

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2020年6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

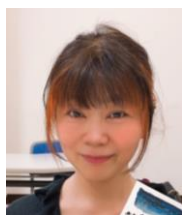
●いつも、ありがとうございます。
お元気ですか？
コロナも少し落ち着いてきているように
思いますが、でも、気を付けて過ごしてい
きましょう。

●コロナで、断捨離をしている人が多いと
聞きました。私は普段とあまり変わらな
い生活でした。
逆にケータイのスクリーンで、勉強会が多
く、スマホと、にらめっこの日々でした。今、
思うと忙しかったです(笑)

●コロナで「お休みしてると思った。」とよ
く言われましたが、通常通り営業してま
した。
空機清浄機のお陰で快適に過ごせてます。
お店の空気が違う。と、言われます。
空機清浄機のありがたさを実感してます

●私のスマホは6年目になります。そろそ
ろ変え時なのですが、5Gのスマホは良
くないと聞いたので、6Gが出るまで待
ちたいと思います。
スマホがないと不便なので、壊れないよ
うに丁寧に使います。

●凄い商品と出会い、ただいま検
証中です。きくと、自己満足の世
界だと思えますが、変化を楽し
みます。



山際

貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【アクティブストレッチで運動不足解消】

通常のストレッチは、筋肉を伸ばしながら静止しているイメージがありますが、最近では「アクティブストレッチ」という体を動かしながら行なうストレッチが注目を集めています。

運動不足の解消や、冬場に硬くなった筋肉を柔らかくほぐす効果があります。室内で簡単にでき、続けられるエクササイズでもあります。

- ①足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。
- ②腕をまっすぐ前に出し、背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと腰を落としていきます。
- ③①の姿勢に戻り、次につま先立ちをして、ゆっくり下ろします。
- ④①～③の動作を繰り返します。下半身に負荷がかかっていることを意識しながら行ないましょう。(目安は10回くらい)

ふくらはぎは、第2の心臓ともいわれ、つま先立ち(踵上げ)により血液循環を促進してくれる効果も期待できますよ。



運動不足を解消しよう！

生活アイデア事典

ペットボトルで食料の保存

空の2リットルのペットボトルで食料を保存することが出来ます。整理しやすく、冷蔵庫の中やキッチン周りもスッキリしますよ。

●野菜を新鮮に保存

野菜を新鮮に保存するコツは、生えていた状態をキープすることです。ペットボトルの上の方を切ってテープで切り口を保護したら、大根やニンジン、葉物野菜などは縦向きに入れましょう。新鮮なまま長持ちします。

●パスタや米の保存にも

パスタなどの乾麺を直接ボトルに入れると長さもピツタリ。蓋をすれば簡単に密封できます。また、お米の保存にも活用できます。よく乾燥させたペットボトルを使えば、湿気や臭いがつきにくく、パン粉などは固まりません。

小さなペットボトルに刻みネギやコーンを入れて冷凍してもいいですね。使う時はさっと取り出して便利ですよ。



入浴のすすめ

梅雨の時期になると、「頭痛」や「だるさ」など体調不良に悩まされる人が増えるようです。これは、天候不良による低気圧で交感神経が過剰に刺激され、自律神経が乱れるためです。交感神経を鎮めるには、40度以下のぬるめのお湯に、15分以上ゆっくり浸かるのが有効です。ぬるいお風呂でしっかり温まり、体調を整えましょう。



編集後記

●日差しは、すでに初夏です。うっかりしてしまいましたが、紫外線対策、忘れずにしましょう！

●最近毎日、洗顔泡パックをしています♪大変だけど習慣にすると、やめられませぬ(笑)泡パックの後の、お肌がとっても良い感じなのです♡これからも検証を続けます。

●私は断捨離で、大きな壁にぶち当たっています。それは、大きなものを捨てる方法です。物を買うときは、捨てる事も考えないとと思いません。



山際

6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				

※6月の定休日は○、研修会は●です。

7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	

※7月の定休日は○、講話会は●です。

BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

●髪のボリュームアップのために、必要なことがあります。それは地肌をきれいにする！毛穴の汚れを取る！そうすると髪がフワッとします♪地肌&毛穴ケアは、お顔のリフトアップにも関係があります(▽)♪



●最近、ヘナに興味のある人が増えています。ヘナにも、いろいろありますが、オーガニックヘナは安全、安心です。

