NEWS LETTER

Lapis ～キレイになれる可能性を体感しませんか～

2024年 1月

美容室 本質美サロン-オーガニックヘンナ-

Lapis通信

びようしつラピスつうしん

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2037
「美容室ラピス-オーガニックヘナと安全な化粧品、シャンプーを提供します！」

わたしの独り言（ひとごと）

●明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

●元旦から地震でビックリしました！大丈夫でしたか？

●その時、私は上堰潟公園にいて、なんと、お手洗いにいました(笑)建物が壊れそうで怖かったです。

●実家に戻ったら家の中がぐちゃぐちゃでした。私も、お店が心配で戻ってみたら。。。。実家と同じく、物が落ちていて、足の踏み場所がありませんでした。でも、大きな鏡が割れてなくてホッとしました❤

●ラピスは通常通り営業してます♫

●新潟での被害は、立地条件、場所によって違うようです。早く普通の生活に戻れることを願います。

●植物系の身体に優しい『ヘナ』という染毛を始めて４年になります。氣がついたら髪の悩みがなくなってました。自然の力ってすごいですね。髪が増えたって言われます❤体のデトックスもしてくれて、ありがたいです。

●初売りに行き、コーヒーの「粉」を買ってきたのですが、帰ってきてみたら「豆」でした。お正月からボケボケです。確認すること大事ですね！

●年末の雪の時に、思いきってスノーダンプを買いました。使わないことを願います。

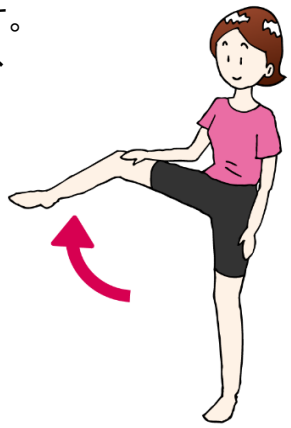
山際

【四股踏み運動で血流アップ♪】

寒くなってくるとつい外出するのがおっくうになり、身体を動かす機会が減ってしまいますよね。
運動不足に加え、冬は冷えにより血流が滞りやすい季節でもあります。
適度な運動は血流を良くし、ストレスを解消したり免疫力や若返りホルモンの分泌をアップしてくれます。どこでも簡単にできる運動で血流を良くし、冷えやむくみを撃退して健康とキレイを手に入れましょう。

①背筋を伸ばして真っすぐに立ち、両足を大きく開きます。ひざとつま先を同じ方向にして、太ももに手を置き、お尻とお腹に力を入れて腰を落とし、基本の姿勢をつくります。
②①の姿勢のまま、片方の足に体重を移動させます。
③体重を乗せた足と反対の足をゆっくり上げて、少し静止して下ろします。
④反対の足も同じように行ない、交互に繰り返します。

※運動の前に股関節周りのストレッチをしてから行なってください。1日の回数は10～20回を心がけましょう。足は開ける範囲で無理せず行なってくださいね。



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

足のむくみへの対策法

長時間の立ち仕事や体調によって足がむくむことがあります。美容や健康のためにもすっきりとさせたいものです。

●むくみの解消方法は？

冷水と温水を交互に浴びせると、血管が収縮と拡張を繰り返すのでむくみが解消されます。また、ホットタオルを使用したり、マッサージやストレッチなどを行なうこともおすすめの方法です。

足がむくんだ場合はオットマン（足置き）等を使って足を上げてください。

●普段からできる対策について

普段から意識的に体を動かし、塩分を摂り過ぎないことが重要です。

むくみと塩分の摂り過ぎは大きく関係しているので、塩分を排出させる栄養素であるカリウムを摂ることも良いですね。

なかなかむくみが取れない場合は弾性ストッキングなどでサポートすると良いでしょう。

入浴（にゅうよく）のすすめ

足は冷えやすい部位なので、特に冬は「お風呂から上がったばかりなのに足が冷えてしまう」という方も多いと思います。

そんな時にはお風呂上がりの足マッサージがおすすめです。

オイルやクリームをつけて、足裏やふくらはぎをほぐすことで、血行が良くなり、入浴後のぽかぽかが持続します。

編集後記

●元旦に姪っ子たちとアピタに行きました。「プリクラ」を撮るというので見てたら、機械の進化にビックリしました！

「百聞は一見に如かず」何事も経験することは大事だと思いました（笑）

●運動が大事だといいますが、本当のようです。運動をすると精神も鍛えられる。と言います。悩んでないで身体を動かすことが健康の秘訣ですね❤

●いつも「ヘナのお話会」に来てもらっている森田要先生から地震の支援品が届きました！「アムラ」です。自然の力を持ったビタミンCです。お渡ししたいので、いらしてください。お待ちしてます。

山際

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○、勉強会は○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	29		

※2月の定休日は○、勉強会は○です。

美容室Lapis -ラピス
〒950－2037 新潟市西区大野65－3
☎ 025－260－0966