

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2014 6月号

美容室

## Lapis通信

びょうしつらピスつうしん

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<sup>ひとこと</sup>

●話題の映画「アナと雪の女王」を観ました！デイズニー映画は、可愛くて大好きです♪

日本語で観てきましたが、字幕も見に行けたら行きたいです♪(笑)

●魔法の片付けを実践中ですが、なかなか進みません(泣) 短期で一気に片付けるのが基本だそうです、ホントにそう思います！

ちよっとづつだと終わらない片付けを永遠にしているみたいです。(泣)

衣替えの季節ですから、本腰を入れて短期間で終わるよう頑張りますわ(笑)

ちなみに、洋服は古着屋さんとお友達になりましたので、そちらにお願いしようと思います♪

●16年間、愛用していた扇風機がとうとう壊れてしまいました(泣)

当時は、2千円位で買ったので、使った年数から言うと、とっても良い、お品でした！欲を言えば、もう1年頑張ってもらいたかった。

お友達に言ったら今が買い時だそうですね。早速、電気屋さんに行かなくっちゃ！素敵な扇風機に巡り会えますよ(笑)

●毎年咲いてくれるサボテンの花♪

癒されそうです♪



## 【美しい腹筋をつくる】

●おなか周りをスッキリさせるために、腹筋は常に意識したい部位のひとつです。しかし、腹筋の鍛え方には、たくさん種類があり、紹介する本やウェブサイトによってもバラバラ…。

そこで、「正しい方法で効率良く鍛えたい！」という人に最適のストレッチをご紹介します。

- ①イスに浅めに座り、背中を丸めるように後ろに体重をかけ、脚をあげる。
- ②そのまま脚を上げたまま10秒キープ。

これを5回～10回繰り返します。慣れてきたら、キープする時間を20秒、30秒と伸ばしていきます。太ももの前側がきつくなってきたら、それは骨盤が後ろに倒れていないという合図。一度ストレッチを止め、後ろに重心をずらし、背中を丸めることを意識しましょう。腹筋を使って骨盤を後ろに倒せるようになってくると、気になる下腹部が締まってきますよ！



# 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！

## 「この時季に食べたくなるもの」の巻

●『イチゴ』そして『とうもろこし』！！  
美味しいですよ(\*▽\*)♪これからの時季は「とうもろこし」が私の主食になりそうです(笑)



店長 山際

●先日テレビで貴餅のかき氷がスタートしました！！と紹介されていました★この、暑さなので私もかき氷を食べに行きたいです！！大きいから一人では食べれないかもお。。←嘘です(▽)



スタッフ 長谷部

●『かみじゅんじゅん』、お試し中です(^.^)髪の専門家が30年間研究を重ねた結果の自然派育毛剤。乾いた地肌に付けるので忘れることもなく、簡単(^.^)ハリ、こしを求める方に。



髪潤々【かみじゅんじゅん】

## 編集後記

あつい！暑いですがね！  
すでに夏のようですよ！じっとしていても汗が流れてきます。。涼し気な方を見ないと羨ましくなります(笑)  
バテないよう体調に気を付けて下さいね！  
今年は紫外線もかなり強いように感じます。『日焼け止め対策』も、しっかりしててくださいね！最近、スプレー式の、携帯用もあり持ち歩くのに便利です♪  
♪、来月もお楽しみに♪



店長 山際

梅雨の入浴は、体調を崩さないための大切なポイントとなります。自律神経が乱れがちな梅雨には、副交感神経を優位にする入浴方法がおすすめです。38度くらいのぬるめのお湯に20〜30分ほど浸かって、じっくりと体を温めましょう。ラベ  
ンダーやカモミールといったハーブを入れたアロマバスにも梅雨の入浴を爽やかにしてくれれます。



## 入浴のすすめ

# 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 9:00~18:00
- 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



## 6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
㉑	30					

※6月の定休日は○、研修会は○になります。