

# 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

●恒例のカット講習会ではピンパーマを実習してきました。ニュアンスパーマです。動きが出るとより女らしくなりますね。

●2011年のカレンダーが出来ました。壁掛け用とスタンド型です。恒例のお花のカレンダーです。少し早いですけれど来年もよろしく願います♡

●ボージョレヌーボー解禁でワインを楽しむ会に参加してきました。ワインが好きなのであります。嬉しいことにビンゴゲームで一番になりました！  
商品はパスタセット。  
ビンゴの穴が5個並んだのが嬉しかったです♡



●「手がきれいになった」と約2名に言われニッコリです(笑)。今日も忘れずに。つきます。

●お勧めの紅葉スポットに行ってきました。お天気も良くちょうど見ごろでキレイでした。情報ありがとうございます



鳥屋野公園



貴女も今日から始めてみませんか？

## かんたん運動

### 【自転車ダイエット】

●自転車通勤を推奨する企業が増え、エコ意識も向上中の今、楽しくできるダイエットといえば、自転車ダイエット。お買い物やお出かけなど、運動と用事を済ませることを同時にできる、ダイエットには最適のアイテムです。  
正しい乗り方を覚え、単なる移動手段をきちんとした有酸素運動に変えませんか？

- ①サドルの高さをひざが少し曲がるくらいに合わせ、お尻に重心を置いてしっかり座ります。
- ②背筋は軽く曲げてリラックスし、視線は3～5m先を真っ直ぐ見ます。手はハンドルに添える感じで、ひじを少し曲げます。
- ③ペダルの中心に親指のつけ根にある骨のふくらみを当ててつま先でこぎ、足首はしっかり固定するようにして下さい。

自転車のペダルを時計の針に見立てると、2時～4時の間で力を入れて、その後は力を抜くと見た目にも美しく、ダイエット効果が期待できますよ。



# ★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！

**「2010年の思い出」の巻**

● 姪っ子が生まれたこと。  
態度はでかくないのに、存在感があります。小さいというだけで、ほんとに可愛いです。(^.^)/ちなみに長谷部の赤ちゃんと同級生になります。



店長 山際

● ☆出産です☆  
産んだ後は足がプルプルでした(笑)

外見怖い主人は  
泣いてましたウヒヒ。



お休み中 長谷部

● ラピスに面接に来た日です。  
身長を聞かれたので、ついでに、体重も教えると、「聞いてないから〜(笑)」  
と、店長に突っ込まれたこと。



スタッフ 岡橋

## 編集後記

今年も残すところ、あと一ヶ月になりました。一年間があっという間に過ぎ去ってしましますね。でも、健康に何事もなく過ごせて幸せでした。  
しかし、これから気になることが・・・  
年賀状と、大掃除です。  
今年こそ！ギリギリにならないように、計画的に始めたいと思います。  
今年が良い年でしたか？来年も良い年にしましょうね！  
2010年最後まで、よろしくお願ひします。

店長 山際

## Love & Earth

～自然と環境のことを考えて～

### 『家電エコポイントの延長』

家電エコポイント制度の延長が決まりましたが、来年1月からは条件が限定されます。対象商品の購入と家電のリサイクルを合わせて行った場合のみ(買い替えた場合のみ)ポイントがつき、家電のリサイクルだけではポイントがつかなくなります。  
家電エコポイントは、来年3月で制度が終了しますので、家電の買い替えを検討中の方はお早めに電気店へ足をお運び下さいね！

## お店からのお知らせ

『これいただくわ！』という本でヘアビューザーが5つ星(★★★★★)。  
ちょっとお高いですが、髪が綺麗になるのを実感できるので嬉しくなります。髪の傷みが気になる方はもちろん、パサつく、広がる、まとまらない。とお悩みの方は、気軽に体験にいらしてくださいね(^o^).



## 12月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	31	

※研修会の為、変わる事があります。

● 髪質が変わるホームプログレステクニックを伝授しています。

結果は？なかなかよろしいようです(\*^\_^\*)  
髪がツヤツヤでまとまると嬉しいですよ！  
髪質を変えたい貴女に、お勧めです(\*^\_^\*)v

● 最近、手も綺麗だと嬉しいことに気がきました。  
手荒れの季節、お手入れしたいと思います。