

家計の見直しから始めるのがコツ!

心豊かな「年金生活」

読者実例

創刊9周年記念号

YouYou 2010 11 November

50才から「私」が主役!

ゆうゆう

2号連続!

創刊9周年お楽しみ企画

- 「私の挑戦」大賞 募集
- ゆうゆうサロン 田部井淳子さん
- 浜 美枝さんと過ごす「箱根のクリスマス」
- ゆうゆうモデルオーディション
- 出張「字手紙」教室

年間定期購読をお申し込み
いただいた方全員に
選べる!「ゆうゆう手帳」+図書カード500円分
プレゼント!

やる気が出ない、気持ちがふさぐ、むしように寂しい...

「なりかけウツ」の処方箋

山崎美津江さんの

「すっきり生活」 家庭事務&健康管理編

髪を切って、パーマをかけて、新しい私!

美しく幸せな老後は「折れにくい」心と体から!
心と体を元気にする、
毎日の習慣

辰巳芳子さん

花田美奈子さん

ゆうゆうインタビュー
宮崎美子さん

ひとりで暮らせなくなったとき、どうしますか?
女が最期まで幸せに暮らせる「終の住み処」

特集

「ひとりでも ハッピーに生きていく レッスン」

合言葉は“BB(貧乏ばあさん)”から
“HB(働くハッピーばあさん)”へ

樋口恵子さん 阿部絢子さん
吉永みち子さん 畠中雅子さん

また話したい、また会いたいと思わせる

「会話術」

いざというときにあわてないですむ

「黒のフォーマル」のおしゃれ

美の
カリスマ

野沢道生さんの新美容院で 島田由美子さん(52)が大変身します

小顔バランスのボブにチェンジ

ヘアカットで変身



before
ゆうゆうモデル
島田由美子さん
(52)

まずはヘアカットでイメージチェンジ。
鎖骨下7cmのミディアムヘアから
肩にかかる長さのボブに変身。
メリハリのなかったスタイルに
立体感と、おしゃれ感が生まれました。

10cmばっさり カットしました



ボブが
似合いそう

挑戦して
みます!

毛先が傷んでいてばさばさしている状態だった島田さんの髪。髪型は「野沢さんにおまかせ」とのこと。「一番似合いそうなのはボブ。毛先も軽くなり動きやすくなりますし、お手入れもラクになりますよ」という野沢さんのすすめで、ばっさりカットすることにしました。長さが変わっただけではなく、前髪もつくり、一気にあか抜けた表情に。



トップス 1万9950円/ノイ
ディッタ イヤリング5775
円/imac



カットだけでもここまで
ポリリウムアップしました

新しい私!

髪を切つてパーマをかけて

ほんの少し勇気を出して、今までとは違った髪型に挑戦しませんか？

おしゃれが楽しい秋の到来です。もっと素敵なファッションを楽しむために、ヘアスタイルも衣替えしませんか？ ポリリウムが出て、若々しく見えて、華やかさも満点。ゆうゆう世代におすすめのパーマスタイルで、新しい自分を見つけましょう。
撮影/鈴木希代江 スタイルング/深沢由希子 取材文/増田ゆみ(UNIQUE PIECE) イラスト/有村綾 ●ヘアサロンの問い合わせ先は95ページにあります。

野沢さんより
カットのコツ



- 1 肩上にカットしてすっきり爽やかに
- 2 表面に段を入れて動きやすい髪型に
- 3 前髪をつくって、若々しい雰囲気

カットだけでも、ずいぶん雰囲気が変わりました。顔周りと表面に段を入れることで、べたんこ髪がふんわり髪にチェンジします。

オープンしたばかりの、 ゆうゆうモデル

2

さらに華やかさをプラスするなら パーマで変身

カットで出たふんわり感や華やかさを、さらに2倍増しにしてくれるのがパーマの力。トップのボリューム感がより美しく、毛先のやわらかい動きが表情まで明るく見せてくれます。

