

私のお気に入りとちょっと
気になるもの。

探し物ありませんか？

なにに「これいいね！」

●風邪、インフルエンザ予防に、首を下げる
ウィルス除去のプレートが話題になっている
ようです。私も、購入しました。効果がある
かどうか？は、これからですが、期待した
いです(笑)

●研修会で、ビューザーの使い方を学んでき
ました。本当に髪がキレイになるんだと、改
めて実感しています。
雑誌にも大きく取り上げられていて思わず
買ってしまいました！

●映画「レ・ミゼラブル」が話題になっていま
す。
恥ずかしながら内容は良くわかりません
が、感動するそうです。
時間を見つけて観に行きたいと思えます

●最近、シヨッピングモール
「イオン南」にウォー
キングに行く人がい
ます。
確かに、飽きずに
楽しめますね



「横綱」をいただきました



貴女も今日から始めてみませんか？

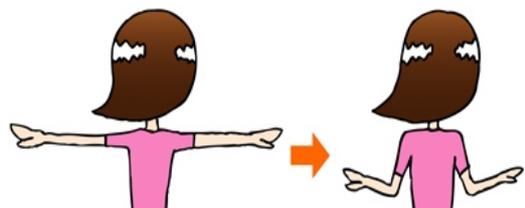
かんたん運動

【寒い時期の上半身のコリ対策】

●寒い時期は、無意識に肩に力が入ってしまい、
肩や首などの上半身がコリやすくなります。でも、
硬く冷えた上半身をほぐし、背中を温めると、体全
体の血行が促されて代謝が良くなりポッカポカ。
また、背中をほぐすことで自然と姿勢も良くなりま
す。寒さに負けず、コリと冷えと姿勢をトータルでケ
アしてしまいましょう♪

- ①両手を体の横に伸ばし、手のひらを上に向けま
す。
- ②肘を体のわき腹につけるようにして、角度が90度
以下にならないように腕を動かしましょう。
この時、すべての動きを通して、肩甲骨が動いてい
ることを意識するようにしてくださいね。

背中が温かくなってきたら、コリ固まった筋肉に血
液が流れ始めた証拠です。自分のペースで、温か
さを感じるまで行なってみましょう♪



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！

「暖かくなったら、やりたい事」の巻

●自転車に乗りたいです！
後は、ウォーキングも良いですね♪
のんびり、野山の散策してみたいです(*▽*)♪
旅行もよいですね～(#^.^#)



店長 山際

●家の一斉掃除！！家のものを全部外に出して、いるもの、いらぬもの、にわけて家を空っぽくらいにきれいにしたいですね(*▽*)♪



スタッフ 長谷部

●髪の毛の悩みは殆どが傷みだったり年齢による劣化だったり原因です。もし、髪の毛のレベルを上げることが出来たら、頭皮のレベルも上がるのです。それは全身の皮膚のレベルが上がるということです。内側からキレイになるということです。内側からの美を私たちは「本質美」と言っています。

「本質美とは？」

編集後記

2月と言えば節分デスね。私は実家で恒例の「豆まき」に参加してきました。最近、豆と一緒に「チョコレイト」を巻くので皆んな、張り切ってます(笑)もちろん、暗闇で拾うのですが、私は、思ったより拾えませんでした(泣)
でも、鬼退治は出来たようですよ～
あつ、バレンタインデーがもうすぐですね。
姪っ子と姉からの手作りチョコを期待します。
それでは来月もお楽しみに～



店長 山際

新聞の社会面を「三面記事」といいますが、その理由をご存知ですか？
明治時代の新聞は一枚の紙を二つ折りした4ペー
ジの作りで、一面は広告、二面は政治・経済、三
面が社会面、四目が文化という構成でした。これが
社会面を「三面記事」と呼ぶようになった由来とさ
れています。
ちなみに、大切な記事は
配達中に雨で濡れても読
めるよう、内側に配置さ
れたそうですよ。

くすっ
笑える

面白ソビエ



美容室 Lapis -ラピス-

住所 〒950-2064
新潟市西区寺尾西3-12-3

TEL 025-260-0966

営業時間 9:00～18:00

定休日 毎週日曜日
他不定休

駐車場 4台

E-mail info@lapis-salon.com

URL http://www.lapis-salon.com



携帯は
こちらから



西大通り(前116号線)沿いのドラッグトップス駐車場の向いです。

新潟 美容室ラピス

検索