそとでは冷めなかったスマホセーフだった！



・朝6時から窓も何処も開放したリビング。
数時間後、点けた憶えないエアコンの稼働に気付く。
扇風機は点けた覚えあるが、数時間の無駄で済んで良！

・朝6時前出勤の車見送る為に早めにリビングから庭に出た。
玄関のドアを気にしながら草を引く…！
何回見ても施錠された状態のドアノブ…！
「どうしたんだろう」と車庫に目をやると車が無い。
ラッチボルトとデッドボルトが隙間から見える古いドア。
施錠役目のデッドボルトと思い込みその開くのを待っていた。
木製の古びたドアの施錠、勘違いだったが交通安全有り難い！
…笑えればドジもお勧め行く秋に…



「あらまあそう言えば」と「どじ話」辿ったら三話になった。
…晩秋や全てその四文字…

プラスして！

固定電話に「財務省からお知らせ」という電話あり。

「**から；；；通信が無くなります」とか云々。

「オペレーターに繋ぐは①を〜〜〜」

ここまで聞いて 電話を切った。

…詐欺電話上手く回避や秋の空…

林檎、栗、柿、葡萄も加わり健康な秋を導いてくれました。

ホッとにんまり体験に美味しいが加わって素敵な秋でした。(寛)



ポルール通信

2024年11月

美容室ポルール11月1日 第211号



♡おかげさまで21周年♡



12月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (休)	4	5	6	7
8	9	10 (休)	11	12	13	14
15	16	17 (休)	18	19	20	21
22	23	24 (休)	25	26	27	28
29	30	31 (休)		年明け7日より営業させていただきます		

今月のお知らせ 開店21周年お花のプレゼント🌸おかげさまで21年を迎えることができました。感謝の気持ちをこめて毎年大好評のあしがら園芸さんのお花を開店記念にプレゼントさせていただきます。ありがとうございます。



★秋の抜け毛対策キャンペーン★季節の変わり目で抜け毛にお悩みの方に...
カット、パーマやカラーの後に炭酸泉でお流しして、毛穴の皮脂を取り除きます。その後、頭皮にモナリブラックシリーズのクリーン(頭皮用化粧水)と、スカルプエッセンス(育毛剤)を塗布し、マッサージします。根元も立ち上がり、髪の毛も艶やかでサラサラに。

自律神経を整える ツボについて

夏から秋の季節の変わり目に
不調をおぼえる方は少なくない
です。なんとなくスッキリしない、
寝てもだるさがとれないなど、

自律神経の乱れが関係しているのかもしれませんが。要因としては
季節性（寒暖差、気圧変動、引っ越しや転職といったライフスタイルの変
化）、ストレス（新しい仕事や人間関係など）、生活習慣の乱れ（睡眠不足、
不規則な食生活、運動量の低下など）です。

自律神経が乱れると起こる影響

イライラ、うつうつ感、めまい、頭痛、肩こり、疲労感、倦怠感、吐き
気、腹痛、動悸などがあります。

仕事・家事・育児・介護だけでなく、更年期といった加齢による影響も、
自律神経を乱れさせる一因です。とくに変化の年にあたる30~40代の
女性が不調をおぼえやすくなるのも、少なからず自律神経が関係している
といえるでしょう。

自律神経を整えるためのツボ【頭・首・耳】

自律神経の乱れからくる不調は、真っ先に首のうしろや頭に現れるといわ
れています。まず、頭・首・耳にあるツボをチェックしてみましょう。

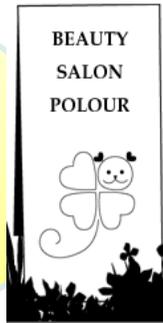
百会（ひゃくえ）：イライラ感に、めぐりをよくする

百会は、頭のとっぺん、ちょうどつむじ辺りにあるツボです。副交感神経
にアプローチできるため、イライラ感が気になる方におすすめ。押すと全
身のめぐりがよくなるともいわれているため、手足がポカポカとするのを
感じるでしょう。（右頁上へ）

ヘアコラム

スタイリストによるコラム

記事：澤木 優子



自律神経をサポートするツボ押しとは？

素人でも手軽に取り組めるツボ押しですが、自律神経をはじめとす
る各部位に通じているからこそ、やみくもに刺激してはいけませ
ん。ツボ押しの注意点を3つご紹介します。

ツボ押しの注意点（1）強く押しすぎない

ツボ押しは、痛いと思うほど強くしすぎてはいけません。刺激しす
ぎると副交感神経を優位にしたいのに、かえって交感神経を優位に
してしまうおそれがあるためです。ツボは皮膚の表面に近いところ
にあります。痛気持ちいい力加減で十分届くでしょう。

ツボ押しの注意点（2）呼吸を意識しながら行う

ツボ押しをするときは、深呼吸をしてなるべくリラックス状態で行
うと良いです。息は止めず、吸う時間に対し、吐く時間を2倍くら
いに伸ばせると、副交感神経を優位にもっていけます。ツボ押しを
効率的に行うために心がけてみてください。

ツボ押しの注意点（3）刺激後はしっかり水を飲む

ツボを押したあとは、水分をたっぷり摂るのも大切です。ツボ押し
は心身にアプローチするだけでなく、めぐりをよくし、溜まった老
廃物を押し流すはたらきもしてくれます。

スムーズに循環させるために、胃腸への負担が少ない常温水もしくは
は白湯を飲みましょう。（次頁へ）

(前頁より)