ボリューム感&つやを出して「上品Aラインボブ」に

まずは、トップと前髪にパーマをかけました。「前髪にパーマをかけるのは抵抗がある人が多いのですが、毎日のお手入れがとてもラクになりますよ」と野沢さん。前髪全部ではなく、こめかみ部分はパーマをかけないことで、しまりが出ます。毛先はゆったりしたカールが出るようなパーマをかけています。すそまでたっぷりボリュームのあるカールが上品で素敵です。



back

side



野沢さんより
パーマの
コツ

- 1 トップは根元を起こすようにふんわり
- 2 前髪にもパーマをかけ、流しやすく
- 3 毛先は大きめのカールを重ねて

すそに向かって徐々に広がるような「A」ラインのシルエットになるようにパーマをかけます。やさしく、女性らしい雰囲気仕上がりです。



生えグセを見ながら、根元を垂直に持ち上げるようにしてロッドを巻いていくと、ボリューム感が出ます。

2010年秋冬
ゆうゆう世代に
おすすめの髪型は？

NOZ
野沢道生さん
9月1日、六本木に新美容
院「NOZ」をオープン。



パーマをかけたほうが
格段に華やかで美人に

秋冬は、洋服にもボリュームが出る時期ですよ。こんなときは、髪にボリュームがないと寂しく地味に見えるので、ふんわりボリュームが出るパーマスタイルがおすすめです。ゆうゆう世代のお客さまは、パーマに抵抗がある方も多ですが、「パーマで傷む」というのは10年前の話。今は染めた髪にもやさしいパーマや、髪質に合わせて選べる様々なパーマがそろっています。今だったらパーマをかけたほうが絶対お得。スタイリングも簡単になりますし、何よりふんわり感が出るので、一気に若々しく見えます。少し勇気を出して、パーマをオーダーしてみませんか？



みんなに褒められる
しなやかで華やかな満点ボブ！

パーマだと顔周りが華やかに



パーマをかけることで、顔周りに動きが出て、明るい表情に。顔立ちまでぱっと華やいで見えるのが嬉しい。



パーマで重心が持ち上がるので、肌までリフトアップして見えるから不思議！若々しさも手に入ります。

NOZ
NOZ(ノズ)東京都港区六本木7-8-6
AXALL ROPPONGI 2F、3F ☎
03-5414-2100 年中無休 カット
7350円～ パーマ 8400円～「NOZ
(ノズ)」は、野沢さんの苗字からと
ったサロン名。新しいこの場所で、
新しい自分に変身！

ヘアの悩みを解決！ 髪にやさしいパーマカタログ

それぞれ髪の悩みや要望が違うゆうゆうモデルが、自分に似合うパーマをかけてみました。パーマにチャレンジしたいけれど不安という人、必見です。



ふんわりひし形の美人曲線できれいで2倍増し

ロングジレ2万2050円 / ホス (デュアルヴェー) ネックレス9240円 / Planet (imac) キャミソール / スタイリスト私物



back

side

before



ヘナとストレートパーマを両方していて、まっすぐで髪が硬い印象。パーマで変身したい。

ゆうゆうモデル 長島紀久代さん (55才)

お悩み 自宅カラーリングのしすぎでパーマがかかりにくい

解答 ストレートパーマの髪でもかかるデジタルパーマで

ストレートパーマでヘナをしている方は普通のパーマ剤だとなかなかパーマがかからないので、デジタルパーマをおすすめしました。ひし形のシルエットにするとバランスがいいので、カットで髪を流れやすくした後に、毛先が自然に動くパーマを！

パーマはここに！



担当 MINX aoyama 大野和哉さん



毛先がやわらかく内側に動いて、カールがふんわり重なるようなイメージのパーマをかけました。

スタイリングは、毛先を指でねじってカールを戻し、やわらかいクリームをなじませて。

before



白髪の全くないロングが魅力の三ヶ尻さんの髪。パーマで傷んだり、白髪が増えないか心配。

ゆうゆうモデル 三ヶ尻晃子さん (55才)

お悩み 髪にダメージを与えたくないのパーマは苦手なんです

解答 風のかでかけるエアウエーブで髪にやさしい施術を

艶やかな髪がトレードマークの三ヶ尻さん。ずっとパーマに抵抗があったそうなので、前回(7月号)に引き続きトリートメントパーマを選びました。さらにエアウエーブという髪に負担の少ない方法で、しっとりやわらかい質感のスタイルに。

