



やらまいか

クラブテーマ：参加して、行動して、ロータリーを楽しむ Let's Enjoy Rotary

会長/大木健市 幹事/林 博宣 会報委員会/中西弘徳・宇野秀幸 例会/毎週火曜日 12:30 豊川商工会議所
事務局/豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 FAX0533-86-8889 HP/<http://toyokawahoi.tank.jp>

本年度第26回 通算1510回 平成30年1月16日(火)	出席報告	会員総数	出席者数	出席率	12/26 修正出席率
		66名	35名	59.3%	100%

ゲスト：豊川高校 相馬三孝校長 松永光雄男子駅伝部監督 柏優吾新チーム主将 美容室ミント豊川 原田美寿々さん
ビジター：(なし)

★会長あいさつ

大木健市会長



こんにちは。先週のはつもうで例会には大勢の方々にご出席頂きましてありがとうございました。

1月8日は成人の日でした。関東の方では、「はれのひ事件」で大変なニュースになっていました。

以前は1月15日に成人の日で祝日だったので、お正月気分が1月15日まで続いていたような気がしております。ですから、16日が新年明けの日だった様な記憶があります。昔は、随分とのんびりとしていました。

アメリカのトランプ大統領の過激発言が止まりません。メキシコ南東方向のエルサルバドルの大地震、キューバ南東方向のハイチ地震によって、アメリカ合衆国に皮肉に人々に対し、何で Shit hole の様な国々の人間をアメリカに來させているのかと言う発言です。この Shit hole とは、便所とか肥だめ等、非常に汚い言葉です。こんなひどい言葉をアメリカ大統領が発したと言う事は、決して許される状況ではありません。しかも、アメリカにはブッシュ政権次第に制定された移民法で保護され、就労も可能な一時保護資格制度があるにも関わらずの発言です。

しかしながら、このトランプ大統領の支持率は40%を保っているのです。この言葉を発した以降も下がっていません。国民の半分は、トランプ大統領を支持しているのです。日本では、全く考えられません。TPP、地球環境温暖化問題、その他どれを取っても高桑さん以外のアメリカ人を好きにはなれません。人間性を疑ってしまいます。

我々が今活動しているロータリーは、110年も前にアメリカで始まりました。たぶんトランプ大統領も企業人なので、ロータリアンかもしれません。一度、ロータリーの「四つのテスト」を読み直せと言いたくなります。

本日は、豊川高校駅伝の全国高校駅伝出場報告です。その後、美容室ミント豊川の原田さんのお話です。最後までご清聴頂きますように宜しくお願いします。

★幹事報告

林 博宣幹事

例会臨時変更について

豊川警察署からの感謝状授与について

新城 RC50 周年誌の回覧について

次回例会について



★豊川高校全国高校駅伝出場報告

相馬三孝校長のごあいさつ



年末に行われました全国高校駅伝競走大会におきまして、多大なるご支援ご声援を頂きまして、心から感謝申し上げます。大

会の結果は、ご存知のように17位という成績でした。駅伝部男子が掲げた全国優勝、最低でも入賞と言う結果には至りませんでした。選手たちはご声援を力に変えて、全力で都大路を駆け抜けて、タスキを繋いでくれたと私は思っています。勝負事でありますので、勝って得ること、負けて学ぶことがあると思っています。今回、負けた悔しきで多くの学びがあると思っています。今回の走りの中では、1、2年生が次に繋がる良い走りが出来た選手もいます。しっかりと活かして、平成30年度に向けて、走りぬいてくれると思っています。どうぞ、変わらぬ、ご支援ご声援を頂きますようお願い申し上げます。

松永光雄監督のごあいさつ



12月24日の全国高校駅伝競走大会の結果は、全国17位でした。この結果を受け止めて、次に向けてスタートをしています。

全国大会を走った選手が5名います。全国レベルの力がある子どもも2~3名います。新入部員も入って来ますので、今年こそは優勝に絡んだレースが出来るのではないかと考えています。次回は良い報告が出来るように頑張ってお参ります。今後とも宜しくお願いします。

14日に京都で全国都道府県対抗女子駅伝が行われ、本校の生徒が4区で走り、愛知県は入賞をしました。21日には、国都道府県対応男子駅伝が広島で開催されます。本校生徒は1区、4区で走る予定をしています。応援よろしくお願いします。

柏優吾キャプテンのごあいさつ



豊川高校男子駅伝部新キャプテンに任命されました。昨年12月24日に行われました全国高校駅伝におきまして、皆様方の

多大なるご支援ご声援、本当にありがとうございました。また、本日は、このように場をお借りして、大会結果をご報告できることに大変感謝をしております。

総合結果は17位に終わってしまいました。自分としては、チームは着実にレベルアップしていると感じております。新年度は、豊川高校は創立90周年を迎える節目の年になります。この節目な年に相応しい全国優勝と言う形で花を添えられるように、また皆様方のご期待に添えるように、男女共々頑張っていきます。これからも暖かいご支援ご声援をよろしくお願い致します。

