

どーも、和田です。

あけましておめでとうございます<(_)>

多分この新聞を読んでもいただけるほとんどの人は、こちらのあいさつのほうがあっていると思いますが…。
本年もよろしくお願いします。

昨年のも雪が多かったですが、今年も多いようです。

僕の出身の広島では、結構雪が積もっているみたいです。

いつもなら、あんまり雪が積もることもないのですが、12月なのにもう数回雪が積もっているようです。
雪は嫌いじゃないですが、寒いのは大の苦手です…(^_^)

話は変わりますが、

12月の半ばごろからカラーやストパーの後のトリートメントの薬剤や方法を変えました。

詳しくは、ブログなどで掲載していますが、ハイダメージの髪に人の手触りを改善するために変更しました。

早速、坂井がカラーするときに試してみました。カラー後数日の手触りの持ちが良くなったと言っていました。

トリートメントに関して、ご質問がある人は、僕に聞いてみて下さい。

たぶん、今までのものより、良くなったと実感される人のほうが多いと思いますが、気になる点などありましたら、遠慮なくおっしゃって下さい。

それを踏まえて、来年には、さらに髪をきれいにできるようにしていきたいと考えています。

あと、先月、先々月の新聞で、営業時間の短縮をしますよっ、てお知らせしたんですが、正式に決定しました。

基本的には、30分営業時間を短縮し、3月1日～スタートします。

最終受付時間は、

カット	18時30分	カラー・カット	17時30分
カラーのみ(カットなし)	18時	ヘナ・カット	17時
ヘナのみ(カットなし)	17時30分	パーマ	17時
ストレートパーマ	16時30分	ストレートパーマ・カラー	15時30分

営業時間短縮の経緯については、先月の新聞に掲載されていますので、ご確認ください。

大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

では、この辺で…<(_)>

1月、2月の定休日(火曜日以外)と年末年始のお知らせ

1月28日(水)、2月9日(月)、2月25日(水)

12月31日(水)～1月6日(火)(7日間)

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/> 新ネット予約サイト <https://cs.appnt.me/shops/716/reserve>
 ブログ <http://www.homey-roomy.com/staffblog/> QRコード



homey roomy

2015 1月号 Sakai

こんにちは、坂井です。これを書いているのは12月半ば
ですので、「良いお年を！そして来年も宜しくお願ひします」
の方もいらっしゃれば、1月に読まれる方は、「あけまして
おめでとうございませう。今年も宜しくお願ひします」の方も。

どうぞこれからもhomey roomyを宜しくお願ひします。

年々年始は私の実家がある新潟に帰省する予定です。
上京し、早16年。どんどん都会にいる年数が増えなが
らなりました。そんな中でも、やっぱり地元に対する愛郷心は
変わりません！！

前にも一度、うちの田舎を紹介した事がありますが、
また、私の田舎の良さを伝えたいと思います。

おすすめポイント！！

毎年11月下旬頃、地元五十嵐川には白鳥が
やってきます。湖や池ではなく、川に下りる
事は珍しい事です。夕日年々で400羽ほど
飛来する白鳥は、近所の人達の熱意を受けて
大ヒカに保護されています。



私が学生の頃は
数羽しかいなかった
のに年々増え続け
今は「白鳥の郷公園」と
名付けられた
白鳥を見るスポット
が設けられました！！

新潟県の郷土料理 { お正月などの行事の際に
各家庭で食卓に出ています
のっぺい汁

鶏肉やにんじん、ごぼう、れんこん、里芋などの季節の具材を鍋で
煮込んだ汁物です。片倉粉などは用いず、里芋で自然なとろみを
付けているのが特徴です！！また汁物としては珍しく冷まして
から食すこともあります。

バリエーションはタタキでわたしの実家では、ホタテの貝柱、にんじん、
里芋、ぎんなん、かまぼこなどを入れて作ります ☺

ひこせん ^{あかふるさとBBQ}
旧南蒲原郡下田村に伝わる、五平餅やきりたんぽに
類似の米の飯による冬の郷土料理です。 <sup>ちなみに私の父も
マタギ…(笑)</sup>
かつて、冬場に熊野守りに出ているマタギの人が携帯食として
持ち歩いていた料理。

