

どーも、和田です。

突然ですが、美容師も自分のお店以外の美容室に行くことがあります。

友人が働いている美容室…、講習会の講師が働いている美容室…、何となく近所の美容室に行ってみる…、などなど美容室で髪をきれいにしてもらうことがあります。

先日、坂井が銀座にある『CALON』という美容室に行きました。その美容室は、西海洋史さんという美容業界では有名なカラーリストがいる美容室です。homey roomy でカラーの勉強をしていく中でお話を聞かせていただきたいと思います、その美容室の予約を取りました。

その時僕は、うちの坊ちゃんと坂井さんを見送りに銀座までついていきました。美容室の前で別れてから、銀座をプラプラ散歩しようと思っていたのですが、その美容室のあるビルの1,2階には『俺の Bakery&Café』がありました。無類のパン好きの坊ちゃんが行きたそうにしていたので、ちょっと休憩(*^_^*) 坊ちゃんは『窯出し俺の生食パン』を注文し、むしゃむしゃ召し上がっていました(^^♪

「また来ようね！」って言ってましたが、隣に座っていた銀座マダムのコートに苺ジャムをすくうスプーンを飛ばしたりして、冷や汗ものでした(^_^;)

一足先に帰ってきて、坂井の帰宅を待っていましたが、実は予約日を間違えてしまい、西海さんに担当してもらえなかったようです。少し天然な坂井でした(>_<)



話は変わりますが、年末から少し体調を崩していたので、ジムに行くのを控えていました。そして、調子に戻ってきたので、久しぶりにジムで運動したり、その日とても急いでいたこともあり、走ったりを繰り返していると足首がとても痛くなってきました。歩くのが辛かったのですが、子供が抱っこをせがんできたので、抱っこしていると、足に激痛が走るようになりました。病院にも行きましたが、とにかく安静にしていると2週間くらいしてようやく痛みが引いてきましたが、違和感はいまだに残っています。

最近、お客様の中でも身体を痛めている方を見受けられます。慢性的な痛みになってしまうと、病院に行ってもなかなか治りませんよね？ こんな時に僕がおすすしめしているのは、『いぎあすてーしょん』という整体と『ワールドウィング』というトレーニングジムです。

いろいろ説明したいのですが、もう書くスペースが無いので…(^_^;) 『いぎあすてーしょん』は整体といっても、痛いことは全くしない整体です(*^_^*) 『ワールドウィング』は野球選手のイチローも実践していて、一流のスポーツ選手から、身体を動かすのが大変な障害を持っている方がリハビリを行っていたりもする、ユニークなジムです。興味のある方は、調べてみて下さいね(*^_^*)

では、この辺で…<(_)_>

3月4月の定休日（火曜日以外）

3月11日（月）3月27日（水）4月8日（月）4月24日（水）

高梨休み3月16日（土）坂井休み3月25日（月）午後～、4月25日（木）午前中

ホームページ <https://www.homey-roomy.com/> ネット予約 <https://bpl.salonpos-net.com/e-reserve/2NUC101/>

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

ホームルーミー web 予約

検索

honey roomy news

坂井です。2月にまた17歳を重ねました。

普段とは違う慣れない重さをすると、すぐに

筋肉痛になってしまいます(笑)