★外部講師の卓話

講師の紹介

池田弘会員



今回は、このような機会を頂きましてありがとうございます。美容業界の話を見せて頂きます。皆さん色々気になる部分ではないかと思えます。髪の毛と頭皮について、皆さんの為になるようにお話をさせて頂ければと思います。どうぞ、よろしくお願い致します。

卓話「頭皮と髪健康」原田美寿々さん



今日は、皆さんの前で話をさせて頂くと言う事で緊張をしております。今日は、頭皮と髪

と身体の健康についてお話をさせていただきます。

今でも充分かと思われませんが、皆様がこの先も活き活きと健康的に若々しく過ごして頂けるようなお話が出来たらと思っております。よろしくお願ひします。

私は、豊川の南大通りにある美容室ミント豊川店に勤

めています。

ミント豊川

は、美容室

なのですが、

一番人気の

メニューが、

頭皮洗浄と

いう頭皮を

ケアするメニューになっています。ここ最近、男性も女性もですが、頭皮のトラブルのある方が増えて来ています。当社では35店舗の美容室を展開しておりますが、頭皮が赤かったり、薄毛、抜け毛、細毛、におい、べたつき感、かさかさ感などの頭皮のトラブルを抱えている方が、ここ10年でとても増えて来ています。お客様が、カラーをしたくても、アレルギーが出てしまってカラーが出来ない方のためや、健康な髪の毛を必要としている人のために、美と髪の毛の健康を育む美容室として、頭皮洗浄を8年前に導入しました。

私たち美容師は、頭皮の事について殆ど知識がありませんでした。ミント豊川で頭皮トラブルについて勉強する機会がありまして、そこで分かったことがあります。髪を元気にするために必要に事は、2つあることが分かりました。一つ目は、毎日のお手入れが正しかと言う事です

頭皮にかゆみがある時、ふけがある時、においがある時に、綺麗に洗わないとって思われて、一生懸命に洗う人が多いと思います。実は逆で、頭皮の毛穴は、洗えば洗う程に詰まってきてしまいます。においが出たり、かゆみが出るのは、頭皮トラブルの初期症状ですので、洗いすぎると悪化させてしまうこととなります。頭皮の毛穴は油が出る場所なので、洗い過ぎて乾燥しすぎると、外の刺激から守るために、どんどん油が出て、ベタベタしたり、匂いの原因になります。

頭皮も髪の毛も、血液から栄養をもらっています。頭皮を洗い過ぎて、頭皮の膜をはがしてしまうと、こころ守ろうとして一生懸命に働きます。髪の毛は無くなって大丈夫です



が、頭皮が無くなると私たちの生命維持が危なくなります。頭皮を守ろうと栄養が頭皮に行くと、髪の毛に栄養が行かずにやせ細って行きます。

2つ目に必要な事は、体のめぐりが良いかと言う事です。東洋医学では、髪の毛は別名で血餘（けつよ）と呼ばれています。文字通りで、体の巡りが良くて、ちゃんと血餘を作ることが出来ていれば、健康な髪の毛が生えて来ます。体の巡りが良いと言う事は、血流が良い事を指しています。血流が悪くなると、血餘が作られなくなって、髪と頭皮のトラブルに繋がります。血流が悪くなる原因は、運動不足、睡眠不足、ストレス、タバコ、お酒などがあります。問題は、それによって自律神経が乱れているということです。私たちの体は、交感神経と副交感神経の2つがバランスを取り合っています。どちらが良いと言う事ではなく、バランスが大事と言う事です。

例えば、電気などついていて明るい脳は昼間だと認識をします。交感神経が優位になっている時間が長すぎると言うことが問題なのです。交感神経が優位になっている時には「頭熱足寒」になっています。体の巡りが悪い状態です。この状態が続くと血餘が作られなくなって、髪の毛に栄養が行かなくなります。頭皮のトラブルを解消するという事は、同時に今よりも体の健康を手に入れ事が出来ると言う事です。この2つの問題を解消すれば、必ず今よりは体と髪は健康になっていきます。今は医療も進化しています。お薬で頭皮トラブルを解消できるようになってきています。私たちがお勧めしている頭皮洗浄やアドバイスは、お薬の様な即効性はありません。今おきている頭皮のトラブルには必ず原因があって、それは体の巡りと毎日のお手入れの間違いにあります。そこを見直さないと、根本的な解決にはなりません。ミント豊川では、お客様の悩みや生活習慣などをカウンセリングで聴きながら、お客様に合わせたアドバイスをさせて頂いています。