たおやかなカールでよりフェミニンに！

カットツ-1万4700円、ジャケット3万4650円 / シェーンモアブリーツ (オンワード樫山) ネックレス2940円 / ポートピラ



back

side

パーマはここに！



担当 MINX aoyama 大野和哉さん



高い位置からパーマをかけてるとボリュームが出すぎて扱いにくくなるので、毛先の方にパーマをかけました。

髪を乾かすときは、手のひらで毛先を包み込むようににぎりドライヤーの弱風で乾かして。



空気をたっぷり含んで
ふわふわボブに大変身



back

side

before



トップがべたんこで、
重心がぐっと下がって
いる状態。肌もたるん
で見えてしまう。



ワンピース2万9900円
/ドウ・クラッセ ネ
ックレス6300円/ボ
ートビラ

トップに高さが出たこ
とで、重心が持ち上が
りました。髪はねじり
ながら乾かしましょう。

お悩み

髪が短くてトップが
つぶれるので
パーマでなんとかしたい

解答

カットで段をつけて
根元を起こす
パーマをかければ完璧

トップは根元から巻き
こんでボリュームアッ
プ。サイドは毛先から
中間まで、襟足は毛先
だけを巻きました。

ボブスタイルの人は、トップが
つぶれるとバランスが悪く見え
てしまいがち。トップの根元を
起こすようなパーマで、メリハ
リをつけ、全体のバランスを調
整します。毛先にも華やかなパ
ーマをプラスしたことで、生き
生きとした表情の髪型に。

パーマは
ここに!



担当
ZACC raffiné
内藤新士さん

今までかなわなかった
ふわふわボリュームが嬉しい!



back

side

before



全体にボリュームがな
くべたんとしてしま
う髪。パーマで成功し
たためしがなく、不安。



ジャケット3万3600円
/サン・フェルメール
ネックレス1万7850円
/imac インナー/
スタイリスト私物

根元からふんわり。若
々しい雰囲気のエッジの
あるパーマに。ソフト
ワックスで仕上げて。

お悩み

髪にコシが
ないのですが
長持ちするパーマはありますか?

解答

間にねじり巻きを
はさみこめば
ボリューム長持ち

トップは大きめロッド
で根元を立ち上げ。間
にツイスト(ねじる)
パーマをまぜることで
ボリュームアップ。

髪が細くてパーマの持ちやポリ
ューム感がまいちの方には、
ねじり巻きをまぜたパーマをお
すすめしています。ツイストし
て巻いた髪は弾力が出やすく、
長持ちします。ももとのクセ
がある後ろはあまり強く巻か
ず、バランスよく仕上げました。

パーマは
ここに!



担当
ZACC raffiné
内藤新士さん

SHORT

ポイントパーマで差がつく

ショート

ゆうゆう世代に多いショートヘア。パーマをかけることで、ぐっと華やかさも増し、イメージが激変します!

エレガントな毛流れで表情まで生き生きと
梅信子さん(56才)

パーマをかけることで、全体の重心もぐっと持ち上がり、バランスのいいスタイルに大変身。



before



パーマ前は、真ん中でくっきり分け目がついている状態。べたんこ髪で地味に見えます。

トップのふんわり感でショートが見えます

まずは前髪を真ん中分けから横分けに。トップにボリュームを出すパーマをかけて根元を立ち上げたら、ふんわり若々しく変身できました! 立体的なヘアカラーも若返りの秘訣です。

担当 kakimoto arms
自由が丘クレオ店
(スタイリスト) 高橋智さん
(カラーリスト) 守随千晴さん

パーマはここに!



全体に後ろに流れるようなパーマをかけました。トップは細かく巻いてボリュームアップ。

チュニック1万2900円
/ドゥ・クラッセ ネックレス2940円/ポートビラ

派手すぎないボディパーマなら挑戦しやすい

べたんこ髪がふんわりボリュームアップ! 髪の質感を変えてくれるようなボディパーマで、髪に動きを出しました。前髪もカットして下ろしたら、額がかくれ、ぐんとあか抜けました。

担当 GARDEN
高橋俊友さん

before



細くてやわらかい髪質。べたんこになりやすく、どうしても寂しい印象に見えてしまいます。

パーマでつくった耳後ろのふんわりとしたふくらみが、軽快なイメージに見せてくれます。



空気をたつぷり含んだやわらかショートでおめかし
野村直美さん(53才)

カットソー1万1550円、カーディガン1万9950円/KEI Hayama PLU S ネックレス1万4700円/SILVER STORY (imac)

パーマはここに!



