

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2019年4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

『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

●車のタイヤがパンクしたこと、あります
か？

私は、つい最近ありました！

運転をしていたらペタペタと変な音がするんです。変な音の原因は、「釘」でした。こんな時は、釘を抜いてはいけないそうです。

幸いなことに、車屋さんに行くまでタイヤは大丈夫でした。

なんと、3センチくらいの太くて長い釘が刺さっていてビックリしました！

●韓国ドラマに、はまっています。

それは、「オクニョ」です。やっぱり見始めると、見てしまいます。最後が、ちよつと物足りなかったですが、ドキドキするドラマで楽しめました♪

●歯医者さんの講演会に参加した時に、虫歯は砂糖を食べないこと。と、言われました。

そして、試しに小麦を十日間、やめてみてください。やめたとき、自分の身体がどう変化しているのか感じてみてください。と、話していました。

●分かってはいるけど、やめられない！のですが、私は、なんとなく変化を感じました！なるべく続けたいと思います♥是非、貴女も挑戦してみてください♪



山際

一度知ってしまったら、とっつも重要する情報です

美容情報

花粉で肌荒れ!? 対策をしよう

花粉はくしゃみや目のかゆみなどの症状だけでなく、肌荒れの原因にもなります。お肌の内側と外側からのケアを心がけましょう。

●お肌の内側からの花粉対策

納豆やヨーグルトなどの発酵食品は花粉症の症状を和らげます。お肌の健康に良い抗酸化作用もあります。同様に、抗酸化作用のあるポリフェノールを含むチョコレートもおススメです。ハーブティーを飲むのも花粉症には有効です。

●お肌の外側からの花粉対策

花粉をキャッチしたり、お肌をコーティングする効果のある化粧水が販売されているので、スキンケアに取り入れてみましょう。

保湿効果に優れたクリームや美容液を使うことで、お肌のバリア機能を低下を防ぐことができます。

また、ボディケアには敏感肌用のボディオイルやバスオイルが適しています。入浴時や入浴後に使ってみてください。





【カロリーオフの食品で太る？】

●ダイエットをしている時には、「カロリーオフ」の食品が便利ですね。
 しかし、カロリーオフの食品ばかりを食べていると、ダイエットをしているはずなのに逆に太ってしまう場合があります。
 それは、カロリーオフの食品に使用される人工甘味料が原因です。

●カロリーオフの食品はカロリーを抑えるために、アスパルテーム、スクラロース、サッカリンなどの人工甘味料が使われています。
 体内にこれらの人工甘味料が入ってきた時に、脳はブドウ糖とは認識せず、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足していると判断して、糖分を摂取するように命令を出すことがあります。
 その結果、糖分や炭水化物を多く含む食べ物を食べたくなくなってしまい、ダイエットに失敗する可能性が高くなってしまいます。

カロリーオフの食品を摂り入れる時は、成分を確認して、取り入れ方を工夫することが大切ですね。



●新しい元号「令和」が発表されましたね。生きているうちに3種類の元号を過ごせるのは不思議な感じがします。
 ●長年、気になっていたボロボロの床。最近、ようやく修理してもらいました。
 ●店の雰囲気が変わったような感じがしますが、誰も気が付きません。
 ●意外と、気にしているのは自分だけなのだと思います。
 ●持ちが良かったです。でも、キレイになってからは、田植えの手伝い頑張ります(笑)。
 ●それでは来月もよろしくお付き合いね♪



山際

編集後記

最高速連載!

挑め!早口言葉

噛まずに言えるかな? 同僚や友達とチャレンジしてみよう!

僕ボブ(×3)

一見単純な自己紹介ですが…。

バナナの謎はまだ謎なのだぞ

「な」と「ぞ」で混乱しそうな、難易度の高い早口言葉です。

切り取って
ご持参ください!

キリトリ線

日頃のご愛顧に
感謝して…

1回

セルフホワイトニング

¥4000 → 半額

※お試し券。美容室ラピス

※有効期限2019年5月31日(金)まで。
 ※お一人様1回限りとさせていただきます。

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○、研修会は●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○、研修会は●です。