

わたしの独り言

●こんにちは！
いつも、ありがとうございます。
あっといいう間に毎日が過ぎていきます。
今年も、あと残り2か月です。
寒くなってきましたが、サーキュレーター
のマイナスイオンの扇風機が活躍してま
す(笑)

●断捨離します。」と、言いながら、まっ
たく断捨離が進まない私です。
引越しをした人に聞くと、ほとんど捨てる
と聞きました。
考えると、いらぬ物ばかりなのかもしれ
ません(笑)
執着心があると、物を捨てれないと言いま
す。
心の断捨離も必要そうですね。

●今まで、「ペナ」の講演会に、小千谷まで
行って参加してましたが、来年3月は、新
潟で「アガニックヘナ」の講演会を開催で
きそうです。
美容師の私にとっては、耳の痛い話をたく
さんしてくれる先生です。
「盲からうるこ」のお話がたくさん聞けま
す。楽しみにしててくださいね！

●私が心に残った、あるお坊さんの説法で
す。「ひとは、いくつになっても「がわいげ」
が必要です。」 「がわいげ」は謙虚と素直
さだそうです。
いくつになっても
「がわいげ」で
いたいですね♡



山際

貴女も今日から始めてみませんか?
かんたん運動

【ぽっこりお腹ダイエット】

下を向くと気になるぽっこりお腹。
これは、運動不足や年齢とともに腹筋が衰え、腹筋
が内臓を支えきれなくなることで、内臓の位置が下
がり、ぽこっと前に張り出してしまうのが原因です。
まずは、無理をしない範囲で腹筋を鍛え、脂肪を燃
やしていきましょう。
お腹の内側にある筋肉を鍛えるのに効果的な簡単
トレーニングをご紹介します。

- ①背筋を伸ばして姿勢を正します。
- ②お腹をへこませ、そのまま胸だけを膨らませるよ
うに思いきり息を吸い込みます。
- ③お腹をへこませたまま息を吐き出します。息を吐く
時にはさらにお腹をへこませる感じで。
- ④この呼吸を5回×2セット繰り返して行ないます。
※お腹をへこませた状態で、キツイと感じる時間プ
ラス3秒我慢して息を吐くとより効果的です。

この運動は座った状態や立った
状態、また仰向けに寝転んでも
行なうことができます。
デスクワーク中や家事の途中
など、生活の中に取り入れると
さらに効果が出やすくなりますよ。



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

顔ヨガでアンチエイジング!

たるみやほうれい線が気になる人におすすめの「顔ヨガ」。顔の筋肉を動かすことで、引き締め効果を得られるエクササイズです。

●顔ヨガの効果

呼吸法とゆっくりとした動きが特徴で、顔の筋肉を刺激し、血行やリンパの流れを良くし、新陳代謝がアップします。

むくみやたるみ、目の下のクマ、シワの改善など、アンチエイジングの効果も期待できるのでぜひ取り入れてみましょう。

●実践してみよう

顔ヨガのポイントは、鼻で呼吸をすること、恥ずかしがらずに大胆に表情筋を動かすことです。

①大きく息を吸ってから、顔のパーツをすべて中心に集めます。

②顔のパーツを外側へ解放するイメージで、目と口を開きます。

他にもいろいろあるので、顔ヨガで検索してみてください。



入浴のすすめ

入浴後には水分補給が不可欠ですが、冷たい飲み物はお風呂で温まった体温を下げ、身体に負担をかけてしまいます。

おすすめなのは、常温のミネラルウォーターや温かいハーブティーです。特にカモミールやジャスミンは睡眠前の気分を整えるリラクセス効果があります。健康のためにぜひ試してみてくださいね。



編集後記

●秋の夜長といいますが。。。私には、夜は短く感じます。これからは、一雨ごとに寒くなってきましたね。

お店にもストーブを出しました。暖かいのが、気持ち良い季節になりました。

●お肌も、乾燥しやすくなる季節です。最近、リフトアップに力を入れてます(笑)日々の少しの積み重ねが、年齢に勝つのだそうです♡

お肌の悩みは、早めの対策が大事です。●寒くなってきましたので、暖かくしてお過ごしくださいね。



山際

●お知らせ●

リュミエリーナ社の『3Dのシャンプーシリーズ』が販売終了しました。急なことでビックリしました！今後は『7Dシリーズ』に変わります！急なことで、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。m()m ※お勧めの商品も、あります。お気軽にご相談ください。



11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
⑳	23	24	25	26	27	28
㉙	30					

※11

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
㉓	28	29	30	③		

※12月の定休日は○、研修会は◎です。