

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2024年 4月

美容室

本質美サロン-オーガニックヘナ-

Lapis 通信

びょうしつラピスつうしん

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2037

「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

●4月、新年度が始まりました。桜の季節、お花見の季節です。今年のは、お花見の季節が遅くなりました。今年のは、お花見の季節が遅くなりました。今年のは、お花見の季節が遅くなりました。

●少し日も長くなり、上堰湯公園に行きたいと思えます。桜と菜の花を見に行き

●それは、あなたのことか？ 早くしたいと思えます。シャンプーの方法を伝授

●湧き水を汲みに行きました。行ったのは、ラジウム入りで有名なところ。飲んでみたら、とってもまろやかで美味

●足をぶつけて、痛くて歩けない時がある。歩けることは、当たり前ですが、歩けないことは、痛い事だと思えました。

●足をぶつけて、痛くて歩けない時がある。歩けることは、当たり前ですが、歩けないことは、痛い事だと思えました。



山際

貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【後手バイバイ運動で二の腕スッキリ♪】

●日常で使うことの少ない二の腕や背中のは、特にたるみが出やすい場所です。気になる二の腕のたるみには、腕の裏側にある上腕三頭筋を刺激する「後手バイバイ運動」が効果的です。肩甲骨を使って腕をねじることで、二の腕や背中のたるみを解消すると共に肩周りの血行が良くなり、肩こり解消も期待できますよ。

- ①両手のひらを伸ばしたまま体の後方にもっていき、手首を反らせて手のひらを後ろに向けます。
 - ②手のひらを後ろに向けた状態を維持しながらバイバイするように手首を回転させます。
 - ③30回を1セットとし、1日に3セット行ないましょう。
- ※腕の位置が変わらないように腕からねじるイメージで。
※背筋を伸ばし胸を張った姿勢を保ちましょう。

場所を選ばず、すきま時間にできる運動です。後手バイバイを生活の中に取り入れて動かしても揺れない二の腕を目指しましょう♪



一度知ってしまえば、とっても重要する情報です

美容情報

春先のダイエットのポイント

薄着になってくる春は、ボディラインが気になるものです。春先に始めるダイエットは成功しやすいと言われるので、ポイントを押さえてチャレンジしてみてください。

●運動と睡眠をしっかりと

過ごしやすくなる気候になる春先は、体を動かすにはピッタリです。

ウォーキングやジョギング、軽い筋トレ、ストレッチなどを習慣化させましょう。また、暗い部屋でしっかりと睡眠をとると、肥満のリスクを下げられるという研究結果も出ているため、睡眠環境を整えることも大切です。

●体の内側からも

抗酸化作用やデトックス効果のある食材を選ぶことによって、ダイエットが成功しやすくなります。

春先には新キャベツや新玉ねぎ、菜の花、アスパラガス、たけのこなどの春野菜が多く並び、これらを活用することによって体の内側からダイエットできます。



入浴のすすめ

3月の季節湯と言われている「よもぎ湯」。よもぎには血行促進や抗炎症作用があり、美肌と代謝向上の効果がありません。

その香りからアロマ効果も高く、市販の乾燥よもぎを煮出した汁をお風呂のお湯に混ぜるだけで簡単に楽しむことができます。

魅力的な効能の「よもぎ湯」を試してみませんか？



編集後記

●入学式も終わりましたね。

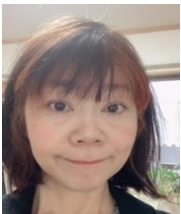
私の姪っ子も県外に旅立っていきました。ちょっと寂しいけれど応援しています。

●着物の小物を見に行き、素敵な着物が飾ってありました。最近、「着物でお出かけ」というのが流行っています。行きたいと思っても、なかなか実現しないので機会を見つけて、着物でお出かけしたいと思えます。

●胎内の米粉パンを買ってきました。とても大きくて、美味しかったです。

食べ過ぎて1週間で、2キロ増です。

小麦ダイエットします。食べすぎ注意です(笑)



山際

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○、勉強会は●です。

5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	

※5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

