

どーも、和田です。

ここのところ、急に寒くなってきました。

僕は昔から寒いのは苦手だったんですが、若かりし頃は、スキーやスノーボードに行くのだけは、全然辛くはありませんでした。

それがここ数年の間、全くスキー場へ行くことがなかったので、これを機にボードやウェアなどを全部処分しました。

捨てるときは、少し懐かしいやら、寂しいやら、微妙な感情が渦巻いていましたが、捨ててしまえば、家の中がすっきりして、なかなか爽快な気分です(*^_^*)

掃除のコンマリ先生も言っていましたが、その時によって必要なものは変わってくるので、過去のもの整理してしまって、今に集中したほうが、気分もいいし、いい人生を送れるそうです。

もう少しで年末なので、新しい年に向けて、余計なものは整理しましょうね！！

先月の報告と重なりますが、飯沼が妊娠しました。

出産予定日は、3月になりますので、現在は安定期に入っております。

そして、まことに残念ですが、12月をもって退社することになりました。

詳しいことは、先月の新聞に書いてあります。ホームページから閲覧することが出来ますので、確認してみてください。「パソコンやスマホがないよっ！！」ってかたは、スタッフまで言ってもらえれば、印刷いたします。

そして、この度、homey roomy スタッフブログがお引越しました。

ホームページを新しくした関係で、ブログの引っ越しをさせていただきました。

ホームページもまだまだ自分たちが思っている出来ではないんですが、homey roomy のお店で伝えきれないことが山ほどありすぎて(笑) それをどのように伝えていこうかを模索している最中です。

ただ、気長に育てていこうかな、と考えています。

それには、あなたからの悩みや気になることなどのご意見がとても重要になってきます！！

ぜひ、遠慮なさらずに、スタッフまで伝えてくださいね！！よろしくお願いします。

ブログはホームページのスタッフページでリンクしてあります。今までのブログもそのまま残してあるので、昔のブログを見たい方はそちらも合わせてみて下さいね(*^_^*)

年末年始のお知らせ

12月31日(火)～1月4日(土)まで年末年始のお休みとさせていただきます。

また、1月に入ってから、スタッフ人数の関係で火曜日以外に店舗の休日を頂くことがあるかもしれませんが、その時は、ホームページ、この新聞、ブログ等で報告させていただきますのでよろしくお願いします。

では、この辺で…m(_)_m

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ネット予約サイト

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

ブログ

<http://www.homey-roomy.com/staffblog/>

QRコード



おたより

2013.11

こんには、坂井です。

乾燥が気になる季節になりました。ただでさえ空気が乾燥してるのに

これからは暖房も使ってお肌がか

カサカサになってしまいます。

お肌はともも敏感で、日々のスト

レス、体調、環境の変化、様々な

ものから影響を受けます。

自分の肌質を知ったり、スキンケアの基礎知識を知ること、美肌を

目指していきましょう。

あなたの肌タイプは？

| | |
|------------|-----|
| 普通肌 | 脂性肌 |
| 乾燥肌 敏感肌 | 混合肌 |

普通肌

水分量も多くキメ細かい。トラブルが起きにくい。季節の変化などで多少変化はある。

乾燥・敏感肌

水分量、皮脂量が少なく全体的にかさついている。化粧水などをつけること赤みがでたりセリセリすることがある。

脂性肌

全体的に脂っぽく、テカテカしている。化粧崩れを起こしやすく、ニキビなどのトラブルも招きやすい。

混合肌

Tゾーンはべたついているが頬や目元などは乾燥している。

スキンケアの勘違い×××

オイリー肌の保湿の省略。

化粧水はシートマスクを長時間使用。

Tゾーンに油分の多い美容液の使用。

日焼けのための薄塗り。

化粧崩れを直さない。

スプレーでの保湿。

これらは肌トラブルの原因にも...

