

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2014 11月号

美容室

Lapis通信

びぼ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

わたしの独り言ひとこと

● 暑物を着てお出掛け』第2弾！行って参りました。お天気に恵まれず早々に着替えましたが。。。次回は暖かくなつてからかな？いつもは3人だけど次回は参加者が増えそうなので賑やかになりそうです。

● ポットの蒸気で火傷をしまいまして(泣)久しぶりに痛い思いをしまして(泣)油断大敵ですね！これから寒くなります。熱いものには気を付けましょう！

● りんごは 空気が好きですが、裏技を教えてもらったので「りんご煮」を試してみました。絶妙な味に仕上がりにクセになりました。♡

● お待たせしました！4週間待ちで「コナツツオイル」が、ようやく、届きました。トランス脂肪酸ゼロで酸化しにくく健康と美容に良いのです。「イノシトール」がいろいろと良い働きをしてくれます！効果を期待しましょう。

● 魔法のドライヤー「ヘア・ビューザー」がテレビで紹介されました！それも美容機具としてです！髪はもちろんツヤツヤになり、お顔もリフトアップするのです。1台2役で嬉しいですね。私も毎日欠かさずに当てています(笑)



山際



【背中ストレッチでリフレッシュ】

布団に入っても寝付きが悪い、しっかり寝たはずなのに朝起きられない…という経験はありませんか？家に帰っても仕事のことを考えていたりすると、活動(緊張)神経が働いたままになり、布団に入ってもうまくリラックス神経に切り替わりません。

寝る前に、お手軽な背中ストレッチでうまく神経を切り替えて、身体をリセットしてあげましょう。

- ①まず四つん這いの姿勢になります。肩の真下に手が、股関節の真下にひざがくるようにします。
- ②次に右手を頭の後ろに置き、ゆっくり息を吐きながら斜め後ろに体を捻ります。上半身を引き上げるように、5秒ほどかけて捻るのがポイントです。
- ③②を5回繰り返した後、左側も同様に行ないます。

日常生活では、「捻る」という動作がほとんどなく、身体の柔軟性を維持するためには、適度な運動が必要です。また、捻る動作はウエストの引き締め効果も期待できます。

背中柔軟性を取り戻し神経の切り替えをスムーズに行なって、日々のストレスを解消しましょう！



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！

「今年のインフルエンザ対策は？」の巻

●空気清浄機『リサール』です！昨年はインフルにかかった人と一緒に居ても掛からなかったのが強い味方です(^_^)そして、手洗い、うがいは必須ですよ～(^_-)☆



店長 山際

●手洗いうがい！これ間違いないですよ！家路につくまでによーく間食をしていたのでそれを絶ちたいと思います(^_^)ノ子供たちにも手洗いうがいを習慣にさせたいと思います。



スタッフ 長谷部

●2015年のカレンダーが出来ました！恒例のお花のカレンダーです♪もれなくお受取りくださいませ(^_^)来年も、このカレンダーとお付き合ってくださいね(n^v^)η



2015年のカレンダー

編集後記

●あっという間に『美容室ラピス』は、オープン9年を迎えました！ありがとうございます！十年目に突入です♪これからも、安心、安全なものを提供し、健康と本来の美しさ引き出せる技術を追求してまいりますので、よろしくお願ひ致します。
朝夕、寒くなってきましたので、お体にお気を付けてお過ごしください。
では来月も、よろしくお付き合いくださいね♪

店長 山際

入浴のすすめ
とても細かな気泡がシルクを思わせる、真っ白なお湯を使った「シルク風呂」というお風呂があります。ミクロの単位を超微細気泡が出ているこのお湯に入ると、垢や脂をしっかりと落とすことができ肌を美しくできると、温泉施設などで人気になっていきます。他にも、手軽に塩素除去が出来る「バスエッセンス」があります。体を温め、アロマでリラククスさせてくれます♪



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



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○、研修会は○になります。