

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2013 11月号

美容室

## Lapis 通信

びょうしつうピスつうしん

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

●『ヘナ』って植物系のカラーで安心、安全と言われているカラーです。お友達に頼まれてモデルで染めてもらいました！  
2、3日ヨモギ、ヨモギの匂いがしてました(汗)

最近、市販のカラーから『ヘナ』に変えている人もいます。。。

●体験するのも良い勉強になりました(笑)から換気扇の出番が減りました！朝のサロンの空気が爽やかで、臭いが気にならなくなりました♪(快適です！)

●エクササイズレッスンに参加してきました！使っていない筋肉がなんと多いことか！痛感しました。

そして翌日は筋肉痛です(笑)少しでも毎日ストレッチをしようと心に誓う私です！(頑張ります♪)

●この季節になると、思うことがあります。去年の今頃は何を着てたのかな？と。毎日、着るものに悩んでいます(汗)

●寒くなると、お肌の乾燥(シワ)が気になります！少しのエッセンスとオイルが強い味方！水分は「理水」でたっぷり♪そして化粧水！これでお肌を整えます！

店長  
山際

## 【産後ママの腰痛予防】

●産後は無理な姿勢や運動不足で腰痛を訴えるママが多いもの。赤ちゃんもママも喜ぶストレッチで、元気に子育てをしていきましょう。

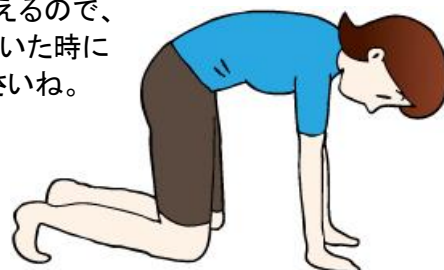
①肩の真下に両手のひらを付き、腰の真下に両膝を付いて、四つん這いの姿勢になる。頭のてっぺんと尾骨(しっぽの骨)で背骨の引っ張り合いをするつもりで背中を伸ばす。

②息を吸って吐きながら、おへそを天井の方向に近づけるつもりで、背中と腰を丸め、目線もおへそを見るように、頭も中へと引き入れる。

③息を吸いながら、また頭のてっぺんと尾骨(しっぽの骨)で背骨を引っ張るように背中を伸ばし、元の姿勢に戻る。

①～③を5回繰り返す。

赤ちゃんに向かい合わせになるよう四つん這いになれば、コミュニケーションを取りながら行なえるので、いつでも気が付いた時に取り入れてくださいね。



# 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！

## 「11月の連休の予定は？」の巻

●研修会が延期になったので、お出かけしたいと思います～♪  
なんと、タンゴツアーです！  
いい汗をかいてきますー！！



店長 山際

●三世代旅行に出かけたいと思います！—(▽)—お天気がよろしいといいいのですが。私がハンドルを握るとろくなことがないので、助手席に大人しく座ってたいと思います(n'▽'η)



スタッフ 長谷部

●『2470』で、なんとなんと、8キロ減量した方のお話を聞きました！  
食前に飲むと満腹感が出て食べ過ぎなくて良いそうです～♪8キロってさすがに見た目が変わりますね(\*▽\*)♪



『2470』体験談(((;°Д°)))

## 編集後記

●カレンダーも残り1枚になりました。秋がとて短くて、私はサンダルから、すぐにブーツです。靴の出番が無くて可哀想デス(泣)

●もう、もう年賀状の時季デスよー！なんと一年の早いことか(汗)心残りの無いよう過ごしたいと思います！

●2014年のカレンダーができました！来年も是非、使ってくださいね♪

●それでは来月も、よろしくお付き合いください！

店長 山際

人間は嘘をつくとき、神経的に緊張します。すると、交感神経が活発になるため呼吸が激しくなり、血圧が上がります。必要以上に汗をかきます。

これが嘘発見器で嘘を見破るワザ。被験者の体に弱い電流を流し、電気抵抗が低下すれば汗をかいていることが分かっています。何はともあれ、嘘はつかないでくださいね。



## 面白ソレバ

クスッ笑える

# Lapis

## 美容室 Lapis -ラピス-

住所 〒950-2064  
新潟市西区寺尾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



## 11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

※11月の定休日は○、研修会の為、変更になることがあります。

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