

どーも、和田です。

学生さんの世界のいわゆる夏休みが、残りわずかになってきました！！

学生たちは残念かもしれませんが、お母さんたちはずっと家にいられると、家事が大変だって声もありますので、早く夏休みが終わってくれると助かる人もいます(*^_^*)

さて、坂井が8月4日12時53分、2825グラムの元気な男の子を出産いたしました(^O^)

僕は仕事の都合で立ち合いができなかったのですが、陣痛のつらさを見ていたときは、あまりにも自分の想像以上過ぎて、出産のすさまじさを思い知らされました(° o °)

そんな大変な出産でしたが、母子ともに健康で、このnewsを書いている時は、産後17日ぐらいですが、順調に育っています。

よく母乳やミルクも飲んで、新生児とは思えないぐらい長時間寝てくれるので、あまり手のかからない親孝行息子です(*^_^*)

そして、話は変わりますが、ホームページが新しくなりました！！

今までのホームページもhomey roomy独特の世界観があってよかったのですが、今回のホームページはよりhomey roomyのメニューや施術内容、考え方にフォーカスして作られたホームページになっています。

homey roomyに来店されている方の多くは、クセ毛に悩みがあったり、髪の毛のダメージを改善したいという方が多いんですが、僕たちの説明不足や説明してもその時にはうまく伝わらない点などもあり、homey roomyで何をしているのかがわかりづらいことがあったように感じます。

その点を少し改善して、今まで受けていたメニューやサービスについて、詳しくわかりやすく、ホームページを見てくれる方に対して、伝えていければと思っています。

現在、新しいホームページに移行中なので、見たいページがまだ見れなかったり、違うページになったりやまだ不完全なのですが、急いで直していきますので、それまでは少し疑問点などあると思いますが、しばらくお待ちください。

最後に坂井の産後の休みは2か月を予定しています。こちらも体調により、産休が延びるかもしれませんが、随時、このような新聞やホームページでご連絡いたします。

また、8、9、10月は火曜日以外にも、homey roomyの休みとして、

8月5日(月)、22日(木)、9月2日(月)、19日(木)、10月7日(月)をお休みとさせていただきます。

では、この辺で…m(_)_m

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ブログ <http://homey-roomy.exblog.jp/>

ネット予約サイト

QRコード

<http://hpsm.jp/homeyroomy/>



こんにちは！ イイ又です。最近味噌汁が
おいしくてしかたがないです。塩分を欲しているの
でしょうか？ 飲むとしてもほとして日本人で良かった
なよと思います(笑)

暑い日まだまだ続いています。夏はいろんな原因で胃腸の機能が落ち、
食欲不振や疲れを感じやすい時期。エアコンによる冷えも起すやすく
1日1杯の味噌汁がおすすめです！

ご存知の通り、味噌は大豆でできています。大豆は火田の肉といわれる位
たんぱく質が豊富!! おもな栄養成分とはたらきは...

たんぱく質	コレステロールの低下・血管の弾力保持
ビタミンB1,2	造血作用・神経疲労防止
ビタミンE	老化防止(酸化防止)
酵素	消化を助ける
イソフラボン	酸化防止・肩こり解消
リゾリン	老化(酸化)防止・脂肪肝防止
レシチン	コレステロールの低下・ボケ防止



とくに味噌に含まれる塩分で不足した塩分を補給。しかも、野菜や海藻
などの具を入れる事でさらにビタミンやミネラルを補給することもでき、冷えにも効果が!!
特に根菜類やきのこ類がおすすめです。

さらに、日々の健康維持に有効なだけでなく、がん・高血圧・脳卒中
糖尿病など生活習慣病予防にも強い味方となることもさまざまな
研究の結果からできているようです!

味噌汁! 食事の定番ですか? 改めて見直してみようではないか?

ではまた〜 (1)

こんにちは! ヤナイです。

今日は、マンゴーについてお話したいと思います。

『食べた分だけ若くなる』優越食材は、ア意外な果物だった!! というネットの見出しにきいてしまいました!

マンゴーは、実は若さの秘訣になるのです!!!

女性にうれしいマンゴーパワーの美容効果

マンゴーは、チェリモヤやマンゴスチンと並ぶ“世界三大美果物”の1つ。

その名のとおり、美容成分がたっぷり入った果物なのです。

体内で必要な分だけビタミンAに変化するβカロチンやビタミンCといった抗酸化成分が豊富。さらにビタミンEも含まれているので、相乗効果を発揮するビタミンA、C、Eが一気に摂れるマンゴーは、まさに理想的なエイジングケア食。

エイジングケアだけでなく美白対策にもよいので、食べなきゃもったいないですね! また、消化を助ける酵素や食物繊維が多く含まれており、腸の働きをよくする効果もあります。

頑張っても肌のお手入れをしても、サプリメントを飲んでもなかなかキレイになれない人は、腸の働きがおとろえている可能性大!

マンゴーのパワーをぜひ試してみてください。

おいしいマンゴーの見分け方

皮にしみや黒い点々が出ているものは、収穫して日にちが経っているものなので注意。色が鮮やかで、薄く白く粉がついた新鮮なマンゴーを選びましょう。

触ってやや柔らかさを感じるくらいが食べごろです。

マンゴーは値段が高くて高級フルーツですが、ファミレスなどのデザート時に選んでみては、いかがですか? 😊