

# 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

●「東北地方太平洋沖地震」により、被害に遭われた皆様に心より、お見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を心より申し上げます。

●今月は「地震、怖かった」の一言に尽きます。今、普通に過ごせている事が、とても幸せに感じます。

●この状況の中で、ダンスパーティーに行ってきました。そこでのゲストの方は、なんと阪神大震災、今回の東北関東大震災の2つを経験し、悲しい思いをされたそうです。自分に何が出来るのかと思った時に、「ダンスで回りを元気にしたい」と言っていました。本当に素晴らしいダンスで感動しました。そして、私も元気をもらってきました♡

●水不足は大変です！人間にとって水はとても大切です。私も、慌ててバナHを注文しました。あと気分的に安心します。被災地に「バナH」が届くと、アツという間になくなり、すごい人気だそうです。

●出来ることから始めましょう！



店長 山際



### 【腰まわりのストレッチ】

●一度ついてしまうと、なかなか落としにくいのが腰まわりの贅肉です。今、「ハッ！」とお腹をさわった方は要注意です。

腰は体のカナメです！ムダなお肉を撃退して、美しいウエストラインを手に入れましょう。

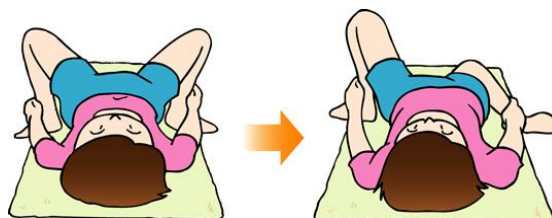
①仰向けに寝て、膝を立て、脚を大きく開きます。

②かかとをお尻の方に引き寄せ、両手で足首を持ちます。

③右膝を内側に倒すように床に近づけ、元に戻します。これを10回繰り返したら、左脚も同様に行ってください。

普段の生活ではなかなか使わない部分だからこそ、エクササイズがよく効きます。

年齢とともに、腰まわりが倍増…なんて悲しい現実！に打ちひしがれている方は、是非トライを！



# 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！

**「最近、感じる小さな幸せ」の巻**

●お風呂に毎日、入れること！  
お布団で眠れる事ヽ(^o^)ノ

何事もなく過ごせていること (^\_^)



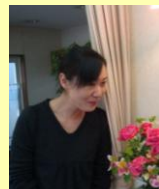
店長 山際

●六か月のこどもが”にこっ”とすると、周りのみんなが笑顔になります。  
赤子の力はすごい！！にこっが、見れた時幸せです。



スタッフ 長谷部

●普通の生活ができています。  
あったかい日帰り温泉でお湯に浸かってる時。  
これは、大きな幸せですね(\*\_\*);



スタッフ 岡橋

## 編集後記

一年の四分の一が過ぎました。便利に過ごせることに感謝し、今まで以上に質の高い仕事をしていきたいです！  
日差しはもう春です。気持ち明るくなりますね。  
スタイルチェンジとか、ツヤ髪も気持ち明るくしてくださいね！  
ご相談ください♡

店長 山際

## Love&Earth

～自然と環境のことを考えて～

### 『桜前線と環境問題』

春の楽しみといえば「お花見」ですね。お花見の日程を決める時、「桜前線」を参考にすることが多いでしょう。ご存知の方も多いと思いますが、この桜前線とは全国の桜(特にソメイヨシノ)の開花日をお知らせするもの。しかし、近年桜の開花日が早まる年が増え、地球温暖化の影響が懸念されています。美しい桜と楽しいお花見のためにも、環境問題にしっかり取り組む必要がありますね。

## お店からのお知らせ

●パルッキーがやってきた！●  
パルッキーのモルビドスチームは体験されましたか？髪と地肌にお肌も水分が入ると・・・(\*^\_^\*)。好評につきお試し期間を4月まで延長します。まだの方は早く体験してくださいねヽ(^o^)ノ

## 4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

※研修会の為、変更になる事があります。

### ●ある方からのメッセージ●

風を受けて明るい未来へ進もう！  
日本は何もないところから、何度も復興してきました。しかも、たくさんの苦難を乗り越えるだけでなく、以前よりもまして、一気に飛躍してきました。私達に出来ること、今の自分の仕事を通して、経済の流れを止めない事です。心を込めて自分の仕事をちゃんとして。目の前の仕事を全うすることが、復興のエネルギーの源泉になり、新時代の潮流へとつながります。変に自粛しても、良くはなりません。暗く重くなっていくだけです。今までよりも、心を込めて働き、生活を楽しんで感謝して生きましょう。今まで以上に目の前をよくすることが、よりよい世の中にするということです。(一部抜粋)