



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

### 『父から学ぶこと』

私の父は昭和9年8月生まれ、今月で88才になります。

頑固一徹、底抜けに明るく前向き、情に深く寛容、目標に向けてコツコツ努力しつづける力がある人で、生涯ランナーを目指して、84才まで走り続けました。大学時代は2度箱根駅伝を走り、80才ではアジアマスターズ陸上競技選手権大会5000メートル優勝、23:54.33の記録は当時の大会新記録を更新しました。運動大好き私の遺伝子は間違いなく父譲りです。

現在の父は軽度のアルツハイマー型認知症と胃がんに患っており、1年前より随分衰えておりますが、私が実家に戻る毎週4日間は、トレードマークの赤いキャップをかぶり、30年以上走り続けた公園で、杖をついて1kmほど私と一緒に歩くことをとても楽しみにしています。地元稲沢公園ではちょっと有名な父に、すれ違う方がたくさん声をかけてくれます。そのたびに父は「みなさんのおかげで元気をもらってありがたい、感謝感謝」と笑顔で言います。

父は、私が起業してから年に数回帰省するたびに、私の心配よりスタッフのことをいつも気にかけていました。どんなに私が仕事で疲れていても「おまえはまだまだ働ける。自分のことより従業員のことを考えてやれ。」「縁あって来てくれたんだから、従業員は大切にしろよ」と、言われたことが、ずっと心に残っています。

これからも父の言葉を心に留め、縁あってサンティドゥールに来てくれたスタッフを守り、サロンに来て下さるお客様一人一人を大切に、感謝の気持ちを忘れずに、頑張っ

\*\*\*\*\*

### 8月のテーマ「日焼け止め SPF と +++ の意味」

SPFはUVB（シミそばかすの原因、肌を黒くする紫外線B波）をカットする効果が続く時間を表したものです。SPF1=20分間日焼けを防ぐ数値です。例：SPF20(6時間半)、SPF30(10時間)、SPF50(16時間半)

PAとはUVA（しわたるみの原因、肌に炎症を引き起こす紫外線A波）を防ぐ効果を表す指標です。+~++++の4段階表示で+が増えるほど効果が高まります。

SPFやPAは数値が高くなるにつれて肌への負担が大きくなりますので、ライフスタイルに合わせて使い分けることが重要です。(サロンで使用している日焼け止め「カプレーブ」はSPF50 PA++++ですが特殊技術により肌ストレスフリーですのでご安心ください。)