

きれいに ないたい通信

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2064 新潟市西区寺尾西3-12-3 TEL 025-260-0966
Email: info@lapis-salon.com

わたしの独り言

● 4月は八朔にハマりました！ジュエリーで美味しかったですね♡来年も食べたい。

● 最近、「手を洗う」お勉強をしています。分かりますか？「ハンドエステ」です。顔は、洗うことが基本だと言われてますが、本当にそうです。実感しています。

● 今年は母が『ミニトマト』を植えてくれました。家庭菜園なんて言うところへは良いですが枯らさないように気をつけたいです。すでに一つ花が咲きました！今から収穫が楽しみです。

● チョコレートは体に良くないと言われて、食べてはいけなそうと思いつつながら食べてました。でも、体に良いチョコレートが出来たんです！これからは思いっきり食べます。ピーナッツチョコだと、もっと嬉しいのに(笑)

● 6月1日、研修会に行ってきました。良い情報を行



店長 山際



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【集中力UP！やる気UP！】

● 何となく気だるい、やる気が起きない、という日がありますよね。

脳の栄養は炭水化物(糖分)だけ。甘いものを食べると疲れが解消するように感じるのは、このためです。しかし、糖分は取りすぎると肥満の原因になってしまいます。勉強中や仕事に糖分をとったら、軽く体を動かしてスッキリしましょう！

●ゲーパのエクササイズ

1. 手を肩より少し下で伸ばし、ゲーを握ります。
2. 次に息を吐きながら、指をしっかりと開きます。(パーの状態)

とても簡単なエクササイズですので、仕事など合間に行うには最適ですよ。

パーは指先まで神経を行きわたらせるように意識しましょう。そして、慣れてきたら左右交互に行い、リズムカルにゲーパーゲーパーと繰り返してみてくださいね。

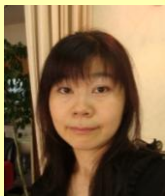


★スタッフ紹介★

毎回、スタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

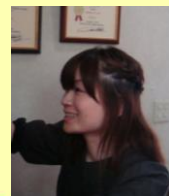
「今、ハマっている食べ物は？」の巻

●太らないチョコレート！
もちろん本物^^超美味しい(o^_^o)
一枚ペロリです。。。チョコレートを
安心して食べれるなんて、
し・あ・わ・せ……！！



店長 山際

●今、ハマってはいませんが無性に、
ホットケーキが食べたくなります！！
ψωωψ
あう;;太る要素たっぷりです(笑)



スタッフ 長谷部

●ペペロンチーノかな。青森のおじ
さんが送ってくれるにんにくと、自分
で育てたイタリアンパセリで。出勤の
前日は、食べませんので、ご安心を
^^(笑)



スタッフ 岡橋

●一人四役はこなしてくれます^^
シミ、シワ、たるみ、美肌！？
ファンデーションはもういらない！
天然系100%。夜につけてもOK！
ほくろも！？嬉しくなります^^



お気に入り「コンシーラ」

●まるで魔法の風のように。
湿気でボリュームが出たとき、冷風を
地肌に温風を髪に..不思議とツヤツ
ヤの髪になるのです！！使ってみる
とその素晴らしさが実感出来ます。



「嬉しい一言」いただきました^^ T.K 様

6月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

※研修のため、変更になる事があります。

●さらに効果的な使い方^^を。
サロンでも、施術中に試しています。
今までより、さらにしっとりした感じが
します。シャンプー&トリートメントを
超えています。。。。



2つで一つの効果。地肌のローション！？

編集後記

早いもので、もう5月が終わります。
まだちょっと寒い日がありますが、少
し暖かいと初夏を感じさせる日差し
です。(体調に気を付けてください
ね。)
そうになると、夏らしいアクセサリーに
目がとまります。でも、もう少し我慢
です。今日は熱帯魚の水を変えています。
最近、慣れてきたのかフタを開けると、
寄ってきてエサを直ぐに食べ始めま
す。(ちよっと可愛くなってきました
た。)とってても小さい(へ
に癒されます。では、
来月号もお楽



ベタ

【講演会のご案内】
”もっと知ってほしい、女性のこと”
『経皮吸収を予防する食事法』
2010年6月19日(土)
開場 13:15 開演 13:30

- 一部「経皮吸収を予防する食事法」
- 二部「女性の健康を考えるセミナー」

終了 16:30
会場 小針青山公民館 和室
参加費 1300円
定員 50名 講師 山本 敏幸氏
※お申込みが必要です。TEL:260-0966