正しいスキンケア

オイリー肌といってもタイプがあります。皮脂が多いタイプと乾燥からくるオイリー肌の人があります。人間の肌は乾燥している自分肌を保護しようと、油分を分泌します。保湿を十分にしないと、肌はまた油分を分泌するので悪循環。皮脂の多いタイプの人は、さっぱりタイプの美容液で。

シートマスクは、記載されてる使用時間がマスクの効果発揮する時間です。置きすぎは、肌を浸透した水分がシートマスクに吸収されるので気をつけましょう。

Tゾーンなど油分の多い所は油分の多い美容液を使用するとニキビなどの原因に。

日焼け止めを選ぶ際、SPF数値の高いものを選ぶ方は多いと思いますが、塗る量が少ないと効果は得られせん。化粧崩れしないように数回に分けて塗りましょう。

ファンデにはUVカット効果があります。化粧崩れは日焼け止め効果の減少、肌が酸化してくすみの原因になるので、ティッシュで軽く押さえてお化粧直しましょう。

スプレーでの保湿は一瞬。すぐ乾燥してもともとあった肌の水分まで蒸発してしまいます。かゆみの原因などにもなるので気をつけましょう。

まずは正しい知識から。また次回へつづ。

こんにちは、飯沼です。寒い日も増えてきましたね！
 みなさんいかがお過ごしですか？ 体の温まる
 食事が恋しい今日この頃です。最近はこちら
 をよく作ります。根菜もたくさん食べられるので
 大好きです。根菜には食物繊維や、ビタミンC、カリウムなどを含むものが
 多く、体を温める作用がありますのでこの時期にピッタリですね！ 今日はこちら
 の簡単レシピを紹介합니다。飯沼家は固めに食べます(笑)

材料

- ・ とりもも肉
- ・ お好きな野菜
 (じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、きのこ類、ほうれん草、白菜、かぼちゃ、さつまいも などなんでも)
- ・ バター 20~30g
- ・ 小麦粉 大さじ3
- ・ 牛乳(豆乳) 1L
- ・ ブイヨン(コンブX) x 2つ分
- ・ 塩 - コシユウ



- ① とりももと玉ねぎをバターで炒めます。よく炒めると玉ねぎととり肉のうまみが出ます！
 それ以外の具を後から入れ軽く炒めます。
- ② 火を止め小麦粉を入れよく合ませます。(白い部分がなくなるまで)
- ③ 牛乳を少しずつ入れなじませます。ブイヨン(コンブX)を入れ弱火で煮込みます。
- ④ 野菜に火が通ったら塩コシユウで味を整えます。味付けは塩の代わりに味の素を
 使った方が足りますね！(心、というより多めに平気です) できあがり〜♪
 スイートミルクを入れたり、オリゴ糖を入れたりしてさらに工夫もできますので、ぜひ
 お試しください！

最後に伝えたかった、現在女王様69月に入りました。12月30日まで(は)っか
 お店に在庫が少なくなりました。体調やお店の状況によっては多少
 前後お事もあると思いますが、その際は随時お知らせさせていただきます
 のでご迷惑をおかけいたします。よろしくお願いいたします。

ごめんなさい

こんにちは！やないです。

今月は世間がハロウインの季節なのでかぼちゃが気になる！という事で、ハロウインでも、クリスマスにもオススメの簡単なかぼちゃのチーズケーキの作り方をご紹介します。

その前に...

かぼちゃを食べるとどんな良い事があるのかザックリ知らせてみました。

かぼちゃは、ミネラルやビタミンが豊富で、栄養価の高い野菜です。

かぼちゃに多く含まれるビタミンには、ビタミンC、E、βカロテン(ビタミンA)などがあります。

ビタミンC.Eは、体に害のある活性酸素を抑える働きがあり、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防する栄養成分です。

ビタミンEは、別名「若返りのビタミン」とも呼ばれているそうです!! などなど...

かぼちゃの煮つけやスープなどいろいろな食べ方がありますが、ケーキをご紹介します♪

☆材料☆ (4人分)

| | |
|----------|----------|
| かぼちゃ | 300~350g |
| 砂糖 | 60g |
| たまご | 1コ |
| クリームチーズ | 200g |
| 生クリーム | 200cc |
| 小麦粉(薄力粉) | 25g |



① かぼちゃの皮を焼き、レンジで加熱(5~6分) 水を入れてラップをします。

② 柔らかく煮たらミキサーに半分入れて、順番に砂糖→小麦粉→チーズ→生クリーム→卵→残りのかぼちゃ投入します。

③ なめらかに混ぜたらレンジを170度に予熱しておきます。

④ 18cmのケーキ枠に流し込み、40~45分焼きます。

⑤ かなりふっふっふしすが荒熱を取って冷蔵庫へ冷やし固めて完成です。

是非作ってみてください。