おうちでできるケア術

自分で行うケアを「セルフケア」と言います。 知っておくと助かるお手入れの方法を酒井さんに教えてもらいました!



ニキビ対策のコツは 保湿をしっかり!

中学生くらいからだんだんと ニキビに悩まされます。これ を防ぐために、汗をかいたら 水でやさしく洗い流しましょう。 洗顔後は保湿も大切。大人 が使うクリームは刺激が強い 場合もあるので、自分に合っ たものを選んでださいね!



筋肉痛はムリしないで やさしくケア

筋肉痛は人によってちがいま すが、炎症が起きている場合 もあります。もんだりせずに、 やさしくさする程度にしてお くといいでしょう。痛みが落 ち着くまでそっとしておくの が一番です。痛みが軽い場合 はストレッチも効果的ですよ。



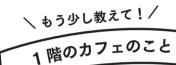
ストレートネックを防ぐ かんたんケア

同じ姿勢で長時間画面を見る と「ストレートネック」になり、 体に不調が出る場合があります。 首が疲れたらぐるぐる回さず、 上下や左右にゆっくり動かしま しょう。はげしく回すと神経に 負担がかかるので、逆に悪くな ることもあるのでご注意を。



日焼け止めはこまめに 春から秋まで

最近の日差しは強くて危険。大 人になってシミの原因にもなる ので、こまめに日焼け止めを塗 ることをオススメします。特に 夏は運動時や外出の前にも塗 り直せるとさらに安心ですね。 一年で紫外線が多いのは、春 から秋にかけて。



2F/oasis+spa (エステサロン)

1F/Cafe&BAR oasis





食べることで

無農薬野菜のサラダなど、自然の力で 健康をサポート。身体の中からおいし く、美しく、健康に♪ ただいまランチ 営業に向けて準備中!



\ 体の中からもケア! /

夢をカタチにした 2店目のお店

2年前に新しいお店がオープン。2階で 身体のケアを行い、1階は身体にやさ しいごはんやスイーツを提供しています。 夜は静かにお酒を楽しめるお店としても。

> ウメちゃんも かんばんママとして お店を手伝います



ロースイーツ

小麦粉や卵、砂糖を使わず、火を 身体のことを考えた ^{通さないで作るお菓子です。グル} テンフリーでアレルギーの方にもう れしいスイーツ! (※ナッツ使用)

\ memo/

🧪 関心のあることや、聞いてみたいことなどをメモしておこう!

🥏 夢への一歩!いま自分の好きなことや得意なことを書き出してみよう。

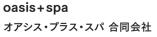


これから大人になって 夢をカタチにするみなさんへ

次の夢は、10年後に海辺に泊まれるエステ施設を建てること。 いくつになってもなりたい自分を書き出すことで、自然に歩む べき計画を立てやすくなるんです。もし道の途中で迷うこと があっても大丈夫!どこからでも方向は修正できますから。 可能性いっぱいのみなさん、ぜひ夢を書き続けてくださいね!

酒井さんはココにいます!





埼玉県北葛飾郡杉戸町内田 2-6-14 TEL: 0480-32-6140 HP: oasis-spa.jp



で、ご近所さんも気軽に立ち寄 れるエステサロンとカフェスペー ス作りました。いつでもどうぞ!

はたらく人の心が見える

すぎと男女共同参画情報紙

Vol.4



本紙は、杉戸町で活躍している素敵な方を紹介する情報紙です。普段は見えない現場の様子や聞く ことができないこころの部分にクローズアップし、あなたの未来へつなぐお手伝いをします!

未来につなぐ杉戸のコト / スギトゴト

ありのままの しさってなあに?

みなさんは「エステティシャン」という職業 を知っていますか? 酒井さんが日ごろどのよう な思いで仕事に向き合っているのか、この道 を進んだ理由や夢をかなえるために大切にし てきたことなどを聞いてみました。

【お話の人】

エステティシャン

酒井 香織 さん オアシス ブラス・スパ (oasis plus spa 合同会社 代表)



まずは教えて! これまでのこと



エステティシャンとの出会い

好きになったらとことん夢中! 活発な少女時代

小学校1年生のときに、高知県から杉 戸町に引っ越してきた酒井さん。学校か ら帰ると、妹とアイドルの歌を歌ったり、 木に登ったりと活発な日々を送ります。 中学校ではテニス部へ入部。負けず嫌 いな性格から、帰宅後も家の前で夢中 になって練習にはげんでいたのだそう。 部活に打ち込む一方で、お母さんの営 む飲食店が忙しい時は、お手伝いをす る一面もありました。当時はしぶしぶで したが、その経験が「自分のお店を持 ちたい」という夢につながっていきます。

