

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

●震災の後、自転車売れたそうですが、私もその一人で、折りたたみ自転車を探していました。ようやく見つけ、先日購入しました♥
近くの自転車屋さんで整備をしてもらい安心して乗れます♪○○年ぶりの自転車は快適な走りです！（爽快）

●早いもので、御中元の季節ですね。恒例の伊勢丹に行き早速、粗品をゲットしてきました。今年は、「トートバック」でした。

●先日、久しぶりに姉とランチに行ってきました。予約の人が多くて驚きました！
その日は¥200引きの日だったようで、安くて、美味しく、雰囲気も良く、得した気分の日でした♪

●今、歯医者さんに通ってます（痛）歯磨き指導で、なかなかうまく磨けなくて、呆れられてた私ですが、今回は、良い感じにマスター出来そうです♥
歯磨きが一番大切だと体感させてもらいました。（感謝！）



店長 山際

カンタン節約術

おかずをスタインバイして節約を！

毎日作るのに手間がかかるおかず。特に副菜は品数を揃えようとすると時間がかかります。
ここではそんなおかず作りのヒントと無駄のない食材の使い方についてご紹介しましょう。

●副菜は常備しておく

ヒジキやニンジン、シイタケなどの煮物は、少し多めに作って常備しておきましょう。すぐに食卓に出すことができる他、混ぜご飯や、ちらし寿司などにも利用ができ、多めに食材を買っても無駄にならずに手間も省けて便利です。

●葉物野菜は茹でて冷凍

悪くなりやすい葉物野菜は、茹でて冷凍しておくとしみじみ汁やおひたしなどにすぐに使え、食材をダメにしてしまうような無駄が省けます。

それぞれの食材に合った調理と保存法で、無駄のない食生活を心掛けましょう♪

副菜は常備を♪



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！

「私のお気に入り」の巻

●夏用に購入した『冷感マット』デス！
触っていると本当に冷たくなるのです。
不思議ですが、凄いです(^ω^)



店長 山際

●みどりむしです。妊婦の頃から愛用していますが、効果のある飲み方を聞いたのは最近です(*´▽`*)♪ 毎日、起きたらみどりむしのんだ？があい言葉です。(*´▽`*)♪



スタッフ 長谷部

●ファンデーションブラシです。肌への負担がかからないので、口の周りの粉ふきもなくなりました(#^_^#) しわも目立ちにくくなった感じ~('▽')



スタッフ 岡橋

編集後記

夏の節電対策はしていますか？
扇風機は必要かしら？と考えているうちに暑くなってきました。(暑)
とりあえず、暑さに耐えられるように今から体力をつけておきましょうね！
●ただいまラピスでは、貴女にもっとキレイにならなうたいたため、いろいろと検証しています。気付いた方は教えてくださいね！

それでは来月もお付き合い下さいね♪

店長 山際

格言・名言 人生編

言葉を惜しむと、後悔が後々まで続くことがあります。

松原泰道(僧侶)

たったひと言、「ありがとう」「ごめんなさい」と言えない時があります。後で後悔するよりも、少し勇気をだして言葉にしましょう。きっとあなたも相手も心が晴れやかになるはずですよ♪

お店からのお知らせ

先月は、間違えて去年のカレンダーを掲載してしまいました。ご指摘ありがとうございます。それまで気づきませんでした(-_-;)申し訳ありませんm(_ _)m いつも、読んで頂き感謝します(=^0^=)

7月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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
31						

※研修会の為、変更になることがあります。

●【パルッキー】のモルビドスチームだけでも凄いパワーですが、相性の良いモノと一緒に上げてあげると、さらにスチームの効果がアップします。パルッキーご希望の方には、もれなくついてますので、体験して見てくださいね(^_^)♪

●「乳酸菌生産物質」ってご存知ですか？腸の善玉菌を増やして腸をきれいにしてくれるものです。腸がキレイになると免疫力があがり体が若返るそうです！そうすると食べ物の吸収もよくなり・・・「美」に関しては便秘、ダイエットなど、「健康」についても良さそうです。興味をそそられるコトばかり。。。お勉強し