

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2021年 1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 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

「『暮らしのなんでも相談室。(窓口)』始めました。」

わたしの独り言

●明けましておめでとうございませう。
新しい年が始まりました！
本年もどうぞよろしくお願ひいたしま
す！

●今年の3月16日、火曜日。
念願かなって、新潟市内で「オーガニック
ヘナ」のお話会が開催できることになりま
した！

美容師の私にとっては耳の痛い話をする
ので、ホントは聞いてほしくないのですが
(笑)、聞いてほしいです！楽しいので遠い
けど小千谷まで何度も行ってます♪

●今年は断捨離を本格的にやります！
なかなか進まないのが現状ですが、全捨て
目指しています(笑)

●年末年始、目がウサギのようになってま
した。

お医者さんに行っても原因不明というこ
となので自然治癒を待っていました。
友人に、「コレ付けるといいよ」と言われて
付けたら、あつという間に赤みが減り、助
かりました♡

●雪が降って、ホントに寒いですね☹
モコモコ泡

洗顔が苦痛になってますが、
顔とすると違いが出ます。
顔を目指します♪



小千 山際

貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【気軽にできる♪二の腕ねじりトレーニング】

脂肪を溜め込みやすく痩せづらい二の腕。
特に二の腕の裏側にある上腕三頭筋は、日常生活
の中で使われることが少ない筋肉なので、何もしな
いでそのままにしておくと、気づかないうちにどんど
んたるんでいってしまいます。
毎日続けられる簡単トレーニングですっきりとした
二の腕を目指しましょう。

- ①両足を肩幅に開き、姿勢良く立ちます。
- ②手のひらを天井に向けて腕を横に伸ばします。
- ③手のひらをゆっくりと外側にねじってください。
- ④息を吐きながら②の状態に戻します。
- ⑤②～④の動作を繰り返して行ないます。

ポイントは勢いをつけずにゆっくりねじること。猫背
の姿勢になると二の腕に利きにくくなるため、しっか
りと胸を張って行なってください。

基本的に1日3分間を1ヶ月
ほど続けると、だんだんと
効果が表れてきます。
仕事や家事の空き時間に、
ぜひ頑張ってくださいね。

かんたん運動で 二の腕スッキリ♪



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

冬太りの予防と解消

冬になると、食事や環境面から太りやすくなります。食事の見直しはもちろん、冷えや運動不足を解消して冬太りの対策をしましょう。

●気をつけたい食事のポイント

冬は高カロリー、高塩分の食事を多く摂りがちです。そうならないように意識して、メニューを組み立てることが大切です。

根菜を中心とした緑黄色野菜やキノコ類、ナッツ類を食べると、冬太りの原因のひとつである「むくみ」の改善に役立ちます。

●生活でのポイントは？

寒さを我慢しないことが一番です。体が冷えると、基礎代謝が低下して痩せにくく太りやすい体になってしまいます。また、むくみ防止のためにも体をしっかりと温めましょう。

薄着にならないようにインナーや靴下、湯たんぽ、カイロなどを上手に活用することをおすすめします。



入浴のすすめ

冬はみかんの美味しい季節ですが、食べ終わった皮で温まることのできる「みかん風呂」です。軽く水洗いして乾燥させたみかんの皮を布袋に入れ、湯船にお湯を張る時に投入。入浴中に布袋を軽く揉めば、爽やかな柑橘系の香りでのフレッシュできます。みかんの皮は、垢を吸着する働きがあるので、入浴後のおそうじも楽になりますよ。



編集後記

●改めて、明けましておめでとうございませう。今年もよろしく願います。

2020年は、恒例の年末ジャンボロール『ケーキ』でしめました。年数を重ねるごとに無くなるのが早くなります(笑)

●年末、年始は何をしてましたか？私は読書です！

何を讀んだかという「鬼滅の刃」です。どっぷりはまりました♪
●2021年は、世界平和のために、心を燃やし喜んでもらえる世界にします！



山際

●お知らせ●

シミ、しわ、たるみ。。。。
知り合いで、悩みのある人がいたら教えてください！
世の中は、進化しています。顔が

変わります。
髪が専門ですが、綺麗になるためには、お顔も大変わります。顔が変ると髪も変わります。



1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					

※1月の定休日は○、研修会は●です。

2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						

※2月の定休日は○、研修会は●です。