

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



那須のアウトレット♥



うさぎごけ

店長
山際

●最近、いろんな商品が私の回りにやってきました。どれも、すごい商品ばかりで全部使いたいのですが。。。先立つものと相談して必要なものから試したいと思います(汗)

●富士山でためになるお話を聞いてきました。最初は曇っていて見えなかったけれど、帰るときは、綺麗な富士山を見て帰ってこれました！
運気が上がったような気がします♪

●那須のアウトレットに日帰りで行って来ました♪
目的はお買い物♥(食べて飲んで?)
少し涼しい日で、気分転換してきました(笑)

●雷が使えなくなりました(泣)
こんな事、あるんですね!
通じなかった人いたら、ごめんなさい(涙)

わたしの独り言

貴女も今日から始めてみませんか?

かんたん運動

【肩まわりのエクササイズ】

●長時間のデスクワークや、パソコン作業で肩こりや肩周りの不調が多いと言われる現代人。肩のこりをほぐして血の巡りを良くすれば、体全体の血行が良くなることはもちろん、代謝が良くなるため痩せやすくなるという嬉しいオマケ付き。肩まわりのエクササイズを覚えて、ぜひとも習慣にしたいものですね。

- ①背筋を伸ばして立ち、頭の上で両肘を持ったら、胸を張るようにして腕を少し後ろに引きます。
- ②正面を向いたままで、左肘をぐっと右方向へ引っ張ります。
- ③元の位置に戻したら、今度は右肘を左方向へ引っ張ります。これを左右1セットで20回行いましょう。

常に背筋を伸ばした状態を意識しながら、気持ちが良いと感じる範囲でゆっくりと行って下さいね。背中のシェイプアップにもつながりますよ♪



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！

「私のリラックス法」の巻

●整体に即電話。(0'3'o)☎
足つぽも大好きです！！行ったあとは数日いい気分です¥^^
そして、10カ月の息子の耳裏の匂いを嗅ぐことです！



スタッフ 長谷部

●ベランダで外を眺めコーヒーをすすって、ゆったりする雰囲気があります！
そして、姪っ子達と遊んでパワーをもらうことですね(^^)♪



店長 山際

●ちわわのモー君と、寝っ転がりながらゆったりとする事(▽)
お昼寝枕を出すと、モー君はすぐにとんで来て、ぺった〜んとくっついてくるのです(*'▽`*)



スタッフ 岡橋

編集後記

●夏休み真ただ中！
何かと行事があるので、
か？は暑くて嫌だと思
夏は暑くて嫌だと思
ことが「ある」と思
せる綺麗な髪が良
髪も綺麗だと気分
夏の乾燥した髪に
参りに行くご予約
お盆前のご予約は
来月もよろしくお
下さいね！

●夏休み真ただ中！
何かと行事があるので、
か？は暑くて嫌だと思
夏は暑くて嫌だと思
ことが「ある」と思
せる綺麗な髪が良
髪も綺麗だと気分
夏の乾燥した髪に
参りに行くご予約
お盆前のご予約は
来月もよろしくお
下さいね！

店長 山際

Love & Earth

～自然と環境のことを考えて～

『打ち水で電力削減ができる！』

日本の風習である打ち水は、見ているだけで涼しくなりますね。しかし、打ち水には実際に気温を下げる効果があります。まかれた水が蒸発する時の気化熱で気温が下がるというもので、1㎡当たり1リットルの打ち水をすると、気温が2～2.5℃下がるという研究結果が発表されています。少しエアコンを控えて打ち水をしてみるというのも、日本らしい風流な夏の過ごし方と言えますね。

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	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※研修のため、変更になることがあります。

●夏の疲れた髪に潤いを！●
「パルッキー」と「水分」、そして「ミネラル」でしっとり、サラサラな髪で過ごしましょう(^^)♪
この時季の髪は乾燥しています。いたわってくださいね ^^
☎が面倒なときは。。
『info@lapis-salon.com』まで！
お気軽にどうぞ(#^.^#)

Lapis

美容室 Lapis -ラピス-

住所 〒950-2064
TEL 025-260-0966
営業時間 9:00～18:00
定休日 毎週日曜日
駐車場 4台
E-mail info@lapis-salon.com
URL http://www.lapis-salon.com/

携帯はこちら

