夏休み満喫してきました！

8/21～23にお休みをいただき、家族4人で信州松本へ行ってきました。車の運転は疲れましたがとても良かったです！

各地で雨雲が接近するも、雨に降られることはなく、予定通り回れました。

初日は山梨の信玄餅工場見学をし、諏訪湖SAでランチ、からの国宝松本城！当時のままに残っている建物はスゴいですね。松本のノスタルジックな街並みもいい感じでした。

２日目は美ヶ原高原美術館からドライブコースのビーナスラインを走って、霧ヶ峰と北八ヶ岳ロープウェイ、宿泊した諏訪湖では花火も観れました～。10分だけですが…。

３日目は諏訪大社上社でお参りして、勝沼で頑固おやじのほうとう食べて、ぶどうの詰め合わせ買って帰宅。

お留守番の猫たちからのお腹すいたアピールはありましたが、いたって元気そうでした！！

月曜定休

平日　11:00～21:00

土日祝日　10:00～20:00

０３-３４２９-８１９０

予約制 ／ ネット予約有り

https://amanjiwo-hair.com/

LINE予約がオススメです

- LINE予約をご利用いただくと、施術中（特にシャンプー中）に手を止めることが少なくなるので、助かっています。
- 【アマンジヲ 豪徳寺】で検索するか、QRコードを読み取ってください。
- 移動先のページ右上のフォローを押して、指示に従います。
- スマホをお持ちいただければ、設定いたします。

https://stekina.com/profile/WKA8-QZ86?type=lp https://stekina.com/profile/WKA8-QZ

「アマンジヲ」って どういう意味？

アマンジヲ（amanjiwo）とは、インドネシア・バリ島の言葉で「穏やかな魂」とか、「平和なこころ」という意味。
髪のケアをしながら、ゆったりと落ち着ける癒しの空間を目指して、
ヘアケアやヘッドスパに力を入れています。

メニューや料金の詳細はHPで！
「豪徳寺 アマンジヲ」で検索

No.73 2023.9

アマンジヲ ニュース

豪徳寺 美容室 | 髪とココロの癒しサロン

9月16(土)、17(日)は例大祭！

9月は世田谷八幡宮の例大祭です。山下商店街でも16(土)は「民謡流し踊り」が、17(日)には子供神輿と大神輿が出ますよ。当店は通常通り営業してますので、ご来店のついでに神社にも行ってみてはいかがでしょうか？

境内の土俵では東京農大相撲部による奉納相撲があるはずです。今年は露店もでていると思うので、賑やかになるでしょう。

駅前花壇の横にも提灯が飾られます。アマンジヲの提灯はどこにあるでしょうか？上から何段目の左から何個目？？見つけた方には飴ちゃんあげますよ～（笑

今年は残暑も長いようです。10月まで暑いとの予報でしたので、お体に十分気をつけてくださいね。

髪と頭皮だけじゃない！疲れを癒すためのヘッドスパ

健康な髪は、健康な頭皮から生まれます。それを助けるのがヘッドスパの役目。

毛細血管を活性化して血行を良くするのは、毛根へより多くの栄養を送るため。また、使った栄養が排出される「リンパ」が流れるようにするのも、血液の循環をスムーズにするのに必要なことです。

また、リンパ管には心臓のようなポンプが無く、筋肉の動きを利用してリンパ液を流しています。リンパの流れが滞ると、寝ている間にも自律神経が働き、筋肉を動かそうとします。これが寝返りの役割で、熟睡を妨げる原因でもあります。

ヘッドスパのマッサージでリンパの滞りを解消することで、自律神経が休まって寝返りが減り、良い睡眠が取れるようになります。

いくら寝ても疲れが取れない、目覚めが悪いという方は、睡眠の質が良くないのかも？

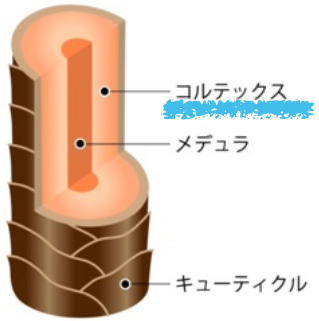
リンパの流れを整える「デトックススパ」で、癒されてみてはいかがでしょうか？

「極悶スパ」は肩コリさんに好評です！

チリつく「やせ髪」は何が原因？

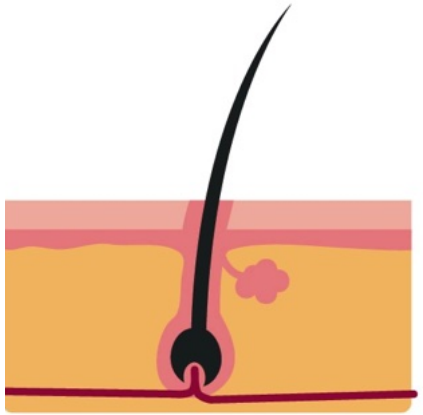
歳を重ねると髪質は変わってきます。子供の頃は柔らかかった髪も、10代からはしっかりとハリのある感じになりますが、30代以降は徐々に衰えていき、40〜50代ではパサつきや細かい癖が出てくる方が多いんです。

髪のコルテックスが不足



コルテックスは髪のほとんどを占めていて、海苔巻きでいうと酢飯の部分です。そして、その主成分はケラチンタンパク質です。ケラチンが少なくなると、保湿成分を蓄えられなくなったり、構造がスカスカになった分、表面にシワが寄ってチリつく原因となります。

ケラチン不足の原因は血行不良かも



毛根でタンパク質が作られる際に十分な材料がないと、中身(コルテックス)が少ない髪の毛ができてしまいます。その材料がどこから来るかというと、頭皮の毛細血管です。この材料の通り道が細いと、毛根の毛母細胞に届けられない。残念なことに、歳をとると血行は悪くなる。だから、頭皮のマッサージが有効。

リンパの滞りも血行に影響します

リンパ液は細胞の老廃物を運ぶ下水道の役割。これが滞ると、細胞に老廃物が溜まり、新しい材料が入れられなくなり、血行不良と同じ状態になります。
これを解消するのもマッサージ。リンパ管には心臓のようなポンプがないため、筋肉の収縮を利用して流れますが、頭部には筋肉が無いんです。
だから、頭のマッサージが必要なんです。