

ファインネットワーク通信

2014年4月号

こんにちは！
ファインネットワークの赤木広紀です。



なかなか暖かにならないので、やきもきしましたが、ようやく春らしい季節になりましたね。このニュースレターが届く頃には、桜があちこちで咲き始めていることでしょう。

先日、娘の保育所の卒園式がありました。



入園したときは、まだ1歳でしたが、この5年間で本当に色んなことができるようになりました。

最近で、なわとびに取り組んでいましたが、ちょっと難しい飛び方ができるようになるまで、外が暗くなっても諦めずに何度も何度もチャレンジし続ける娘の姿に教えられることが多々ありました。

4月から個人的に新しい学びがスタートします。

小学生になる娘と共に、新鮮な気持ちで取り組んでいきたいですね。

腰痛とのなが〜いお付き合い

自慢になりませんが、私は筋金入りの腰痛持ちです。高校時代にぎっくり腰になってから、現在に至るまで「腰痛さん」とは、なが〜いお付き合いです（笑）。

普段は特に問題ないのですが、セミナーのときなど、パイプ椅子のような座り心地が良くないイスに長時間座っていると、さすがに痛くなってきて、講師の話に集中できなくなることが度々ありました。

だからと言って、椅子を変えてもらうのも難しい。

どうしたものかと困っていたときに、出会ったのがこの「知恵まっつ」↓



椅子の上に置いて座るだけですが、骨盤がまっすぐになるので、腰に負担がかかりにくくなるんですね。使い始めてから10年以上になりますが、今で

は、車に乗るときや、新幹線で移動するときにも必ずカバンに入れて持ち運ぶ、頼りになる「マイざぶとん」です。

これで日中の腰の痛みはかなり軽減されたのですが、どうしても痛みが取れないのが、朝起きたときでした。

寝る前にストレッチをしたときは、少しはラクになるものの、根本的な解決にはなかなかありません。

「これはフトンに原因があるのかもしれない」

というのも、出張でホテルのベッドに寝たときは、朝起きて腰の痛みがあまりないことが多かったからです。

でも、家では畳の部屋で寝ているので、ベッドにすることができません。

そんな悶々とした日々を送っていましたが、あるとき、「もしかしたら、これはいけるかもしれない」というのが見つかったのです。それは・・・(次回に続く)

ファインネット食堂にお客さんが来ました



先月末、弊社の「ファインネット食堂」に、十数年来の友人である、濱田浩朱（はまだひろあけ）さんが遊びに来てくれました。

昔、バーのマスターをしていたことから、みんなにマスターと呼ばれている濱田さん。

今は、思考を静めて気づきや覚醒をもたらす個人セッションやセミナーを提供されています。

人間の意識や覚醒について気づいたことや、エゴの聲が静かになっていくことで、日常生活に起こる変化。

そして、「世界は自分の意識を映しだした鏡」という言葉を実際に体感されたときのことなど、話が尽きませんでした。

自らの体験を通して（文字通り、体を張った経験を通して）、気づきを伝えていく濱田さんとの対談は、4月中にホームページに動画で掲載する予定です。楽しみにしててください！

[ウラも見てくださいね→](#)

アミーゴのゆるめる毎日

ファインネットワーク “福” 社長の朝比奈です。



2ヶ月にわたり、私が実践する「減らすスキンケア」をお伝えしてきましたが、今回は番外編です。

3ヶ月ほど前から、毎日行っている「コレ」も減らすことにしたのです。

コレは私だけでなく、赤木も最近、減らし始めました。巷でも、減らす人が増えているそうです。

減らしたものの・・・それは、シャンプー！



当たり前のように、毎晩シャンプーしていました。

ところが数年前から時折、フケや頭皮のかゆみに悩まされるようになったのです。

「シャンプーの量が足りないのか!？」と、より念入りに洗ってたのですが、私の努力むなしく、フケのせいで、黒いセーターが着れなくなるほどに。

当時、せっけんシャンプーを使ってたのですが、頭皮トラブル向けに変えました。

そこで一旦は落ち着いたのですが、やはり時折、頭皮がむず痒くなったのです。

これも体質なのか・・・と諦めてたところに、

湯シャン のことを知りました。

これは文字通り、お湯のみで髪の毛を洗うものです。

「20歳若く見えるために 私が実践している100の習慣」の著者 南雲 吉則さんも、私と同じ症状で悩んでおられました。

そこで毎日のシャンプーを、湯シャンに変えたところ、フケがピタッと収まったとのことです。

著書では、シャンプーは週2回でいいと書いています。

これは試すしかない！ と思った私も、湯シャンを実践。

髪の毛のパサツキも減り、フケも気にならなくなりました！



どうやら、過剰なほど頭皮を洗うことで、頭皮の乾燥を招き、痒みとフケをもたらしたようでした。

冒頭で赤木も実践してると書きましたが、彼の場合は丸刈りで整髪料も使わないので、シャンプーしなくても、そもそも問題なかったようです。

南雲さんや赤木は原則湯シャンですが、私はシャンプーの心地よさも知ってるので、2日1度です。

ムースやワックスを使わない日、ほぼ部屋の中で過ごした日はぜひお試しを！

日々のひとりごと



こここのころ、スキンケアの美活を中心に話してましたが、もう一つの要、ファッションの美活も忘れてはなりません。

とはいえ、30代に入ってから、流行についていけなくなって、おしゃれへの情熱は今にも消えそうになってました。

しかし、常におしゃれに、とまでは行かなくても、そこそこ小ギレイにしたいものです。

私の場合、おしゃれ偏差値でいうと、40から50程度を目指すところでしょうか。(歳相応な格好で、ダサくはなくというレベル)

「何を着たらいいのかわからない」私に、救世主が現れました。

スタイリストが本音で語る 大人のおしゃれ再入門 (福田栄華さん著 アスペクト)



私のような「おしゃれ難民」にぴったりの書です。

「とりあえず、コレとコレを買っておきなさい」と具体的に指南してくれるので、ああ、これに従っておけばいいのだ・・・と気がラクになります。

この著書でオススメの、着回し6大アイテムをまずは着々と揃えている最中です。

私の「ファッション改造計画」は、どうなることでしょうか・・・乞うご期待！

ファインネットワーク通信

発行者：赤木広紀・朝比奈映夫

〒615-0025

京都市右京区西院西矢掛町18番地

TEL：075-951-6310

HP <http://www.finenetworld.com>

Facebook <https://www.facebook.com/finenetworld>

