

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2016 9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

びょうしつラピスつうしん

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

『このニュースレターは当店の大切なお客様だけにお送りしている新聞です』

わたしの独り言

● シェア会で「ウォーターケフィア」を譲ってもらいました♪
これは水のヨーグルトを作るための菌です。

● 腸がきれいだと健康だと言います。
この菌を飲めるように増やして、腸活したいと思えます(笑)

● 先日、村上の古着屋さんに行ってきました。近くでランチのお店を探していると芽玄米の、のぼりが見えました。「ペこり」というカフェで、入ってみることにしました。

● 添加物を使用せず、体に良いものを厳選しているお店で、このお店は、「コーヒーフレッシュ」を出さないそうです。

私も最近、「コーヒー」の時に液体のミルクを出すのをやめました。「ミルクないんです」と言ってます(笑)

● 食堂なのに、「菌みがき粉」「シャンプー」「洗剤」などの裏の表示を見ましよう!と呼びかけていました。ホントに健康に気を付けている、お店なんだと感心しました。

● 私も、洋服と野菜を洗える洗剤を使っていて、私に合った洗剤と洗剤と同じものが置いてあり、ビックリしました(笑)



エコロ



山際



【二の腕すっきりトレーニング】

● たるんだ二の腕は、体全体の印象を老けさせてしまいます。しかし、鍛えようとしても、「体全体を腕で支える腕立て伏せは苦手。1回もできない」という人が少なくありません。
そんな女性のために、しなやかなで美しい二の腕を作る「簡単壁押しトレーニング」をご紹介します。

- ①脚を揃えて壁の前に立ち、壁に両手をつきます。
- ②上半身や腰を曲げないようにしながら、ゆっくりと腕を曲げていきましょう。
- ③限界まで壁に近づいたら、腕をゆっくりと伸ばします。

ゆっくりと10回、1分程度の休憩を挟んで3回行なうのが理想的です。慣れてきたら、立ち位置を壁から遠ざけてみましょう。負荷が強くなり、効果がアップします。

壁押しトレーニングは、二の腕だけでなく大胸筋も効果的に鍛えることができます。上向きでハリのあるバストを目指したい人には、特におすすめですよ。



お客様から聞いた ちょっと良い話

今回は、いろんな体験談を聞かせていただきましたので、報告です♪

●お知らせ●酵母菌を使って腸内を活性化させ健康とアンチエイジングの講習会あります。(会場:東区プラザ) 9時半~11時。腸内活性に関心のある方ご連絡ください~(^▽^)/



※9/26(月)万能酵母液の勉強会(^▽^)

●いろんな水で育てたけれど育たなかった菌が「ガイヤの水135」で育てたら、菌が増えるようになったそうです。何が違うんでしょうね。。。(^▽^?)



※ウォーターケフィア

●村上の「ペコリ」カフェで使っていた洗剤『エコロ』。ホントに優秀な洗剤です。天然系100%で、塩素も除去してくれます。安心安全、お肌に優しい洗剤です。改めて認識しました(*^▽^*)



※野菜も洗える洗剤!?(^▽^)

編集後記

●少し涼しくなっていて過ごしやすくなりましたね。虫が鳴き始め秋を感じます。暑いときに比べ、メダカの成長も順調です(笑)

●稲刈りが始まりました。早速、私はこいぶきの新米をもらって食べました!

●美味しかったです♪

●鯉の稚魚をもらいました!私の実家は、なかなかに育たず今では金魚が泳いでいます。色がついているなら大歓迎!というので、私のもらった鯉は大きな池で泳いでいます♪実家は、来月もお楽しみに♪



山際

クスッ笑える

面白トリビア

「爆笑」と「爆笑」、どちらも「笑い」の状態を表した言葉ですが、本当の意味をご存知ですか?

「笑」は呆れて笑いを浮かべるようなイメージがあります。しかし、正しくは「面白くて我慢できずに吹き出してしまふ」という意味です。

「爆笑」は盛大に笑う」という意味でよく使われますが、「天勢の人が一斉に笑う」状態を指す言葉です。だから「ひとり」で爆笑する」という使い方は間違いなのですよ。



BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

●最近、ビューザーが美容機器としてテレビで話題になっています。季節の変わり目、髪のがらみが増えてます。冷風をたくさん使ってください。



ヘアビューロンは、滑らせるだけでも効果があります♪

●バイオプログラミンシリーズに変わって、バージョンアップしました。



※泡立ちが良い。

※さらに、まとまりやすくなった。など、嬉しい声をいただいていますm(_)_m

9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	

※9月の定休日は○、研修会は●です。

10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	31					

※10月の定休日は○、研修会は●です。変更になることがあります。