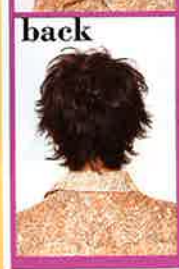
耳から後ろ、襟足、トップにパーマが。内巻きカールとハネるカールがつくように巻きました。

ハネ感のあるスタイルはお手入れも簡単
赤羽典子さん(53才)



チュニック1万7900円/ドゥ・クラッセイヤリント3150円/ポートビラ

躍動感のある動きで、活発なイメージのショートヘアに早変わり。後頭部の動きも軽快。



before



クセが強く、トップはつぶれるけれど、耳上の髪はハネてしまい、決まらないのが悩み。

悩みだったクセ毛を生かして素敵ヘアに!

サイドのクセをおさえるのではなく、生かしてパーマをかけた髪型です。襟足も同じようにハネ感を出したら、若さあふれるヘアになりました。お手入れはワックスで毛先を散らすだけ。

担当 GARDEN
西山真由美さん

トップの根元を起こすようなパーマと、毛先に動きを出すようなパーマをかけました。



パーマはここに!

5才若返る髪の長さ別パーマカタログ

ゆうゆう世代にとっては、嬉しいことだらけのパーマスタイル。あなたも挑戦してみませんか。実際に美容院で、若々しいパーマスタイルに変身した読者の皆さんのヘアスタイルをご紹介します。

女性らしくやさしいパーマで変身

ボブ・ミディアム

丸みを持たせやすく、女性らしい雰囲気を目指す人に人気の長さ。横にふんわり広がるようなパーマで、もっともっと華やぎましょう。

ふんわりシルエツトは
5才若返る魔法のヘア
萩原裕子さん(61才)



ワンピース3万3600円
/ホス(デュアルウェー
ー)ネックレス1万36
50円/SILVER STRO
RY(imac)

スタイリングは根元に
空気を入れながら、ド
ライヤーの弱風でそっ
と乾かしていくだけ。



before



トップがべたんこのた
め、分け目が目立ち、
実際よりも老けて見え
てしまいます。

まんまるシルエツトの
パーマヘアでハリのある髪型に

こんなにボリュームのあるス
タイルが、手ぐしを通すだけで形
になるなんて嬉しい! ゆう
ゆう世代の共通の悩みである、ハ
リコシのない髪質を、見事にパ
ーマで解決しました。

担当 INSORITE BEAUTE
尾崎隆司さん

パーマは
ここに!



根元にはボリューム、
毛先には均一なカール
が出るように計算して
パーマをかけました。

エレガントなパーマは ポイントでかけるだけ

ゆうゆう世代にTAYAがすす
めしているのが「デコレーシ
ョンパーマ」という名前のポイン
トパーマ。悩みのある部分だけ
にパーマをかけ、たっぷりボリ
ュームのある髪に変身しました。

担当 GRAND TAYA
銀座店
田邊明子さん

before



髪が伸びてきて、髪の
重さでトップがつぶれ
るのが悩み。長さはキ
ープしたいとの要望。

トップに高さでボリ
ュームが出たことで、髪
型にメリハリが生まれ、
立体的になりました。



パーマは
ここに!



トップとサイドだけに
ポイントをしぼり、ボ
リュームアップのパー
マをかけました。

ほんの少しの艶パーマで
ふくよかな美人髪に変身
小林薫さん(50才)



チュニック2万1900円
/ドウ・クラッセ ネ
ックレス3465円/ボ
ートビラ

しなやかで軽やかに
褒められ髪の完成です
梶野澄子さん(55才)

チュニック9900円/ド
ウ・クラッセ ネッ
クス7140円/Planet
(imac)



ヘアカラーはピンク系
のブラウンにチェンジ。
顔周りに明るい色を入
れ、より華やかに!



before



3か月カットをしてい
なく、毛先もぼらつい
ている状態。髪色も地
毛に近い黒で重い印象。

ぱっさりボブにチェンジ
してからパーマを!

