

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2018年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

『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

●長いお休み、ありがとうございます！  
ホントに中身の濃い、研修会でした。  
行かせていただいた感謝の一言です♡

●内容は(秘)です。  
口外しない約束をしてきましたけど、こ  
だけの内緒の話ですよ(笑)  
ザックリいうと、3日間で30年間の体験  
をしてきました！

●行く前は、「どんなに大変なことをする  
のだろう？」と、憂鬱な気持ちでいっぱい  
でした。ちょうど、台風が来ているころ  
だったので、中止になるのを願っていまし  
た(笑)

●でも、心を決めて参加したら、今までの  
自分の反省ばかりでした。  
人との出会い、そして多くの気付きをも  
らって帰ってきました。貴重な体験でした

●4月に作った味噌が、かなり良い感じで  
出来上がりました♪  
今年の夏は暑かったので、発酵するのも早  
かったようです。  
いろいろ活用して、毎日食べようと思いま  
す。

●映画「検察側の罪人」を見てきました。  
友人に誘われて観てきま  
したが、次は楽しい  
映画が観たいです(笑)



山際



### 【顔のストレッチでたるみを解消】

●見た目年齢を上げてしまう原因のひとつは、「顔のたるみ」です。実際よりも10歳以上高く見えてしまうこともあります。  
顔のたるみの原因は、表情筋の衰えです。表情筋が衰えると、顔の脂肪や皮膚を支えることができなくなります。表情筋を鍛えて、見た目年齢の若返りを実現しましょう！

#### 【目の下のたるみに効くストレッチ】

- ①顔は正面を向いたまま、薄目にします。
- ②眼球だけ天井を見るようにして、そのまま10秒間キープします。
- ③これを10回繰り返します。

#### 【頬のたるみに効くストレッチ】

- ①口をとがらせて、頬を吸い込むようにして5秒間キープします。
- ②今度は頬に空気を入れ膨らませて、5秒間キープします。
- ③これを10回繰り返します。

目元のたるみの解消は、クマの解消にもなりますよ。  
空き時間を見つけて、ぜひチャレンジしてみてください。



# 当店のこだわり

『髪は生きてる』。☆ (◡‿◡) ☆。°

## ●香料について。

香料には化粧品や洗剤、食品に使われるものなど様々なものがありますが、大きく分けると、「天然香料」と「合成香料」の2つがあります。

## ●大きな違いは「持続性」

天然香料と合成香料の大きな違いは「持続性」です。

一般的に、天然香料は揮発性が高いため持続性がなく、合成香料は持続性を調整することができます。

## ●謳い文句にご用心！

化粧品の場合、1%でも天然香料が配合されていれば「天然香料配合」と、謳うことができます。

## ●どちらが安全？

「天然だから絶対に安全」、「合成だから体に悪い」というわけではありません。

## ●「香り」がもたらす効果や働きがあります。

香りは人によっては「香害」と言われ、トラブルの原因になることがあります。

●目的に合った香りを楽しんで、心も身体も健やかに美しく過ごしていきたいものです(\*^▽^\*)



## 編集後記

●残暑お見舞い申し上げます。  
暑くなったり、涼しくなったり、体調管理が大変です。朝夕、涼しくなってきたいます。お体に気を付けてお過ごしください。

●何も予定のない、お休みに断捨離をしようと思いましたが、暑さに負けてしまいました。もう少し涼しくなってから頑張ります！

●「菌のホワイトニング」。最近、気になります。きれいな菌って、あこがれます。

●今年は、メダカの生存率が低くて、1匹しか増えてません。

●「いっぺー」と買ってききました。



山際

## 入浴のすすめ

夏バテしないための入浴方法を紹介します。

入浴すると血行が促進されて、冷房で冷えた体を温めることができます。また、リラックスしてぐっすり眠れるようになりますので、暑さによる疲れが取れやすくなります。

夏場は40度前後のぬるめのお湯にゆっくりと浸かるか、半身浴がオススメです。

シャワーで済ませないようにしましょう。



## 格言・名言 人生編

楽しい時に笑うのは当たり前。  
苦しい時、悲しい時、  
“にもかかわらず”笑おう。

齋藤茂太  
(日本の精神科医・作家)

苦しい時や悲しい時は、笑うことを忘れてしまいがち。しかし、嘘でも笑顔を作っていると、気持ちが落ち着き楽になるそうです。心に余裕がなくなって、笑顔を忘れていませんか？

## 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。