

どーも、和田です。

今年の夏はいかがでしたか？僕は久しぶりに夏らしいことをしました！！

坂井の甥や姪と一緒に、

大磯ロングビーチへ行き、何年ぶりかのプールを堪能し、

お店では、スタッフみんなで浴衣を着て食事に行きました(\*^\_^\*)

広島では、友人宅で子供と一緒に花火をしました。

友人宅では、ベトナム人の親戚がいて、本場のベトナム料理も堪能できました！！

やはり日本人は、四季を感じながら過ごすのが良いようです。

なんか心がポカポカ、ウキウキしていました(\*^\_^\*)



先月もお知らせしましたが、**homey roomy**では、**新しいシャンプーの導入を検討中です。**

お客様から、

「頭皮にトラブルがあるんだけど、いいシャンプーはない？」

「頭皮が敏感で、乾燥したり、かゆくなったりするので少しでも緩和する方法は？」

「髪が薄くなってきたんだけど、何かいい方法は？」

といった質問がありました。

そういった経緯から、このような悩みを解決するシャンプーのご紹介を考え、頭皮や髪にいいとされるシャンプーを数多くのメーカーから取り寄せ、スタッフみんなで使い検討していましたが、僕たちの所感だけでは、モニター数が少なく、みなさんに満足してもらえるシャンプーかを確かめることができないので、**お客様にもモニターになってもらいアンケートに答えてもらおうと思っています。**

現在、お客様に試してもらっているシャンプーは、「パルガ」というシャンプーです。

「パルガ」のシャンプーは、とても頭皮に優しく汚れもしっかり落としてくれますが、弱点が2点あります。

それは、**人によって泡立ちにくいことと「ソフト」という種類に少し特殊な保湿成分が入っているために、洗い流すときに「ヌルヌル」するということです。**

まあ、慣れればそんなに気にならないのですが、率直にアンケートなどに書いてもらえればと思います。

頂いた感想やご意見などは、ブログなどで紹介したり、**解決策を提案できればと考えています。**

特に頭皮にトラブルがある人を中心に、モニターになってもらいたいので、お願いすることがあるかもしれませんが、その時はよろしくお願ひしますね(\*^\_^\*)

では、この辺で…<(\_)>

9月、10月の定休日（火曜日以外）

9月14日（月）、9月23日（祝）、10月5日（月）は第1月曜日ですが休日です。10月28日（水）

高梨の休み 10月3日（土）午後～10月10（土）

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/>

ネット予約サイト <https://cs.appnt.me/shops/716/reserve>

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

ホームルーミー web 予約

検索



暑い夏も落ちつき、これから秋に向けて洋服の色が変わったり、髪の毛にも変化をつけたいと思ったり、季節の変わり目は今までとちよつと変化する時です。自分に似合う色ってどんな色だろう? と思ったことはありませんか? 自分に似合う色を見つける前にまずは自分はどうな人物か女子みか矢つてみるのも良いと思います。今回はパーソナルカラーに入る前に、自分の色の女子みやイメージをチェックしてみましょう。好きな色=似合う色とも限らないので、まずは自分のライフスタイルを分析してみましょう!!

Q1 あなたの好きな色は?

- 1. ベージュ、焦げ茶、モスグリーン、レンガなど自然な色
- 2. 淡いピンク、ラベンダー、スカイブルー、ライトグレイなど優しい色
- 3. ベージュ、モノトーン、ネイビーブルーなど地味な色
- 4. コーラルピンク、ターコイズブルー、タンポポなど明るい色
- 5. モノトーン、ロイヤルブルーなどビビッドな色

Q4 あなたの好きな素材は?

- 1. コットン、麻、ニット、デニムなど自然素材
- 2. シルク、ソフトウールなど軽くて、やわらかい素材
- 3. ウール、ギャバ、麻、コットンなど定番の素材
- 4. シフォン、ジョーゼット、オーガンジーなどソフトな素材
- 5. レザー、サテン、ラメなど個性的な素材

Q7 あなたの好きなライフスタイルは?

- 1. 気取らないマイペースの自然派
- 2. 周囲を気遣う協調派
- 3. 落ち着いた安定感のある堅実派
- 4. 周囲が明るくなるような陽気派
- 5. 自己主張のはっきりした個性派

Q2 あなたの好きなファッションは?

- 1. 気取らない気軽なファッション
- 2. ソフトなラインのおとなしい感じのファッション
- 3. さちんとした定番のファッション
- 4. ドレープやフリルなどの可愛いファッション
- 5. シャープで個性的なファッション

Q5 あなたの好きなヘアスタイルは?

- 1. レイヤーの入った手入れが簡単なヘアスタイル
- 2. やさしいウエーブの入ったソフトなヘアスタイル
- 3. レイヤーのあまり入っていないシンプルなヘアスタイル
- 4. 大きなウエーブ、三つ編みなどのチャームなヘアスタイル
- 5. メリハリのあるモダンでユニークなヘアスタイル

- 1 が一番多かった ⇒ ナチュラル・カジュアル派
- 2 が一番多かった ⇒ エレガント・フェミニン派
- 3 が一番多かった ⇒ コンサバ・ベーシック派
- 4 が一番多かった ⇒ ロマンティック・キュート派
- 5 が一番多かった ⇒ クール・モダン派

Q3 あなたの好きな柄は?