高校生になって進路に迷っていた酒井 さん。あるとき仕事を紹介する情報誌 で、「エステティシャン」という職業を知 ります。興味がわいて見学に訪れると、 エステティシャンの手によってお客さん の全身が美しくなっていく様子に大感動。 「こんな仕事があったなんて! | と19歳 で美容の道へまっしぐら。あこがれて 始めた仕事でしたが、来る日も来る日も た輩の手伝いばかりで「辞めたい」と思 うことが増えていきます。そんな酒井さん をはげましてくれたのは、看護師をして いる中学時代からの大親友。彼女とは 家族のように仲が良く、仕事に後ろ向き な酒井さんを心配してくれていました。



ところが、そんな親友が 20歳のときに 突然の事故で帰らぬ人となってしまいま す。お墓の前で深い悲しみに暮れる酒 井さん。お寺の住職から「彼女の分も生 きるんだよ」と声をかけられました。着 護師として尽くしてきた彼女を思い出し、 「自分は『美』の分野で人に尽くそう!」 と心が定まります。それからはひたむき に仕事に取り組み、責任ある立場を任 されるまでに。人一倍がんばる一方で 「もっと人に寄り添うエステがしたい…」 見た目の美しさや仕事の成果よりも相 手に合ったケアをしてあげたいという思 いが強くなっていきます。そして酒井さ んは 25 歳のときに独立を決意。

※【ケア(care)】 ……「治療する・癒す」または 「気づかい・世話をする」という意味。

エステでは身体を整えるだけでなく、美しさも求め られます。エステティシャンと似たような身体を ケアする職業がありますが、他のお仕事とどう違う のでしょう?それらの種類と違いをご紹介します!





ではう せんもん ちしき けいけん 美容の専門的な知識と経験が 必要。外見の美しさを引き出 す顔や全身のケア、脱毛など。

心身を整え、リラクゼーションや ラピー、リンパマッサージなど。

全身の力を使ってもんだり ほぐしたりしながら、骨盤 や背ぼねのズレを正します。

きんにく きんちょう 手や指で筋肉のコリや緊張 をほぐし、体の疲れを和らげ ます。国家資格が必要。

....

美容皮膚科や美容外科など 「ゅうしゃ しゅじゅつ 注射 や手術なども行えます。

す。美容師免許が必要。



自分のお店をもってからのこと →

部屋を借りて開業したものの、思うよう な仕事ができずに悩んでいた酒井さん。 をすすめられました。叶えたい夢や時 期などを書き出すことで目標を定め、自 分の理想の未来を描くものです。酒井 さんは「35 歳までに美容専門のビルを 建てる」という夢を書きました。そのた めにさまざまな課題を乗り越えて、エス テサロンと美容室、飲食店が入った理 想のお店を構えることができたのです。

2004年1店目オープン

1Fは美容室と飲食店、

2F がエステサロン。

美しくなることは、

カラダを大事に ケアすること



エステティシャンとしてあらゆる技術を

学んできた酒井さん。特に大切にしてい

るのは、インドネシアのバリ島で習得し

たオイルマッサージ。バリではオイルで

体調を整えるのが日常的で、美容よりも

*ラウォラ 治療に近い感覚なのだそう。当時の日

本では受けられる所が少なく、最高の

く交渉を重ねて、ようやく学べることに。

「美の分野でケアをしたい」――酒井さん

のあきらめない心が道を開きます。



バリ式のマッサージを学び、美しさや健 康を保つには、もともと持っている「自 然に治す力 | を引き出すことだと知りま した。酒井さんはどんな時も "美とは 力なり"を信念にかかげています。美し さは見た目ではなく、「ありのまま」の自 身を大切にケアし続けることで本来の 「美」が現れる―。そのお手伝いが私た ちの仕事だと語ります。酒井さんが夢 に描いたサロンには、今日も本当の美し さを求めるお客さんでにぎわっています。



·····「治癒力」とも言います。 人間や動物に本来そなわっている働きで、薬を使わ ず自然に治そうとする機能のこと。



酒井さんは「夢ノート」に書き込んだことを次々に実現してきました。でも書くだけで夢は叶 いません。酒井さんを動かす力は、もちまえの明るさと一度決めたら突き進む粘り強い忍 耐力。酒井さんを見ていると、そのあきらめない姿にこそ美しさが映るのだと感じました。 現在2店目のほかに、新たな事業も経営する酒井さん。今もなお「夢ノート」は続きます!





※ここにあげているもの以外にも、ツボを抑えて治療する「はり師」・「きゅう師」などの資格もあります。