

どーも、和田です。

この homey roomy news を書いている時に、ちょうど4周年を迎えることができました。

11月18日は homey roomy のオープン記念日です。

なんと、ディズニーのミッキーと同じ誕生日です！！

僕は全然知りませんでした、なんか有名人と同じ誕生日なのと一緒にうれしくなってしまうです(*^_^*)

毎年、あっという間の4周年って感じみたいなコメントなので、今年はやめにしておきますが(^_^;)

あと、1か月で今年も終わってしまいます。

飯沼さんとも、もう少しでお別れになってしまいます(>_<)

以前働いていた会社も入れると、8年間も一緒に仕事をしてきたので、一緒に働かなくなる実感はまだわかりませんが、1月以降のことは不思議な感じがしています。

まあ、でも…、子供も生まれてくることなんで、楽しみというか期待感もあり、楽観的なんですがね(*^_^*)

あと、飯沼さんが退社後、

どのような状態なのかは、飯沼さんさえ良ければ、ブログに更新してもらおうと思っています。

気になる方は、コメントしてくださいね(*^_^*)

そしてもし、育児がひと段落して、飯沼さんが別な美容室で働くことになった場合には、わかり次第、この新聞やブログ等でお知らせいたしますので、ご安心ください。

さらに、美容室では聞きづらい…、その後の連絡先を聞きたい…、他の担当者が引き継いだけど不満がある…などありましたら、飯沼しか見れない直通のメールアドレスがありますので、直接連絡を取ってください。

飯沼さん直通のメールアドレス iinuma@homey-roomy.com

homey-roomy.com なのは、アドレス作るのが簡単だっただけで、退社した後も、つながるようになっています。

最後に来年からは、スタッフの人数の関係で、火曜日以外に**第2月曜日と第4水曜日**を店舗の休日とさせていただきます。

多少、祝日等の関係で、休みが前後するかもしれませんが、詳しくは、この新聞、ホームページ等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

では、この辺で…m(_)_m

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。

1、2月の定休日(火曜日以外)

1月22日(水)、2月10日(月)、2月26日(水)、1月の第2月曜日は営業いたします。

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

2013.12

こんにちは、坂井です。

今回も前回に引き続き、美肌特集です。美肌になるためのスキンケアで、マイナス10歳肌を目指しましょう。

シミのできる原因

メラニンという色素が肌に残るとシミの原因になります。紫外線にあたり肌内部を守ろうと、肌細胞から分泌される物質によりメラニン色素が作られるのですが、ターンオーバーがうまくいかないと蓄積され、シミになってしまいます。

対策方法

美白成分が必要になります。これはメラニン生成を抑えることが役目なので、ニキビ跡による赤みやメラニン色素によるシミではないものは白くできません。効果的な美白成分はビタミンC誘導体や

カモミラE.Tなどです。

これらの成分は肌がかぶれにくいことと、アンチエイジング効果も期待できるのでよく使用されています。

美白ケアにより効果を上げるなら、ピーリングも加えて、メラニン色素がスムーズに排出できるようにしてあげましょう。

シワ・たるみの原因

真皮のコラーゲンやエラスチンの変性・減少により、表情ジワが戻らなくなったり、脂肪を支える皮フが弱まることでたるみになります。

対策方法

コラーゲンの量を増やす作用のあるレチノールやビタミンC誘導体などを配合した化粧品を取り入れる事をおすすめです。

くまの原因



くま

くまと一言にいらっても様々な種類があります。

青くまは、血行不良により、血液が滞って青く見えることが原因です。黒くまは、むくみやたるみによって

あらわれるので、アンチエイジング効果があります。

茶くまは、シミやくすみによるもので目の下に重なるように小さなシミができて茶色く見えることが原因です。目をよくこすったり、アイメイクがきちんと落ちていないことにより色素沈着を起こしてくまになることもあります。

対策方法

青くまは、血液循環を良くすることです。気になる目元だけでなく、顔全体のマッサージで血液循環をアップさせましょう。黒くまは、コラーゲンを強化するお手入れが必要になるので上記のたるみ対策で使う化粧品を使うと効果的です。むくみに関しては冷たい物を控える、運動をする、目まわりのツボ押しで解消しましょう。

茶くまは、通常の美白ケアを行う事で解消されます。こすりすぎなどで角質が厚くなっている場合は、ピーリングが効果的です。

気になる悩みがあったらぜひ参考にしてみてください。以上、2ヶ月に渡り美容ネタをお送りしました。



こんにちは! 食及沼です。今回は「朝フルーツのすすめ」です。

1日の目指せ

雑学王 2013 12月号

フルーツは空腹時に他の食物と混ぜずに食べる事がいいとされていて、消化吸収率がいいとされています!