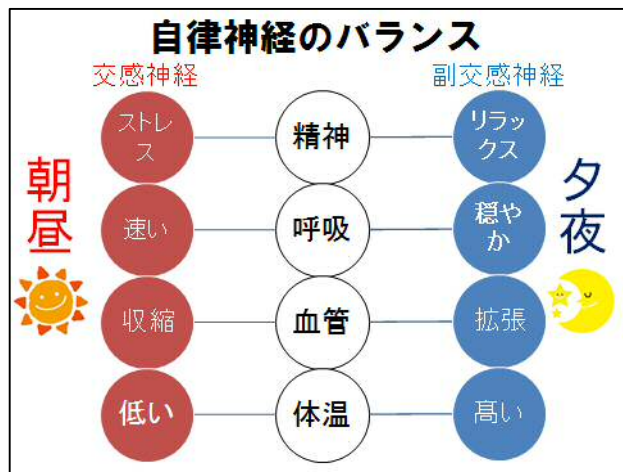
健康な頭皮と髪を手に入れるため、今日から出来る2つのことをご紹介します。まずシャンプー剤を何となく使っている方が多いと思います。市販されている9割は、ラウリス硫酸という合成界面活性剤が使われています。これは、食器などを洗う洗剤と同じものです。洗浄力が強いので、一時的にはスッキリしますが、頭皮の皮脂が乾燥するので、

そちらに栄養が取られて、髪の毛の元気が無くなってしまいます。皮脂を取り過ぎず、刺激の少ない保湿できるようなシャンプーが理想なのですが、いきなりシャンプーを変えることは出来ないと思います。ですので、シャンプーを直接頭皮に付けずに、手のひらに出してぬるま湯で溶かして、少し泡立てて頭皮につけます。ゴシゴシ洗うのもダメです。優しくマッサージするように洗って頂いて、ぬるま湯で、シャンプー剤が残らないように洗い落とすことが良いです。大半の人の髪も体もとんでもなく汚れていないので、皆さん少し洗い過ぎですので、気を付けて頂きたいと思います。洗う時の温度は、理想は体温と同じ36、7度です。今の季節だと寒いと感じると思います。入浴の際には、体を洗って頂いてから湯船で15分ぐらい温まって頂いてから、髪を先ほどの温度で洗って頂きたいと思います。熱いのが好きと言う方もいらっしゃると思いますが、頭皮トラブルに繋がります。

体の巡りを整えるということですが、自律神経は自分の意志ではコントロールできません。交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経は、ストレス、緊張、お仕事をしている時です。副交感神経は、リラックスしている時、寝ている時などです。ストレスや緊張している時間が長い方は、血管が収縮している時間が長いので、血餘が作られ難くなってしまいます。副交感神経を優位にして、体をリラックスさせて血流を良くする時間を意図的に長く作った方が良いのです。一番簡単な方法は、呼吸です。深い呼吸をすることです。毎日意識する方は少ないと思います。究極の呼吸法があります。鼻から3秒程スーと吸います。口から倍の時間を掛けて細く長く吐きます。これを1日3回行うだけで、副交感神経が優位に立ちやすくなります。1日に何度もやって頂けることの方が良いのですが、まずは1日1回この呼吸法をすることを習慣にしてもらおうと良いと思います。イライラした時、疲れを感じた時、悲しい時、辛い時なども交感神経が優位に働いていますので、この呼吸をすると良いです。この呼吸法をする時に手を大きく広げることも合わせてやって頂くと良いです。手を広げて、親指の太い血管を伸ばすことで、体が温まりやすくなり、頭寒足熱の状態になっていきます。良く緊張すると、手のひらに人の文字を書いて飲み込むと言いますが、あれも手を広げることに意

味があると言われています。手をひらく事で緊張をほぐせたりします。

一見、髪とは関係なさそうなことが、実は一番重要で、髪を健康を考えるとと言う事は、日々のお手入れを見直すこともそうですが、自分の体と心のバランスを見直すことでもあります。この2つの事を、きちんと実践すれば来年の今頃は、今よりも更に生き活きと若々しくなっていると思います。ご清聴ありがとうございました。



★ニコニコボックス

- 池田 弘会員 本日の卓話よろしく
- 度会尚志会員 誕生日を祝って頂き
- 井指和昭会員 //
- 石黒貴也会員 事業所創業を祝って頂き
- 山城康司会員 //
- 細井 勉会員 入会記念日を祝って頂き
- 山本博史会員 //
- 樺山修一会員 誕生・入会を祝って頂き

会報担当：中西弘徳会員・宇野秀幸会員