

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2019年 11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

●アツッという間に、十一月です。カレンダーも残り少なくなりました。時間に流されていく毎日です。秋の夜長といいますが、夜は短く感じます。あなたは、何をして過ごしていますか？

●史上最大と言われる台風。。。。普段の毎日がホントに幸せだと感じるころ頃です。時間に流されている毎日ですがもっと大切に時間を過ごすようにしたいと思います！

●凄いジールと〇〇の泡！手に泡を乗せただけで顔が上がる！シワ、たるみが。。。。笑い話のようなことを見てきました！使っているものを変えるのは、とっても勇気が必要ですが、効果のあるものは楽しいですね♪

●人にとって、変化は刺激を与えて良い影響になるそうです。暇なときは、引きこもりの私ですが、用を見つけて出かけたいたいと思います♥

●急に寒くなってきたので、お店のストーブを出しました。寒いとお肌も乾燥します！これからの季節は乾燥がお肌の大敵です！乾燥するとシワが目立ちます。早めの対策が必要ですね！



山際



【簡単筋トレで肩こりとさようなら】

肩こりの代表的な原因として考えられるのが、肩周りの筋肉(僧帽筋)の衰えです。凝り固まった背中を放っておくと、肩こりだけでなく肉がついてたるんだ後ろ姿の「オバさん体型」を招いてしまう恐れがあります。仕事や家事のちょっとしたスキマ時間に、イスに座った状態のままでもできるとてもシンプルな筋トレです。ぜひ試してみてください。

- ①まず、背筋を伸ばした状態でイスに座り、顔の前で手のひらと両ひじを合わせます。
 - ②次に、手のひらとひじをくっつけたまま力を入れた状態で垂直方向にゆっくり上に引き上げます。
 - ③腕が上がらなくなるまで上げきったら、最初の位置(顔の前)に戻します。
- この動作を5～10回行ないます。時間をかけて、できるだけゆっくり上げるように意識しましょう。また、上げている途中で両方のひじが離れないようにしてください。最初はなかなか上まで腕が上がりますが、慣れてくれば体がほぐれて楽に動かせるようになりますよ。



一度知ってしまったら、とっっても重要する情報です

美容情報

秋の美容はリセットがカギ

秋のお肌を上手にお手入れするポイント、夏に受けたダメージを素早く回復させることです。お肌をリセットするイメージでスキンケアをしましょう。

●リセットは28日間かけて

女性の体のリズムは、月の満ち欠けのサイクルと同じ、およそ28日といわれています。

新月の日からリセットスキンケアを開始すると、月の満ち欠けに合わせて効果的なリセットのケアが可能となります。

●基本は洗顔と保湿

洗顔と保湿は、リセットスキンケアの土台となるステップです。満月に向かう間は、特に保湿をしっかりに行ないましょう。再び月が欠けていく時期は、角質除去やデトックス効果のあるジェルやスクラブ、オイルなどを使用することができず、とスムーズに取り除く



入浴のすすめ

最近、お風呂で読書を楽しむ人が増えていきます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのは、美容効果も抜群です。湯気で本が傷むのが嫌な人は、浴槽のフタをずらして人ひとり入れる隙間を開けると良いでしょう。ジップロックの中に本と消しゴムを入れて、消しゴムでページをめくると本を湿らせずに読書を楽しめますよ。



編集後記

●またまた、何を着ればいいのかわからないう季節がやってきました(笑)
●そして、カレンダーの季節です！毎年恒例のラピスのカレンダーが、出来てきました
●今年の、お花も可愛いですが、もれなく受け取ってくださいね♥
●早くもインフルエンザが流行ってきています！
●手洗い、うがいを忘れず！



山際

お店からのお知らせ

- 11/12(火)『ヘナ』の講習会に参加します。この日は、柏崎と小千谷をはしごしてきます。どんな話が聞けるのか楽しみです♪
- お顔の『泡パック』を体験してきました！モチモチ泡って、気持ちが良いです♥嬉しい効果でした(*^▽^*)
- 『ピッカリ君』東京で、発掘してきました(*^*)v「一振り」として良いことがある？そうです♪ぜひ、一振りしてみてください(^^)v



11月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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

12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				

※12月の定休日は○、研修会は●になり