カット、カラー、パーマのフル
コースで、別人級の変身に成功
しました。根元からふわっと立
ち上がるパーマで、べたんコス
タイルともお別れです。目の上
で切った前髪も若々しい!

担当 kakimoto arms
自由が丘クレオ店
(スタイリスト) 高橋智さん
(カラーリスト) 守随千晴さん

ゆるやかな毛流れが出
るようなパーマを全体
に。トップは根元をボ
リュームアップ。

パーマは
ここに!



憧れロングはダメージのないパーマで

ロング

ハリコシのない髪では決まりにくいロングスタイルも、パーマの力を借りれば、こんなにおしゃれに若々しく決まります!



野村智子さん (53才)
上品&リッチなパーマで
もっとおしゃれが楽しめそう

チュニックブラウス
万3650円 / サン・フェ
ルタール・ネックレス
2625円 / マートビラ

パーマをかける前に動きが出にくい顔周りをカット。重心が持ち上がり肌もリフトアップ。



直毛なので、顔周りがべたっとしやすい髪質。巻き髪はするけれどパーマをかけるのは不安。

巻き髪風のパーマで毎日がもっとハッピーに

髪のダメージが気になる人にも安心! クレアトゥールのオリジナルパーマは、髪にやさしい弱酸性のパーマ液を使用。艶感を損なわないまま、巻き髪風のエレガントな髪型が手に入ります。

担当 CREATEUR UCHINO
表参道店
生井邦輝さん



パーマはここに!

全体に大きめのカールが出るようなパーマを。カール同士が重なるようにして華やかに。

毛先に動きがでて黒髪でもハツラツと

最初に前髪と顔周りをカットして、動きを出しやすくしたら、頬下にウェーブが出るように、弾力のあるパーマをかけました。年齢にふさわしい、上品で爽やかなパーマスタイルです。

担当 EGO
吉田ケンさん



毛量はしっかりあるものの、黒髪のためにあか抜けない印象。パーマで動きをつけたい。

黒髪の艶感は生かしたまま、ウェーブパーマをかけたことで華やかさが2倍増しに!



黒髪でもおしゃれな爽やかパーマスタイル
夏木ゆう子さん (54才)

チュニック1万900円
/ ドウ・クラッセ

パーマはここに!



クリーブパーマという髪を包み込んで蒸し、薬剤を浸透させるパーマ法でかけました。

さりげない動きの毛先パーマが好印象

山本由紀子さん (55才)



カットソー1万7850円
/ ノイディッタ ネット
クレス7875円 / Plan
et (imac)

トップのボリューム感を出すために、前髪は厚めにとってカットし、分け目をぼかしました。



毛先がバサついて薄く、広がっているのに、トップはべたんこで、バランスが悪い状態。

パーマに抵抗がある人でも挑戦しやすい!

あご下の位置に、ほんのリカールがつくくらいのパーマをかけました。いかにも巻いた感じではなく、上品で清楚な雰囲気。パーマ初心者の方にもおすすめしやすいスタイルです。

担当 EGO
吉田ケンさん

中間から毛先にかけて、毛先がほんのリ曲がるくらいのゆるいパーマをかけて動きをプラス。



パーマはここに!

毎日のひと手間でボリュームアップヘアのコツ

せっかくパーマをかけた髪型です。毎日のお手入れで、その髪型をおしゃれにキープしたいですね。サロン帰りのようなボリュームアップヘアにするために、大事なポイントを内藤さんに教えてもらいました。

コツ1

パーマを自宅で きれいに再現 スタイリングのコツで サロン帰りの髪型に

パーマをきれいにさせるには、自宅でのスタイリングが大事です。とはいえ、難しいテクニックは一切必要なし。ねじる→持ち上げるのくり返しで、弾力のあるパーマスタイルに仕上がります。パーマにつけるスタイリング剤は、髪質にもよるので、美容師さんに相談しましょう。

