

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

http://www.lapis-salon.com E-mail: info@lapis-salon.com

わたしの独り言

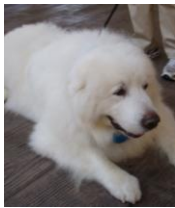
● 太らないチョコレートを購入しました。
スイスで作られた本物のチョコレート。ミネラル不足の私には合っているのか、間食の量が減りました。(美味しい♡)

● 先月の猫ですが、2度ほどお店に侵入して驚かされました。静かに侵入しているのでホント「ぎゃー」ですよ。小さい頃、誰もいないはずの暗闇で戸が開く音がして冷や汗をかいた事があります。猫って戸を開けられるんですよ(驚)

● 那須のアウトレットに行ってきました。目的はお買い物！ついでに温泉に入ってきました。今まで温泉の効能は半信半疑でしたが、効果があるのを実感しました。塩原温泉にまた行きたい！

● 「理毛」が新聞に掲載されました。理毛普及キャンペーンです。皆さんに嬉しい体験をしていただきたいです。

● ミニトマトが巨大化して実が沢山♡



那須にいたワンちゃん



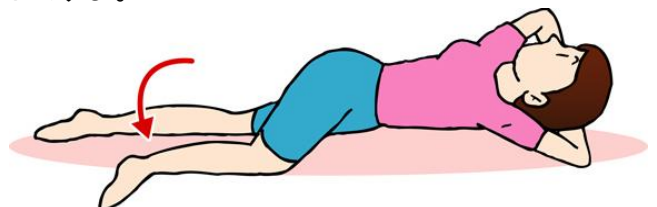
【腰痛ストレッチ】

● 疲労がたまりやすい腰は、自分では見えない部位なので、ケアを怠りがちです。しかし、腰は人が動く時の要となる部分です。筋肉が硬くなったり、弱ったりすると上半身を支えている力が全て腰の骨にかかり、骨に障害が発生し、腰痛の原因となることがあります。軽いストレッチで筋肉を動かし、新陳代謝を高めましょう！

● 腰の筋肉(背中側)を伸ばす体操

- ① あお向けになり、両手を頭の後ろで組みます。
- ② 右ひざを曲げ、そのまま下半身を左側にゆっくりひねります。
- ③ 右ひざを床につけるつもりで腰の筋肉を伸ばすようにそのまま数秒間静止し、ゆっくり元に戻し、右ひざを伸ばします。左足も同様に行ってください。

この体操は、反動をつけずゆっくりと行うことがポイントですよ。



★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！

「お盆休みの予定は？」の巻

●気が向いたら、お家の大掃除しようかな！？暑いけど、はかどりそうな予感・・・^^夏バテしてなきや頑張るぞー！



店長 山際

●出産準備をしたいと思います^^チャイルドシートを出したり、肌着を水通ししたり、やる事、盛りだくさんです^^



スタッフ 長谷部

●今年は沼垂祭りの参加です。しかも班長なのです、忙しくなりそうです^^;



スタッフ 岡橋

編集後記

毎日、暑い日が続きます。すでに夏バテしそうなお天気です。早くもエアコンにあたってしまい鼻水が。。。でも、朝からアイスを食べる私です。恒例のお墓参りをして、お盆が終わると秋ですね。ちよっと淋しい季節になる前に、暑い季節を楽しみましょう！でも、紫外線には要注意です。お肌はもちろん、髪のお手入れもお忘れなく！

では、来月もお楽しみに！

店長 山際

汗をたくさんかく季節にできやすい「あせも」。あせも対策ではなるべく早く汗を流すことが大切ですが、1日に何回も入浴する場合は、石けんを使うのは1度だけにしておきましょう。そして、39度以下のぬるめのお湯につかると効果的です。また、バスエッセンスなどを入れてもOKですよ♪



入浴のすすめ

お店からのお知らせ

- 長谷部のお腹がずいぶん大きくなりました。いよいよ産休に入ります。皆さんがご不便を感じないように、そしてご迷惑をお掛けしないようにしたいと思っております。
- ご予約があるときは、お早めにご連絡くださいね^^（まってまーす！）

8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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	⑳	31				

※ご連絡お待ちしております^^ TEL.025-260-

●夏になると悩まされるのが「虫さされ」。『これ』を痒いところに付けるとスカッと気持ちが良いのです。虫の嫌いな成分が入っていると、お肌につけておくと虫が寄って来ないんですって・・・（ほんと?）

●試しにいつも虫が寄ってくる場所に噴霧したら、来なくなりました！これにはビックリです。。。

●天然成分で出来るのは魅力です。この夏、私にとって、なくてはならない逸品になりました。（笑）

♡ 夏のお助けグッズ 私のお気に入り ♡