

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2019年 8月

美容室

本質美サロン【バイオプログラミング&amp;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

●「砂糖」と「小麦」断ち。  
ちよっとやってみました！  
体感としては、  
なんとなく疲れなにかも？  
でも、パンって、不思議です。たまに食べ  
たくなるんです。☹  
ストレスを溜めないように、また挑戦した  
いと思います😊

●時間。。。。  
なんと！今、一日の時間が短くなっている  
そうです。ホントに、あっという間に時間  
が過ぎていきます。  
私の場合、ぼーっとする時間も多いのです  
が、計画的に過ごしたいです(笑)

●くつ下口  
私の足はむくまないのですが、この靴下を  
履いたら、足が細くスツキりました。む  
くみ、冷え、だるいなどなど、暑い夏に靴  
下は無縁のようですが、冷房対策には良  
さそうです♪

●暗号通貨  
いよいよ暗号通貨がお金として認められ  
ました。これから暗号通貨の、使い方の勉  
強をするようになるんでしょうか？  
ちなみに、ちよっとだけ「ビットコイン」を  
買いたいと思ってます。マイニングという  
ものも、興味あります(笑)



山際



## 【どこでもできる！振り子ダイエット】

振り子ダイエットとは、足を振り子のようにブラブラ動かすことで、ダイエット効果をもたらすトレーニング方法です。  
股関節を中心に足を動かすため血流アップし、冷え・むくみの解消にも効果的です。  
また、体幹が鍛えられるので、代謝が上がりやすくなり痩せ体質に導いてくれます。

- ①体の左側を壁に向けて立ちます。左手は軽く曲げ、肩の高さで壁につきます。右手は腰にあててください。
- ②左脚を軸足にして、右脚を付け根から大きく前後に振りましょう。反動は使わずに、前に振る時は前ももを、後ろに振る時は裏ももを意識します。
- ③右脚も同様に、左右1セット20回を2セット行ないます。

足を振る時は、上半身が一緒にブレないように気をつけましょう。  
ちょっとしたスペースがあれば行なえるので、スキマ時間にぜひ挑戦してみてください。

振り子運動で美ボディを実現♪



# 美容情報

## 夏老け肌への対策をしっかりと

紫外線だけでなく、汗や冷房によってもダメージを受けてしまう夏のお肌。蓄積したダメージで夏老け肌にならないように対策をしましょう。

●**スキンケアはお肌に優しいもの**をUVカット効果のある化粧品や日焼け止めクリームは、お肌への負担が大きいのがあります。きちんとして落とすことはもちろんですが、毎日のスキンケアにはお肌に優しいアイテムを使うように心がけてください。

## ●**インナードライ肌をケアしよう**

お肌の表面はベタつくのに、内側の水分が汗と共に蒸発して乾いているのがインナードライ肌です。夏場のインナードライ肌には、乾燥を防ぐためにミストタイプの化粧水を使用したり、保湿力の高い乳液やクリームなどを軽く馴染ませるケアがおすすです。乾燥したお肌は、紫外線の影響を受けやすいので注意しましょう。



# 入浴のすすめ

入浴方法のひとつに「入浴」があります。氷入浴といっても、氷を浴槽に入れるのではなく、氷を口に含みながら入浴する方法です。入浴中に氷を口に入れると、体が温まっていけない！と脳が錯覚し、発汗作用を高められます。汗をかくことで血行が促進されるため、デトックスやダイエット、快眠、美肌、保温の効果が期待できるのです。



## 編集後記

●残暑お見舞い申し上げます。暑さ、大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きそうです。＊水分をしっかりと摂って、お体に気を付けてください！

●「ナ」聞いたことありますか？

現在、勉強中です。先生は、独特の雰囲気を持っていて、スパルタです(笑)自分で体感しなさい！というので、自分の髪で検証中です。変化を楽しんでいます。♪

●暑さも、もう少しです。頑張ってください！

頑張りましょう😊



山際

## お店からのお知らせ

- 8月13日、お盆休みをいただきました。
  - 『くつ下』試着会に参加しました。。。。
- くつ下を試着するの???

と、驚きましたが、くつ下もバカにできません！「全ての不調は足から！」と教わったことがあります。しかし、体重を支えている足を毎日ケアするのは大変です。でも、くつ下を履くだけで、足が軽くなり、足が上がりやすくなる。そんな体験をしてきました。(\*^▽^\*)

## 8月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

※8月の定休日は○、研修会は●です。

## 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。