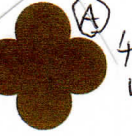



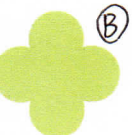
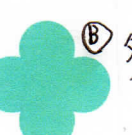
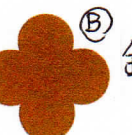

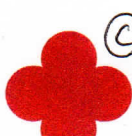

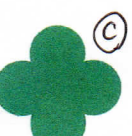


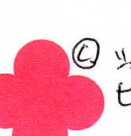


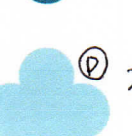

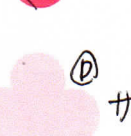
- 1. ストライプ、ベイズリー、マダラスチェックなど
- 2. 小模様、水玉、細いストライプなど
- 3. 千鳥格子、ヘリンボーンのようなシンプルな柄など
- 4. 花柄、小さい水玉のような可愛い柄など
- 5. 幾何学模様、大きい水玉、太いストライプのような大胆な柄など

Q6 あなたの好きなメイクは?

- 1. あまりしなないリップグロスなど色を強調しないメイク
- 2. パステル調の淡いメイク
- 3. 色みを抑えた自然なメイク
- 4. パステル調や華やかな色使いのメイク
- 5. 目やリップを強調したコントラストのあるメイク

回答の数が同じ場合は  
両方の要素を持っていると  
言えます。

どの色が好きですか?? 各色からそれぞれ1つずつ選んでください!

 (A) トマトレッド	 (A) ひまわり	 (A) モスグリーン	 (A) ティールブルー	 (A) チョコレート	 (A) オレンジ
 (B) オレンジレッド	 (B) タンポポ	 (B) 黄緑	 (B) ターコイズブルー	 (B) 金茶	 (B) オレンジ
 (C) ブルーレッド	 (C) レモン	 (C) イタリド	 (C) ロイヤルブルー	 (C) セピア	 (C) ショッキングピンク
 (D) ホットレッド	 (D) クリーム	 (D) 青緑	 (D) スカイブルー	 (D) ローズブランク	 (D) サクラ

色と性格はあくまでもひとつのヒントですが、パーソナルカラーと性格も、関係があるのでは参考までに...

<p>(A) が多かった ↓ 現実的・言動性に 富んでいる。堅実</p>	<p>(B) が多かった ↓ 好奇心旺盛、 笑ってごまかす、 明る</p>	<p>(C) が多かった ↓ 企画力に富んでいる 完璧主義、 個性自</p>	<p>(D) が多かった ↓ 親しみやすい、 頑固、 人の話をよく聞く</p>
--	---	--	---

# homey roomy news

今年は本当に暑い日が多いよね。

夏バテはしてはいないですか？

夏の疲れを引きおこしてしまうと秋にはなにも

たよとなく「ダルい感じ」が続いてしまいます。



## 「ダルさの原因」

- 暑さで食欲不振が続き栄養不足に。スタミナ不足で体力が続かない。
- 冷たいものの食べ過ぎで胃腸が弱り気味に
- 冷房のあった室内と暑い外の温度差で自律神経が乱れて体調不良に。
- 冷房によるカラダの冷え、肩こり、腰痛、あくせ、ダルさに悩まされり。

## 「では解消法は？」

① 疲労回復効果のある ビタミンB1 をとる。

豚肉・うなぎ・レバー、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻類。

② あじいものを食べる

クエン酸・酢酸 は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれます。

かんきょう類・酢・梅干 など

③ 温かいもの を食べる

④ 温かいお風呂 に入る

シャワーだけだと血流が悪くなり疲労が残る原因に

⑤ 睡眠を十分に とる

☆ 体調を整えて、運動の秋・食欲の秋・○○の秋を楽しみましょう😊




こんにちは。福井です。

先日、朝から体調が「優れない日」があり出勤しました。

しかし数時間後、頭痛がひどくなり気持ち悪くなってしまいました。

その時、休憩をさせて頂き安静にしたらだいぶ良くなりました。

顔色が悪いよ!とスタッフの人たちから言われ貧血じゃないかと言われました。

貧血?! 

歳はお肌の曲り角を過ぎているので体に気を付けてあげなければいけないのかもしれないと思い少し意識をしてFe(鉄分)を摂っていこうと思います。

でも、なぜ体に鉄が必要なのか調べてみました。

鉄分は赤血球の主な成分

赤血球は酸素を全身に運ぶのが

お仕事



ヨイショ

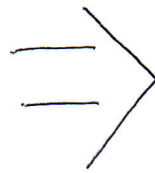
ヨイショ

鉄分が不足してしまうと...



- ・疲れやすい
- ・めまい
- ・頭痛

etc



鉄分を摂る方法として  
手取り早いのが

サプリを使う!

サプリは簡単だからいいかと思いますがなるべく口から直接食べることに  
鉄分を吸収した方がいいそうです。

鉄分の入っている食材は??

レバー・ほうれん草・ひじきetc

そして、鉄分を摂るにあたり注意事項がありました。



coffee

&



茶

一緒に  
を摂取は

NG

Coffeeと茶の中に入っている  
タンニンという成分が吸収を妨げる  
そうです。



鉄分



鉄分が大切だからと  
摂り過ぎてしまうと、  
パーマがかからなくな  
ってしまうこともありま

なぜならば、髪の毛に鉄分が多く含ま  
れていると、  
鉄分♥パーマの薬が仲良くなってい  
くっついてしまうからです。

鉄分を意識することはいいことですが  
規則正しい生活をするのが体には  
優しいですね。お体大切にして下さい。