他の食物と混ぜてしまうとその健康効果を十分に発揮できないので、最も空腹になる朝がおすすめだそうです!!

人間の体は朝が大掃除モード! そんなデトックスタイムに果物をとると、生のフルーツに含まれる酵素の作用で体内の毒素が排出されるから体の中からキレイになると言われるそうです。

食物繊維を豊富に含むフルーツを、水分と一緒に食べるようにすれば、空腹を防ぎ満足感を得る事もできます。おすすめなのは...

- りんご・バナナ・パイナップル・いちじく・梨・みかん・アウイ・イチゴ・ブルーベリー

また、食べられる物はできるだけ皮ごと食べるようにすれば「食物繊維も多く取れますし、お腹の中もキレイになるでしょう!」アントシアニンやルチンのようなフラボノイドも多く含まれ生活習慣病を防いだり、健康を維持するために働いてくれます!

朝忙しい! 方にはジュースにするのもおすすめです。その量も多くとれるのでたくさんの酵素を吸収率よく取る。消化・吸収もよくなります! 私はヨーグルと一緒にポイと入れてミキサーでジュースにするか、そのほか気分を変えて週間休週ぎま(たか)、飽きません! おいしい腹持ちもよく続けられそうです! がんばりましょう!!

最後にたずねたか! 現在妊娠7ヶ月に入りました!

私直通のメールアドレスを設定してもらいました!! 私専用です!!!

退社にともないご不明な点や気になる事などございましたら遠慮なくお問い合わせ下さい。又、退社後も継続に使用できるようになっておりますので、退社後も遠慮なくご利用下さいませ。アドレスはこちら...

iinuma@homey-roomy.com です。

ではまたね!!

こんにちは! ヤナイです。 今月はダイエットネタになりました。

先日私は、国女病院のダイエットというダイエットをおこなっていました。

内容は、7日朝昼夕決められたメニューを2週間食べるという物です。

簡単そうなのですが、私は、1週間しか続きませんでした。

このダイエットは、空腹すぎたり、鉄分がとれないのでサプリで摂取しないと貧血になってしまったり、いろいろリスクがありますが、

しっかり2週間行えば、体質が変わって痩せやすい体になり、

相性がよい人は、10kg痩せる人もいますそうです。

私の結果は、1週間でやめましたけど2kgくらい体重は減りました。

とは言っても、普段食べている量から大分へったので、このダイエットのおかげでかはわかりません!(笑)

色々な意見があるダイエットですが割とつらめなのであまりオススメは、できないダイエットかな?と思います。

気になった方は「国女病院ダイエット」と検索すると詳しくできますよ♪

そして次に試そうと興味をもっているダイエットは、今月号のウイズという雑誌にも特集されている「毎日2分7日間で即効! 椎小尻のストレッチダイエット」

という本のダイエットです。骨盤のゆがみを治してやせるダイエット方の本で、この本の著書の清水六観さんによると生活習慣が欧米化したことで、現代人の骨盤はゆがみやすくなっているそうです。

股関節が開きやすいファッションやイスの生活が普及したことで私たちの股関節は、

開き気味に! 日本人は、欧米人に比べ、骨盤周辺の筋力が弱いので、

股関節の開きを元に戻せないのです。 股関節が開いた状態が続くと、

骨盤が不安定になって全身の骨格がゆがみ、プロポーションが崩れてしまいます。

美しい体型を取り戻すには、ハードな運動は不要。

骨盤とその周囲の筋肉に働きかけることが何より大事だそうです。

エクササイズは、寝ながら出来るものが多くて難しくなさそうなので、

次はこのダイエットを試めたいななと思いましたよ

ちゃんと続くかわかりませんが、おもしろいようなダイエットは、試めたく

なるので、勝手にちよちよにお知らせしたいと思います(笑)