

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2020年 8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

●残暑お見舞い申し上げます。いつも、ありがとうございます。水分補給、しっかりしてくださいね！マスクは、酸素不足で酸欠になり、免疫力が低下するそうです。ご自分の判断になります。ご自分の判断になります。そして、深呼吸してくださいね！

●今年の変化の年ですね！何が起こるか分からない最近ですが、自分で考える力を身に付けていきたいと思っております。

●今年、初めての試みですが、内臓脂肪を燃焼させる方法に、挑戦してみました！挑戦という大げさですが、実践してみました！暑いときしか出来ない健康法ですが、理にかなった方法だと実感しました。来年も、忘れてなければもっと長い期間で試したいと思えます（笑）

●暑くても断捨離してます！なかなか進みませんが、不要なものがホントに多いのを感じてます。物を手放すと、別なものが入ってくると思います。何か良いことがあると信じて楽しんでながら断捨離します（笑）



山際



【座ったまま内ももトレーニング】

●何かと脚を出すことが多い夏がやってきました。引き締まった下半身は、パンツを履いた時も水着を着た時も脚を長く見せてくれますよね。今回は、なかなか鍛えるのが難しい内ももに効くトレーニングです。デスクワーク中など、イスに座っている時にできる簡単運動で、思いついた時にすぐできるのでおすすめです。

- ①背筋を伸ばした正しい姿勢で椅子に座ります。
 - ②両膝と両かかとをピッタリくっつけるように揃えてください。
 - ③膝にタオルなどを挟みます。
 - ④膝の内側とかかとの内側をさらにくっつけるように力を入れ30秒～1分キープします。
- ※10回を目安に3セット行ないましょう。

慣れてきてもっと負荷が欲しいという場合は、文庫本などの重いものを挟むとさらに効果的です。ブランケットなどで隠してしまえばオフィスなどでも人目を気にせずできますよ！



一度知ってしまったら、とつても重要する情報です

美容情報

上手な日焼け止めの使い方

夏場には欠かせない日焼け止めクリーム。効果を高めるためには、正しい塗り方をするのが大切です。

●シーンに合わせて選ぶ

散歩や買い物、炎天下でのレジャーなどシーンに合わせて日焼け止めの効果の強さを選びましょう。日常生活の範囲であれば、SPF30でも十分です。あまり強い効果の日焼け止め、肌荒れの原因にもなりません。

●上手な日焼け止めの塗り方

化粧水などでお肌を整えてから、すり込まないように塗りましょう。最初に顔の隅々まで塗ってから、もう一度重ね塗りをしてください。2〜3時間おきに塗り直すことも大切です。特に、汗をかいた時などは塗り直しを意識しましょう。また、出かける直前に塗るよりも少し馴染ませる時間をおいた方が、日焼け止めの効果をより効果的に使用できます。



入浴のすすめ

紫外線が強くなる季節は、夏の日差しで疲れたお肌をお風呂でやさしくケアしてあげましょう。熱いお湯は疲れたお肌に余計にダメージを与えてしまうため、お湯の温度はぬるめに。そして、スキンケア入浴剤を入れたお風呂にゆっくゆっくつかります。うなじや背中など見えない部分も含め全身のスキンケアができます。お肌がしっとりしますよ。



編集後記

●残暑お見舞い申し上げます。早いもので暦の上では、もう秋ですね。蝉も鳴いてますが、秋の虫も鳴き始めましたよ。まだまだコロちゃんに振り回されていますが、つじつまが合わない事もあったりで、冷静に対応していきたいと思えます。これからも、空気清浄器が活躍してくれそうです。
●暑い日が続きます。水分補給を忘れず、熱中症に気を付けて、お過ごしくださいね♥



山際

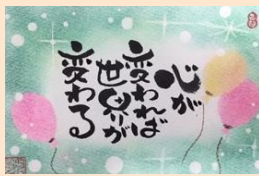
BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

●この商品、凄い!!
と、思っても、また別の商品が出てきます(^_^)
良いことなのか?悪いことなのかわかりませんが、勉強はずっと続きますね(>_<)

●不定期で『泡パタきれい会』を開催してます。相手の顔とか髪が、変わっていくと楽しいですね♪



8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

※8月の定休日は○です。

9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			

※9月の定休日は○です。