

どーも、和田です。

久しぶりに台風が上陸して、日本列島に爪痕を残していきました。

少し進路がそれたせいで、この辺りはあまり被害が出ませんでした。夜中のゴーゴーという風の音は「何かあるんじゃないか」と予感してしまったり少し怖い思いをしました。

その後は、急に秋空が顔を覗かせ、とうとう夏が終わったかな？って少し寂しい思いをしている今日この頃でございます(*^_^*)

みなさんは、いかがお過ごしですか？

さて、坂井が10月2日から復帰します。

坂井が産休明けで仕事に復帰することになりました。

ただ、こちらとしては体調は万全を期していると思っておりますが、子供の体調、子供の病気がうつる可能性、疲労などがあると思いますので、突然お休みを頂いたり、休日を増やすこともあると思いますが、よろしくお願ひします。

スタッフ休日に関しては、ホームページのスタッフページから、各スタッフの休みを確認できるようになっているので、そちらで確認して下さい。

そして、もう一点、飯沼が妊娠しました(*^_^*)

お店がこのような時期だったのもあり、負担をかけさせてしまって本当に申し訳なかったですが、坂井に引き続き、おめでたいことです！！

ただ、残念なことに、12月をもって退社することになりました(>_<)

飯沼もご主人と話し合い、お店のこと、自分の将来のことなど考えた結果、しばらく育児に専念することになり、homey roomyを退社することになりました。

僕と坂井とは前店舗からの付き合いで、来年の1月で丸8年の付き合いになります。

本当にいろんなところで助けてもらったし、逆に助けたこともありました。ん～、助けたことのほうが多かったかな！？ っていうのは冗談ですが(^_^;)

そのような付き合いなので、大変残念なのですが、飯沼のこれからの人生を祝福してあげたいと思います(^o^)

みなさまには、これからご迷惑をおかけしてしまうかもしれませんが、今までと変わりなく、お客様の髪をきれいにすること、居心地のいい空間をつくっていくこと、を第一に考えて、取り組んでいきますのでよろしくお願ひします。

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 <http://hpsm.jp/homeyroomy/>
QRコード



おたより

2013.10

こんにはは、2ヶ月ぶりの坂井です😊お久しぶりのようないつも通りのようなこという感じですね(笑)

10月2日から仕事に復帰しました。子育てでもありますがこれまで以上にまた仕事の方も精進していきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

仕事復帰にあたり、お知らせとお願いがあります。今までのように仕事をししていくつもりではあります。子育てとの両立により、火曜日以外にも月に2日公休を取らせていただきたいと思っております。お休みは固定して

この日と決めたいのですが、お店の状況と復帰したばかりでまだ固定したお休みを提示できないため、随時ホームページでお休みをお知らせさせていただきます。他にも休みの日にちが明確にできるよう、新聞やブログなどでもお知らせしていきますので、よろしくお願いいたします。

そして、もう一つお願いがあります。子育てとの両立により、子供を保育園へ預けているのですが、風邪や体調不良などで急遽お休みをいただくこともあるかと思っております。今まで通り仕事ができるよう準備してきていますが、子育て初心者で「迷惑おかけする事もあるかと思っております。

できる限りお客様に「迷惑おかけしないよう、対応していくつもりではありますが、万が一の時は、ご理解ご協力いただけますよう、お願いいたします。

こんにちは。飯沼です。今月はみなさんに
ご報告があります。

この度、私はお腹に赤ちゃんを授かり、現在妊娠5ヶ月に入り
ました。ようやく安定期に入りまのでご報告させていたしたいと思います。

出産予定日は3月10日で里帰り出産をしたいと思います。
その後はしばらく育児に専念させていたしたいと思います。
出産準備の為、12月30日をもって退店させて頂く事になりました。

早めにご報告が出来れば良かったのですが、安定期に入らず不安も
ありご報告が遅くなってしまい申し訳ありません。

12月30日まで今までの様にみなさんに立ちたいと考えております。
体調によってはご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、その際は
随時ご報告させていただきます。年末までの間 皆様にお会いできる
のを楽しみにお待ちしております。

homey roomyからのお客様、前店からのお客様、前々店からのお客様
と、とちぎのみなさんのお客様と仕事を通じて関わる事ができました。ここで、
過ごした時間と経験、どれも1人では経験できない事でお客様や
スタッフとの出会いが私にとっての貴重な財産です。
感謝ばかりです。ありがとうございました。

と、今後homey roomy はより良いものを皆様にご提供できる
よう日々努力してまいりますのでこれからもよろしくお願ひ致します。

飯沼美里

こんにちは！ヤナイです。

今日は、長年私を苦しめている便秘について話したいと思います。

色々調べていると便秘に関する病気の話や死亡までしてしまう話など出てきて恐ろしくなっていました!!

毎日忙しくて忘れがちだったりあまり意識していない方は、出す事はとても大事な事なので気にかけてみてください。

便秘で悩んでいる方はよく耳にしたりすると思いますが、もう1度原因を知って対策して快便にしていきましょう。

便秘の原因

1 女性ホルモンの影響

女性が便秘になりやすいのはなぜか？
まずは、妊娠や生理による、黄体ホルモンの影響で腸のぜん動運動が弱まります。
そのため、便が排出され難くなり便秘になります。

2 筋力不足

女性は男性に比べて筋力が少ない方が多いので胃下垂や内臓下垂を起こし、腸が圧迫されて便秘になる人もいます。
腹筋も排便には大事な筋肉で、腹筋が弱いと便を押し出す力が少なくなります。

3 ダイエットと水分不足

過剰なダイエットを行った事で水分が足りない状態になっている方も多いようです。
そういう場合は便が硬くなったり、かさが増さずに小さく便意を感じなくなったり、偏食食事による食物繊維が足りない状態で便秘になります。

4 便意を我慢

5 ストレス

ストレスは様々な病気を引き起こしますが便秘の原因にもなるので、男性の便秘はストレス性の便秘が多いようです。

便秘解消

便秘解消に一番効果がある食べ物は、納豆らしいです!!

納豆には、大豆の食物繊維が含まれていて、それを発酵させて作った納豆には、腸の善玉菌を増やす働きもあるので、便秘解消に最適なのです!!

他の食材だと、バナナ、牛乳、豆乳、これらには、オリゴ糖が含まれていて、オリゴ糖は乳酸菌のエサになるので、ヨーグルトと一緒にするとさらに便秘を良くする効果が期待できます。

また、コンニャク、リンゴ、プルーン、バナナには、水溶性植物繊維があるのでこちらも期待できる食べ物です。

そして運動も大事ですが、苦手だったり時間のない方には、簡単な腸を刺激する運動をご紹介します。

1. 仰向けになり、足は地面につけたまま両膝を90度程に曲げます。
2. 腹筋をお腹が少し肩を床から持ち上げます。
3. この運動を3セット行います。

腸は第2の脳と言われていて、脳の次に神経細胞数が多い存在しているのです。それらの独立したネットワークを形成しているので、腸内で「セロトニン」というペプチドホルモンが分泌されています。

セロトニンが十分に分泌されると心のバランスを保てるので、幸福感や癒しを感じやすくなり、ストレスにも強くなる言われています。

腸の環境が良いと色々な良い事につながるようです。

