

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2015 1月

美容室

本質美サロン【バイオプログラミング&ピュアミング】

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

ひとりごと

●新しい年が始まりました♪
今年も明るく楽しく前向きに過ごしたいと思えます！よろしくお願い致します。

●昨年のドカ雪の翌日に、エアコンがこわれてしまい暖房が使えなくなりました(泣)寿命と言えばそれまでですが、ママなお掃除とか大事に使えばよかったですか。後悔を絶たず「デス。物は大事に使いたいと思います。

●先日、友人の新居にお邪魔しました。古屋と言っていたのに新築のようなお家でビックリ！とっても居心地が良く癒されて帰ってきました♪

●本屋さんで「ココナッツオイル」の本を探してもらったら、目的別でいろいろあって驚きました！使い方もいろいろあって研究中です(笑)

●最近、恒例になっている「年末ジャンボロールケーキ」を姪っ子のリクエストで昨年もお土産に持っていきまして♪普通のロールケーキの3倍！皆の反応を見るのが楽しいです(笑)



店長 山際

一度知ってしまったら、とっても重要な情報です

美容情報

体温を上げて冬太り解消！

冬になると太ってしまうという人は多いようです。冬太りには、食生活の乱れや運動不足が関係しています。体温が低いことが原因となっていることがあります。

●体温が低いとなぜ太る？

冬は気温が低く、体温が低下しやすくなります。すると体の代謝も落ち、脂肪が燃焼しにくい体になります。このことから、摂取したカロリーをしっかりと消費しきれずに太りやすくなると考えられています。

●効率良く体温を上げるには？

ウォーキングや簡単なストレッチを行なうだけでも体は温まります。また、半身浴などで体をじっくりと温めることも効果的です。食材には体を温める効果を持つものもあるので、食事に取り入れてみましょう。

代謝がアップすれば、脂肪がしっかりと燃焼させることができますので、冬太りを阻止することができますよ。



冬太りを解消！

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！

『新年の抱負』の巻

●『レプロースト』の技術を向上させたいと思います！今以上のまとまりやすい髪、ツヤ髪になる技術の修得に励みますー！！



店長 山際

●毎日家のどこもかしこもきれいでいるように、すぐ片付けをする。簡単なようで、後に後に回してしまいますので今年、即行動！！を目指します♪



スタッフ 長谷部

- ①強力な除菌、消臭、除塵力
イオン濃度200万個/cm3
 - ②フィルター交換不要
 - ③電気代は年間で約600円
※綺麗な空気は、すごい効果をもたらしてくれそうです(^_^)
- 『空気清浄機のすごいところ』



編集後記

明けましておめでとうございませう。新しい年が始まりました。今年も前向きに楽しい時間を作りましょう♪

今年、第一に『健康』です。それからは少しでも『キレイ』にいられるように努力したいと思えます(笑)

これから寒い日が続きます。お体にお気を付けてお過ごしくださいませ！

では、来月号もお楽しみに。

店長 山際



格言・名言 人生編

自分だけのために生きる時よりも、他人のために生きる時の方が、満足が大きいのだ

ヘルマン・ヘッセ
(ドイツの作家)

人の役に立つことは、自分の生きる意味や価値がより意義のあるものになるということです。幸せになりたいと思った時は、人のためになる生き方について考えてみましょう。

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



1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
⑳	26	27	28	29	30	31

※1月の定休日は○、研修のため変わることがあります。