

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2013 12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

●カレンダーが終わります！一年って早いですね(泣)今年こそは、年賀状を早めに出すぞ！

●最近、パン作りにハマっています。しかし、なかなかフワツと焼けません(泣)なぜ??機械に材料を入れるだけなのにね。。特注の粉のせいかな?それとも機械が壊れたか?..?

●これからの時季、空気清浄機が活躍してくれそうです!そういえば最近、長谷部がよく空気清浄機の前に立っています。なぜだろう??今度、聞いてみよう!

●寒くなると、自然に身体が縮んで肩が凝ります。そして、背中が丸くなっています。それに気付くと慌てて背伸びをしたり肩を回したりする私です(汗)

●身体が固まらないようストレッチすることって大事ですね。いつの間にか寝ていてストレッチを忘れてしまいましたが(泣)、疲れをとってから眠りたいと思います!!
●美味しい海苔、見つけました!「オリーブ」と「ゴマ」ですが、どちらもグーです!まだまだまだ新米が美味しい季節。ご飯のお共に最高です♪
美味しいので、そのまま食べちゃいます♪



店長 山際

貴女も今日から始めてみませんか?

かんたん運動

【肩甲骨ストレッチ】

●寒い時期は、ついコートのポケットに手を入れて、首をすくめて歩いてしまいがち。
綺麗な姿勢ではないと分かっていても寒さのぎにやっしまい肩はガチガチ…。
そんな時は家に帰ったら、まずこのストレッチで酷使した肩甲骨辺りを労わりましょう。

- ①手のひらを上に向け両手を体の横に伸ばす。
- ②肘を体のわき腹につけるようにして、肘の角度が90度以下にならないように腕を動かす。
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してください。

背中が温かくなってきたなと感じるまで行なってみてください。背中を温めると肩こりが解消できるだけでなく、姿勢も美しくなるという嬉しいオマケ付き。
自分では見えない背中はず常に美しくありたいものです。



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！

「2013年を漢字で表すと」の巻

●今年はずっと動いた年でした！それも、人との繋がりで、助けてもらったり、いろいろな体験をすることができました。だから【縁】デス！！人とのつながり素敵ですね(*▽*)♪



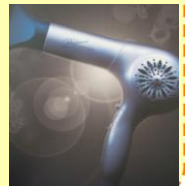
店長 山際

●「集」です！家族が集まり色々行事があった年でした(*^^)v
人生初の、京都旅行最高でした。母にもいい親孝行になったのではないかと。。。



スタッフ 長谷部

●欲しいものだらけの私！すでに、空気清浄機はゲットしました～♪快適です(^_^)♪そして・・・毎日使う『魔法のドライヤー』特別に入荷しました。まだの方は、「今でしょー！！」(*^^)v



自分へ褒美(*▽*)♪

編集後記

●今年はずっと動いた年でした！それも、人との繋がりで、助けてもらったり、いろいろな体験をすることができました。だから【縁】デス！！人とのつながり素敵ですね(*▽*)♪

●今年は、慌ただしい一年でした。ハードな研修会は皆様のご協力により参加できました。本当にありがとうございました。からも、より良い情報を提供したいと思っていますので、よろしくお願ひします！

●何となく気忙しい「師走」に突入です！頭をよぎるのは「断捨離」。ただ捨てるのではなく、不要なモノなどの数を減らす事を目的とするのが良いそうです。私も、年末に向け頑張らなくちゃ！

店長 山際

石焼きイモは、蒸したりフライパンで焼いたものより美味しく感じます。これは、熱せられた石から出る遠赤外線により、内部までよく暖められるからなんです。

また、加熱時にゆっくりと温度が上がっていくことで、でんぷんを糖に変える「酵素」が最も働く50℃前後でより長く保たれるので、とても甘くなります。



クワッと茶える

面白トリビア

Lapis

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 9:00～17:00

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



12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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
29	30	⑳				

※12月の定休日は○、研修会は○になります。

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