炊いたご飯(地元産のゴツヒカを使用)を潰してワラツサケに
整え、木の篋に刺して一度炭火で焼いた後、荏胡麻を
火にかけてすり潰し、酒・味噌・砂糖などと一緒混ぜ
たみそ(いぶさみそと呼ぶ)を表面に塗って軽く炙り直して
出来上がります。我が家ではあまり甘くないので
砂糖は入りませんが、荏胡麻とみその焼けた
香りが食欲をそそります。

最近はお守りをやるマタギが減りました。
田舎生活に興味のある方はぜひあかふるさとへ
どうぞ BBQ

homey roomy news

こんにちは😊高梨です。

毎日毎日寒いのでね 冷え性の私にはキツイ日々です。
今回は「冷えと食べ物」について調べてみました。

○ 食べ物・飲み物が冷めると「冷え」の原因に...

人間が生きていくには食べ物からの栄養とエネルギーに変えていくからですね。この化学反応を「代謝」と呼ばれ、それが代謝で生み出されるエネルギーの75%以上は熱となり、体温の維持に役立ちます。しかし、胃や腸など消化管内では消化が行われる際に入ってきた食べ物を温めることに熱が消費されてしまいます。なので温かい食べ物が良いですね。



○ やはり朝食は大切!!

日常生活での体温は夜間には低く、早朝に最低となり、起床・朝食後に急激に上昇し、その後もゆるやかに上昇、夕刻前に最高となつた後、ゆるやかに下降します。1日の活動に向けて代謝を高め体温を上昇させるので朝食はとても重要です。温かく消化の良い朝食をとる事も大切ですね。

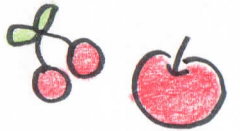
《体をあたためる食べ物》

野菜 ... にんじん・ねぎ・にら・かぼちや・しょうが
にんにく・らっきょう・たまねぎ・しそ
唐辛子・シモン・ピーマン

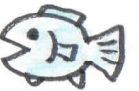


果物 ... もも・りんご・あんず・なつめ・ぶどう

種実
穀物 ... くり・ごま・そば・もち米



肉類 ... 牛肉・鶏肉・羊肉



魚介類 ... イワシ・サマサ・鮭・えび・タコ

調味料 ... サラシ・こしょう・わさび・黒砂糖
酒・酢・みそ・みょう

📌 大切なのは食性を利用して体のバランスをコントロールすること。

バランス良く食べる事が大事ですね。

体の温まりは食べ物で内側から温めて冬を乗り越えたいと思います。

こんにちは福井です



2014年最後の新聞です。今年はhomey roomyでスタッフをはじめ沢山の
お客様と出会えました。

この新聞を読んでいる方の中には私の名前を覚えてくださっている方も
いるかと思います。美容師として未熟者ではありますが”お話をして喜んで頂けたり
笑って頂けてとても嬉しいです。ありがとうございます♡♡

2015年はお客様に喜んで頂ける技術&知識の提供が出来る美容師に
なります。

2015年もよろしくお願ひ致します。

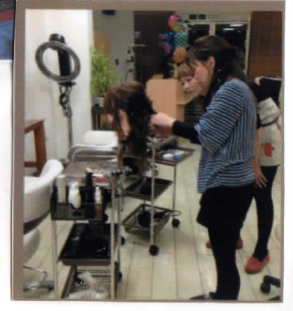


毎月ありがとうございました

飯沼さんからのお花



プロ意識が
高い先輩たち
m(- -)m??



勉強風景



暗くて
見えづらいかな??

花火大会



高尾山
お客様と交流できる
機会があると楽しそう!?

2014年夏&冬DM



iphone
ケースにしたら
可愛いかな♡♡