天柱(てんちゅう): 肩こり、頭痛に

天柱は、首のうしろ、頭と首の境目付近にあるツボです。首のうしろには太い筋肉が2本とあって、その中心にあるくぼみのほぼ真上にあります。肩こり・頭痛・疲労感などに悩んでいるときに、押してみてください。

風池(ふうち): めぐりをよくする、めまいに

天柱のすぐ隣、首のうしろにあるくぼみのやや外側にあるのが風池です。くぼみのでっぺんと耳を直線で結んだときに、中間くらいのところにあります。めぐりの悪さからくる、ふわふわのめまいが気になる方は押してみましょう。

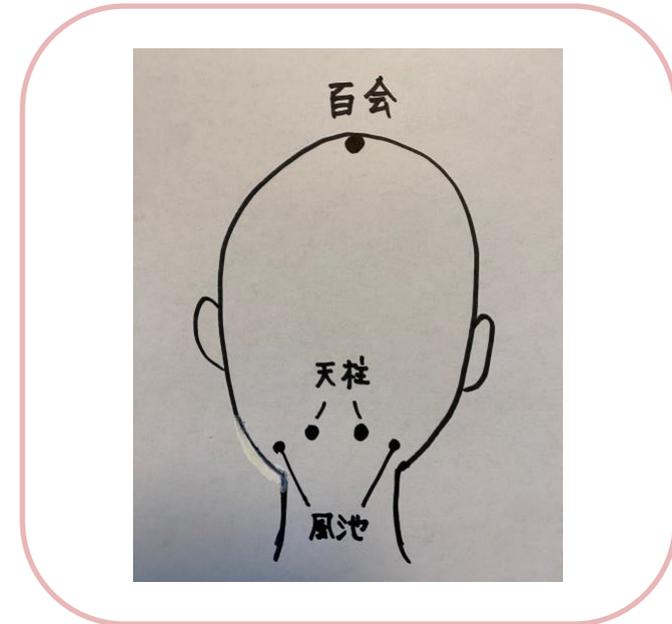
完骨(かんこつ): めまい、乗り物酔い、季節性の不調

完骨は、自律神経を乱れさせる三半規管の不調にアプローチできるツボです。耳のうしろにある、でっぱった骨の後方にあります。めまいのほか、寒暖差・気圧変動により起こる頭痛、乗り物酔いにお悩みの方におすすです。

翳風(えいふう): めまいといった耳への影響全般に

自律神経の乱れからくるめまいをやわらげたいなら、完骨と同じく耳にある翳風も押してみてください。耳たぶのうしろにあるくぼみに位置しています。押すとあご周辺に鈍い痛みを感じるでしょう。

寒さが厳しくなるこれからの季節には、ハンドクリームをつけて行うのもオススメです。おやすみ前に好きな香りのハンドクリームを使って、ツボをやさしく押したりさすったりしてあげると、リラックス度が上がって心地よく眠ることができます。ぜひ試してみてください。





こどもの本



おすすめの絵本

まいごのどんぐり

松成 真理子・作 童心社
2002年9月20日第1刷発行

ぼくはどんぐり。コウくんのどんぐりです。コウくんはカバンのなかをごそごそかきまぜて、いつもぼくを見つけてくれます。ぼくのおしりには「ケーキ」と書いてあります。コウくんがつけてくれたぼくのなまえです。

5本のろうそくのお誕生日ケーキのまんなか飾られている「ぼく」。ばんざいをしているコウくん。

コウくんのカバンのなかはどんぐりがいっぱい。遊びに行くときも一緒、コウくんどんぐりをどんなに遠くに飛ばしても、ぼくを探しにきてくれます。雨の日のお散歩にも。夏の日のおプール遊びだって一緒。

秋がきて、コウくんは、林のなかでどんぐり拾いに夢中になりました。ぎゅうぎゅうづめのカバンのなかから、「ぼく」が、落ちてしまいました。枯れ葉に隠れてしまった「ぼく」。夕日が沈んでも探し続けるコウくん。泣きながら帰っていきました。

次の日も、また次の日も、コウくんは探しにきましたが、見つかりません。季節が変わり、落ち葉のお布団のなかで、「ぼく」は長いこと眠ってしまいました。

時間は過ぎて、コウくんは成長していき、ぼくも大きなどんぐりの木になったのです。



絵本を読んでいて、今までに数冊、涙が止まらなくなった本があります。ダイレクトに涙腺を刺激される絵本、その中の一冊が、この「まいごのどんぐり」です。今回も読んでいて、自然と涙が出てきました。

なぜ、こんなに感動するのだろうか。大人になって、心のキャンパスはだんだんと汚れてきてしまった、と感じるなか、コウくんが鮮やかに見せてくれる「無垢なままの子ども心」が輝いていて尊くて、自然と心を揺さぶられるのだと思う。

子ども時代が遠くなればなるほどに、忘れていたようで忘れているかもしれないことに、気づくのもかもしれない。

コウくんは、それをひとつづつ拾って、おしりをじっと見えています。

もう、ぼくのしるしは ありません。
けれども ゆっくり 顔を あげて、
ぼくをみて、
「ケーキ？」

と 言いました。

ぼくは うれしくなって、さっきよりも もっと もっと、たくさん
のどんぐりを地面に ばらまきました。



コウくんが わらいました。
ぼくも わらいました。

トモトモ