

快眠案内人  
**溝口 奈美子**  
 MIZOGUCHI NAMIKO

★勤務先／快眠・ギフトショップ みぞぐち  
 稲生町15-17 ☎0176-23-5777



『健康は睡眠から、快眠は健康から。  
 睡眠は人生の1/3を占める身近で重要なもの。  
 だからこそ良質な眠りをお客様に提供したいのです。』

「小さい頃、学校から帰ると、お店に新しく入荷した商品の箱を開けて覗いて見ることが楽しみでした。」という好奇心旺盛なおしやまな女の子だったということで、商品を見る眼は筋金入り(笑)のはずが、東京勤めを終えて十和田のお店に出たばかりの新米時代は、「なかなかお客様にプロの販売員として認識してもらえず悩んだ時期もありました。来店のお客様に應對しようするとお客様が『お母さんは?』と聞くのです。これにはちょっと凹みました。確かに知識不足もあったので、それではと、分からないことはとことん調べ、やれることは何でもやり知識と経験を積み重ねていきました。羽毛マイスターの資格も取得し、研修などで出会う人達からも多くのことを学びました。」それから、15年。いまや彼女の寝具に対する知識にはだれもが驚かされます。

たとえば、枕。枕が合わないとお熟睡できません。みぞぐちふとん店は県内初のオーダー枕の技術を取り入れたお店。本誌でも「健」のページで紹介していますが、首の角度や体型を測定してその人にあった枕を作ります。加えて奈美子さんのやさしく丁寧な睡眠のカウンセリングと体型などから体調を察知する気配りなどが功を奏して、心底お客様に快眠を実感していただける枕を提供できているのです。購入後、快眠の喜びを伝えるためにわざわざ来られる方もあるそうです。

常に、お客様の立場に立って品物を吟味することを心がけている奈美子さん。新商品などを扱ってみて気付いたことがあればメーカーに提案したりすることもあつて、これです。商品の理解力があればこそ、これならお客様も安心して相談できるわけです。こんな奈美子さんのパワーは商店街にも大きな影響を与えています。「商店街のお



店は品物も人もみんな個性豊かで面白いんです。」商店街を知らないお客様に商店街のお店とそこにいる人たちを知って親しみを持っていたら、中央商店街のチラシ「街時間」をスタートさせたところ、お客様にも大好評、商店街に新しい元気な風を吹き込んでくれています。本誌「ちょっと」の編集にもそんな彼女のひらめきとセンスが重要な力ギとなつています。

そんな奈美子さんにこれからの抱負を聞いたところ、少し照れながら『ビッグなお店より、グッドなお店を目指したい。』そして、『十和田が好きだから、この町ですと暮らしていきたいから。楽しみながら、お店を守り続けたい。』と語ってくれました。そう、これなんです。「楽しみながら」お店の仕事も商店街の仕事もしてオフの時間も。奈美子さんのあふれ出るアイデアや大量の仕事にスマートにこなすパワーは、いかに仕事を楽しくむかふかというところにあつたのです。技あり!の生き方です。

快眠ちょこっと話

疲れているのに眠れない。なぜ?こんな経験ありませんか?それは自律神経のバランスにあります。よく、神経が高ぶつて眠れない。とか聞きますが、まさにその通りなのです。人間の身体は強いストレスを感じると、脳が興奮して緊張状態になり、睡眠に大事なリラックスを促す副交感神経が優位になれないのです。

こんな時はイライラしたら逆効果。ゆったりとした時間を過ごすようにしましょう。そうすれば、徐々に副交感神経が優位に働き、自然な眠りを得られるはず。いくつか挙げてみましたので、試してみよう?

○38度〜40度のぬるめのお湯に長めにゆったり入浴  
 できれば睡眠一時間前の入浴が理想的です。入浴で温められた体温が次第に下がっていくのと、入眠時に体温が下がって眠くなるのが一緒になると、深い眠りにつきやすいから。

