

# 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

## わたしの独り言

●昔の同僚が認めてくれた！「手が綺麗になった？」ケアして1ヶ月。手のくすみが少しとれて、ちよっと白くなっ  
たみたいです。嬉しいですね(笑)もう少し続ようかな。。

●ジャズを聴いてきました。日本を代表する方たちの演奏だったそう。ピアノ、ベース、フルート、ドラムの調和がとっても良かったです♡(特にドラムがカッコよかった♡)

●9/28に研修会に参加します。理毛商品がリニューアル。バージョンアップしました。より効果的な使い方を勉強してきます。

●枕の向きで良い方角は北向きだそうです。次は東向き。ちなみに私は北向きにしてみました。なんとなく良い感じ？

●お店にいるアカヒレが卵を産んで喜んでいたのでタニシの卵みたいです。(泣)

●「ラピス」の看板が付きました。ちよっと地味かな？



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

### 【骨盤のゆがみを正そう】

●骨盤のゆがみは、ある日突然生じるわけではなく、いつも同じ方の手で鞆(カバン)を持ったり、足を組む時にいつも同じほうの足を上にしたりするなど、長年の生活習慣のクセの中で少しずつゆがんでいきます。人は気付かないうちに、体の一方を集中的に使っているのです。そこで、毎日の体操で骨盤のゆがみを解消しませんか？

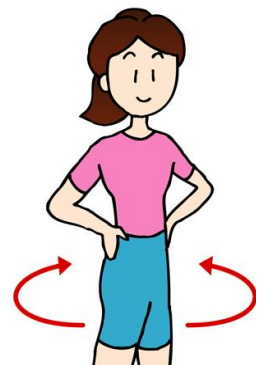
### ●骨盤回し

①上体をまっすぐに起こし、足を肩幅に開き、両手を腰に当てて、腰を大きく右に10回まわします。この時、顔は前を向いたままです。

②次は腰を左側に大きく10回まわします。

※まわす時は、つま先やかかとが床から離れないように注意して下さいね。

体操はもちろん、日常生活においてもいつも右手しか使っていない方は、意識的に左手を使うように心がけましょう。日頃のチョットしたことでも骨盤の歪みが改善されることがありますよ。



Lapis

2010年10月号

# 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

## わたしの独り言

●昔の同僚が認めてくれた！「手が綺麗になった？」ケアして1ヶ月。手のくすみが少しとれて、ちよっと白くなっ  
たみたいです。嬉しいですね(笑)もう少し続ようかな。。。

●ジャズを聴いてきました。日本を代表する方たちの演奏だったそう。ピアノ、ベース、フルート、ドラムの調和がとっても良かったです♡(特にドラムがカッコよかった♡)

●9/28に研修会に参加します。理毛商品がリニューアル。バージョンアップしました。より効果的な使い方を勉強してきます。

●枕の向きで良い方角は北向きだそうです。次は東向き。ちなみに私は北向きにしてみました。なんとなく良い感じ？

●お店にいるアカヒレが卵を産んで喜んでいたのでタニシの卵みたいです。(泣)

●「ラピス」の看板が付きました。ちよっと地味かな？



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

### 【骨盤のゆがみを正そう】

●骨盤のゆがみは、ある日突然生じるわけではなく、いつも同じ方の手で鞆(カバン)を持ったり、足を組む時にいつも同じほうの足を上にしたりするなど、長年の生活習慣のクセの中で少しずつゆがんでいきます。人は気付かないうちに、体の一方を集中的に使っているのですね。そこで、毎日の体操で骨盤のゆがみを解消しませんか？

### ●骨盤回し

- ①上体をまっすぐに起こし、足を肩幅に開き、両手を腰に当てて、腰を大きく右に10回まわします。この時、顔は前を向いたままです。
  - ②次は腰を左側に大きく10回まわします。
- ※まわす時は、つま先やかかとが床から離れないように注意して下さいね。

体操はもちろん、日常生活においてもいつも右手しか使っていない方は、意識的に左手を使うように心がけましょう。日頃のチョットしたことで骨盤の歪みが改善されることがありますよ。