コツ2

乾かすときに ボリュームアップ ドライヤーのあて方を かえるだけで劇的変化

髪にふくよかなボリュームを出したいのは、ゆうゆう世代の共通の願い。髪を乾かすときに、ドライヤーの風のあて方に気をつけると、いつもより、ふんわりボリューム感のあるスタイルに仕上がります。手間いらずの方法ばかりなので、早速今日から試してみましょう。

コツ3

健康な毛は日々の マッサージから 頭頂部にある3つのつぼ を指先で押しみて

頭皮も肌と同様で、老廃物をためこんでしまうとトラブルのもとです。健康な髪をはやすために大切なのは、頭皮が健やかな状態にいること。そのためにも、血行を促進するマッサージを毎日の習慣にしてみてください。頭皮と肌は一枚皮。髪にいいだけでなく、肌にもハリが出ます。

3

外ねじりもませる
ところどころ、外側にねじる毛束もませると、ナチュラルな雰囲気のパーマに仕上がります。



ねじって乾かす
パーマがかかっている部分にパーマ用ローションをつけたら、内側にねじり、温風をあてる。

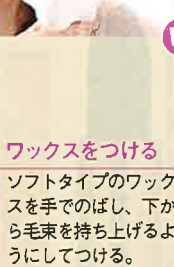
1



2

ワックスをつける
ソフトタイプのワックスを手でのばし、下から毛束を持ち上げるようにしてつける。

毛束を持ち上げて
パーマの動きが戻ったら、毛束を手のひらにのせ、弱風であたためた後、冷風をかけて。



4

にぎって乾かす

根元をぐっとにぎって起こすようにしたら、その根元部分に風をあててボリュームアップ。



めくって乾かす

髪をめくって、毛流れに逆らう方向でドライヤーの風をあてると、根元がふんわり。



下を向いて乾かす
髪をすべて下に向けた状態で上からドライヤーをあてて、根元が起きやすくなってふんわり。



ねじって乾かす
毛束を少量ずつとってねじりながら乾かすと、髪同士が支え合って、自然とボリュームが。

髪の艶やハリを出すために効果があるといわれているのが百会、通天、前頂のつぼ。頭の高い位置に集中しているので集中マッサージ。

左右に広げる
頭頂部に指をいたら、頭蓋骨を広げるように、左右に押し広げて硬い頭皮をやわらかく。



トップス2万4150円/
ジーンズモアブリーズ
(オンワード樺山)

ゆうゆう世代の味方 「パーマ」おすすめヘアサロン

- INSOLITE BEAUTE (アンソリット ボーテ)
東京都港区南麻布5-16-13
グリーンコア広尾B1
☎03-3280-1060 火曜日休
- EGO (エゴ)
東京都中央区銀座5-6-6 銀座フォトビル3F
☎03-3571-3866 火曜日休

- kakimoto arms 自由が丘クレオ店
(カキモトアームズ)
東京都目黒区自由が丘1-7-13 クレオビル2F
☎03-3724-7790 年中無休
- GARDEN (ガーデン)
東京都渋谷区神宮前6-12-18
THE ICE BERG 5F
☎03-5468-8686 月曜日休
- GRAND TAYA 銀座店 (グラントヤヤ)
東京都中央区銀座3-3-1 ZOE銀座3F
☎03-5524-2033 無休

- CREATEUR UCHINO 表参道店
(クレアトゥールウチノ)
東京都渋谷区神宮前5-10-1 ジャイル3F
☎03-3486-8182 不定休
- ZACC raffiné (ザック ラフィネ)
東京都港区南青山5-1-2 エリービルB1F
☎03-5468-5882 火曜日休
- MINX aoyama (ミンクスアオヤマ)
東京都港区北青山3-5-23 吉川表参道ビル
2F・3F・4F
☎03-3746-2722 火曜日休

衣装協力店リスト imac ☎03-3409-8271 オンワード樺山お客様相談室 ☎03-5476-5811 KEI Hayama PLUS ☎03-3498-0701 サン・フェルメール ☎03-5411-2241 デュアルヴェー ☎03-5721-2240 ドゥ・クラッセ ☎0120-178-788 ノイディッタ ☎03-5449-7272 ポートビラ ☎03-3406-7061

お話を伺いました
ZACC raffiné
内藤新士さん