○湿かいミルクを飲んでみる  
 イライラを鎮める効果があるといわれるカルシウムや安眠作用のあるトリプトファンやカゼインという物質が含まれています。

○読書  
 ただし、神経を高めるような怖い本や、夢中になつて読んでしまつた物だと、かえつて眠気を吹き飛ばすので、眠気を誘うような本に限ります。

○アロマテラピー  
 香りには心身をリラックスさせる効果あり。特にラベンダー、カモミール、セージなどがおすすめです。

○緩やかで優しいメロディーや単調なリズムの音楽を静かに流す  
 アルファ波を導いて、眠りを誘う



○表紙を見てかわいいなと思つて中を見ると面白いなと思ひました。〔東13女性(14)〕  
 ○昔から中央商店街に親しみを感じていた。今は店の人の顔が見えない気がする。〔西22 Mさん(69)〕  
 ○身近な衣・食(飲)・住の情報、十和田市をもっと好きになる歴史、文化の情報を〔東12 Nさん(52)〕



# スタイリスト 金見 聖子

KANEMI KIYOKO

★勤務先／グランブルー 店長  
稲生町15-23 ☎0176-25-2822

『日々、アンテナを張って  
技術を磨いて腕を上げないと!!』

髪師ジパングの姉妹店・グランブルーには、色々な方に「うちにも聖ちゃんみたいなのがいてくれたら・・・」とうらやましがられるほどです。「とにかく怒ったり、辛い顔などは見たことがありません。本当に素晴らしい理容師になりました。うちの宝です。」と経営者にきっぱり断言させるなんと素敵店長がいる。

癒し系のほんわかした感じの聖子さん。理容室や美容室に行く時、心からリラックスしたい！という気持ちが誰でもあると思うけど、本当に聖子さんに接客してもらうと心が癒されます。この空気感はさすが！と感じますが、もちろん、この方、それだけではない。1本筋の通った頑張り屋さんです。

もともと『美容師になりたいなあ』と強く願っていた聖子さん。そんな聖子さんのターニングポイントは高校時代、当時ジパングにお客さんとして髪をカットしてもらっていたが、マスターから通信教育のことを教えてもらうことや、早速高校在学中から通信教育をうけて資格を取得、卒業と同時にジパングに入店した。

今年で11年勤務になるが、結婚した今も、朝の8時から夜の9時迄、遅い時は11時位まで、みんなと代わらず働いている。『自分は不器用なほうですが、努力すれば店長にもなれる！そんな風に皆に感じてもらえる目標になれるよう頑張りたいです。』

『聖子さんがそんなに頑張れる原動力って、何?』と聞いたところ、『髪型は生活に直結しているので責任重大ですからね。日々アンテナを張って、技術を磨いて腕を上げていかないと。つい最近では新潟のお店ともお互いに留学!?勉強会などもしましたよ。』なるほど、その頑張りがあるから地元でもないのに弘前から指名で家族揃って聖子さんのところ



に来てくださるお客様もいるのですね。納得です。

ところで、12月になるとジパング、グランブルーは両店でサンタの格好をして接客してくれることはご存知でしょうか?そのサンタを見にわざわざ12月に合わせて来店されるお客様もいるそうです。そして今年2月くらいならイベントデーをもうけるそうです。メンズデー、レディースデーは男女それぞれに割引サービスがあったり、サブライスデーは素敵なプレゼントがあり、サブライズデーはその名の通り何がおこるか分からない!?!お客様のために常に新しいことを考え出すジパング、グランブルー、そして聖子さんからますます目が離せませんね。

春に向けてスタイルチェンジしませんか?実は私、この写真をとってすぐ30cm位バッサリ切りました。とっても軽くて気分もますます!です。春のおススメスタイルは、メンズもレディースもショートスタイルがハやるようですよ★

## 髪の毛のちょこっと話

いつものあんなこと、こんなことでも

髪にダメージが…!?

◎毎日しているシャンプー。

シャンプーの泡は、クッションの役目をし、摩擦を防いでくれます。しっかりと泡立てて洗髪しましょう。

◎最近ちょっと…と気にして

ダイエットをしているあなた。

タンパク質・ビタミン・ミネラルなどの栄養のバランスが崩れると髪の毛のダメージの原因になります。バランスの良い食事を心がけましょう。

◎毎朝コテでふわモテカールに

巻き巻きしているあなた。

何も付けずにコテやアイロンで高熱を加えると、変色やコシがなくなるなど、ダメージを与えてしまいます。洗い流さないトリートメントで保護してあげましょう。そうそう、ドライヤーをする前にも忘れずに!!

そして、知らず知らずのうちにためこんでいるストレスも、ダメージの原因の一つなのです。自分なりのストレス解消法を見つけて、ストレスを発散することを心がけましょう。

3月に来店していただいた率圓、卒業の方みなさんにお店から500円割引券をプレゼントします!!

