NEWS LETTER

Lapis ～キレイになれる可能性を体感しませんか～

2020年 4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

びよ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（ひとごと）

●いつも、ありがとうございます。お元氣でお過ごしですか？私は、コロナ対策をしながら頑張ってます！

とにもかくにも、自分の免疫力をあげることが大切です。

「睡眠」と「食事」は大事です♪

●ラピスでは、「日本一の空気清浄器」、２台が稼働しています。

さらに、凄いものを手に入れました！

『コロナウィルス不活性スプレー』と、『空気清浄カード』を入手しました。

相手を守りながら、自分も守れる優れものです♥

そして、「手洗い」と「うがい」を心掛けてます！

●ドロマイト鉱石

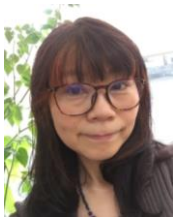
新聞の記事で見ました。コロナウィルスに効果的で、マスクに練り込まれているそうです。

「ドロマイト鉱石」が入ったサプリメントもあります。

「ドロマイト」の効果は、コロナが体に入っても増殖できないそうです。

なんと、そのサプリメントを１２月から飲んでました♪

ちょっと安心します。しかし、それに甘んじることなく、細心の注意をしていきます！



山際

【表情筋エクササイズで小顔に】

●スマホやパソコンを眺めていると、ついつい無表情になりがちです。

筋肉には使わないとどんどん衰えてしまうという特性があるため、これが「表情筋の衰え」につながります。表情筋が衰えると、頬がたるみ顔を大きく見せてしまったり、シワの原因になってしまいますので、毎日のケアで鍛えておきましょう。

①まず、「イ・エ・ア・オ・ウ」とゆっくり発音します。これを3～5回繰り返します。

②次に、人差し指を両方の口角に当てて引き上げます。慣れてきたら最後に、表情筋の力だけで口角を左右対称に上げた状態で止めます。

ポイントは、ひとつひとつの動作を時間をゆっくり丁寧に行なうことです。

年齢とともに日常で使われていない30以上の表情筋は、どんどん衰えていきます。

大切なのは、日常生活でしっかり表情筋を使うこと。また、それと同時に無理せず続けられるケアを継続し、小顔美人を目指しましょう。

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

美容情報

春はスキンケアとUV対策を

春先に肌荒れなどのトラブルが起きることはありませんか？気温の上昇や強くなる日差しで、春のお肌はダメージを受けがちです。

●スキンケアでは土台を作ろう

春のお肌は不安定な「ゆらぎ肌」と呼ばれる状態。いつものスキンケアではカバーできないことがあります。保水力の高い化粧水を使用し、仕上げも保湿をしっかりと心がけ、お肌のバリア機能を底上げできるスキンケアアイテムを選んでください。水分と油分のバランスを整えることが大切です。

●春先からUV対策をしっかりと

春先は日差しのダメージを受けやすくなっています。紫外線の量が増える春先は、夏場と同じくらいのUV対策をしても過剰ではありません。しっかりしたUV対策で、春のお肌を守る必要があります。日焼け止めや帽子、日傘などを使って対策をしましょう。

入浴（にゅうよく）のすすめ

贅沢な気分になれる泡風呂は、簡単にできます。湯船の半分までお湯を張った後、蛇口の下に30～40ミリリットルのバスエッセンスを垂らし、勢いよくお湯を注ぎます。その後、全開のシャワーを10センチ程度離して湯船全体に当て、モクモクな泡ができれば成功です。リラックスできる最高のバスタイムが過ごせます。

編集後記

●体を酸化させない！

私が、今の『ベナ』に出会って、ちょうど1年が経ちました。騙されたと思って、しばらく頑張ろう！ということで、私の髪で始めました。まず、今までの「ベナ」と違いました。頭皮に対して、髪に対してビックリな結果が得られました。

頭皮に対しての抗酸化力は凄いです♪

●コロナ対策になるのでは？と、勝手に思っています（笑）

自然の力は、やっぱりすごいです♥

山際

BEAUTY GOODS 美容用品情報コーナー

●今一番必要なのは、免疫力アップです！

でも、何をすればよいのか？

身体に負担をかけない。

抗酸化力があるものを取り入れる。

●サロンでも、抗酸化力のあるものを取り入れています。

今の時期は科学的なものを体に入れないことが必要だと思います。

●化学物質で囲まれている私たちですが、自分にあっているものを見つけたいですね！

4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		

※4月の定休日は○、研修会は○です。

最近、世間が騒がしいです。自粛が多くなり、ストレスもたまります。先日、お友達から安否確認の連絡がきました（笑）つながると安心しますね。あなたともつながりたいです。なんでもよいです。ご連絡ください～♪♪♪

メールアドレス：lapis.salon.3.12.3@gmail.com

ケータイ電話：090-4017-7690