暖かくなってきたので、もう少し体を鍛えたいと思う

今日この頃です。

最近、お客様と会話をしている時の悩みなどの

原因を考えていると、ヘアケアで解決できるものだらけ。

実は生活習慣、食生活、運動なども大事なんだなと改めて感じます。

またその辺も勉強して、みなさんにお伝えしていけたらと思います。

今回はある雑誌を見て、薬、サプリ、飲料の

組み合わせで、実はあまり良くなかったという

記事の一部を紹介したいと思います。

やってはいけない食べ合わせ・のみ合わせリスト

組み合わせ	可能性のある副作用
リウマチの新薬 × グレープフルーツ	免疫力の低下、带状疱疹
骨粗しょう症の薬 × 牛乳	吸収阻害、不整脈
ビル × ウーロン茶	吸収阻害、頭痛、便秘など
ニキビ薬 × アロエ	吸収阻害
解熱剤 × クラッカー、ビスケットなど	吸収阻害
抗結核薬 × 魚類	ヒスタミン中毒による頭痛、嘔吐
抗結核薬・抗うつ剤 × チーズ、ワインなど	高血圧、頭痛
血液凝固抑制薬 × コエンザイムQ10	吸収阻害
更年期障害治療薬 × ビタミンC	ホルモンバランスの乱れ
コレステロールの薬 × トクホ飲料	吸収阻害
薬全般 × 食物繊維	吸収阻害
食物繊維 × 炭酸飲料	吸収阻害
かき × 玄米	吸収阻害

薬やサプリメントだけでなく、「体に良い」とされる食べ物や飲み物でも組み合わせを間違えると効果が激減するそうなので、ぜひ参考までに。

homey roomy news

こんにちは 高梨 であ。

もうすぐ春がやってくるね。花粉症の方には辛い季節であが...

春は花粉以外でも注意する敵がいる。それは...

① 紫外線!!

3月に入ると紫外線の量は9月とそれほど変わらない!!

4月ともなればほぼ9月と変わりません!!

しかも紫外線が少なかった冬を過ごしていた肌は

紫外線への耐性が弱くなっているのだから春先こそ紫外線対策が必要なんであ。

② 保湿も大事

紫外線は日焼けも心配であが。肌の水分を奪ってしまうのも問題なんであ。

肌の水分が少なくなると肌のバリア機能が低下し、紫外線がさらに肌の奥へと進んでしまいます。

肌の一番奥にあるコラーゲンまで破壊してしまいます。

肌の水分がさらに奪われてしまうと肌の乾燥だけでなく

肌がかさみやすくなってしまいます。

この春から紫外線 + 保湿対策をしっかりとしていきましょう!!

見落としがちで頭皮や髪の対策もあ忘れなく!!

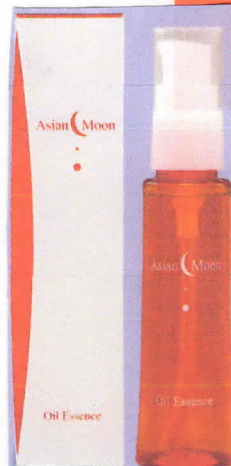


流さないトリートメントの ご紹介

春夏秋冬、紫外線や
乾燥から髪を守る

「髪美容液」

9種類の天然オイルに美容成分
(コレステロール・18-MEA・CMC・アスタキ
サンチン)が入っているため、アジアムーン
をつけて乾燥かすとなめらかでしっとりした髪に
イェ上がりやす。



Asian Moon

詰め替えも
あります



50 ml ¥2700(税込み) 200g ¥7776(税込み)

アジアンムーンの^秘使い方



水分補給を
してから!

1 洗髪後の半乾きの髪
or
乾いた髪に水スプレー。



つけ過ぎ
||
べたつき
注意!

2 アジアンムーンを
毛先中心になじませます。
(目安として、ミディアムで1プッシュ)



3 ドライヤーで乾かし
ブローして仕上げます。



こまめに
塗り直して
キープ!

4 紫外線に負けない
ツヤやかな髪の完成♪

バッグにも
スッポリ!

Dear 様
本日はご来店頂きありがとうございました。
今日施術した点で何族になることがあり
ましたらご遠慮なくご連絡下さいね。

☎044-544-8844

✉info@homey-roomy.com

📺ホームミ専用のfacebookも
やっていますので良ければご覧ください

またのご来店お待ちしております

From 福井

さて
次の来店は。



月 日()

時 分~

MENU

※もしもご都合が悪く
なれた場合はご連絡
下さい!