

どーも、和田です。

最近、新型コロナの影響からか、朝が弱くなってしまいました(+_+)以前までは、週2, 3日の早朝、トレーニングジムに行くことが日課だったのですが、自粛期間中はジムが閉まっていたので、しばらく運動も自粛していました。

そのせいか、ジムが再開してもなかなか行く気になれず、そのうち身体が鈍ってしまったので、運動するのが辛くなり、なかなか通えなくなってしまいました。そして、朝起きても、二度寝したり、スマホをいじったりとなかなか起きられず、いい一日を迎えられなくなってしまいました。

少し話が変わりますが、最近、お店のスタッフみんなである YouTuber をフォローしています。その人の名前は、『鴨頭嘉人 (かもがしらよしひと)』さんといって『炎の講演家』というキャッチフレーズでチャンネル登録者数100万人以上の売れっ子 YouTuber です(*^_^*) 鴨頭さんは、「話し方の学校」を運営されていますが、ある動画の中で「話し方の学校」の生徒さんが3分間くらいのスピーチをする場面があったのですが、そのスピーチの内容が「朝が変わる魔法の言葉」というタイトルのスピーチでした。

そのスピーチはとても素晴らしいスピーチだったんですが、内容を簡単に言うと、朝起きたときに「あ〜、よく寝た!!」と言って起きると、朝が弱い人でも目覚め良く起きれるという話でした。これは「言霊」や「言葉は現実化する」など聞いたことがあると思いますが、プラシーボ効果によるものだそうです。自分が言った言葉を脳が信じてしまい、本当にそのようになってしまうのだそうです。

そこで、ここ数日、「あ〜、よく寝た!!」と言って目覚めたところ、3日連続でジムに行くことが出来ました(°o°) 寝不足の日もあり、多少辛さはあったんですが、起きてすぐに行動することが出来ました! もし、朝が弱くて、「あと5分、1分でも寝てたい〜。」と辛い思いをされている方は、ぜひ試してみてくださいね(*^_^*)

9月から、月に1回、ヘアケア商品でおなじみの『cota(コタ)』の徳永さんに勉強会を開催していただきました。今回はベース剤(洗い流さないトリートメント)についての勉強をしました。僕たちも勘違いしていたところがありました。ツヤ感をだしたり、しっとりりとまとまるような仕上がりにしたり、なかなか奥の深いベース剤です。しかも、髪の毛の内部も補修できるトリートメント成分も含まれているので、使い続けていると髪がきれいになっていきます。まだまだ商品の説明をするのがあまり上手くないのですが、髪をきれいにするお手伝いが出来ればと思っています(*^。^*)

12月までは、コタの商品は、お電話やメールなどで注文いただくと、ご自宅まで配送することが出来ます。そして、レラパルガの商品もご注文頂くとご配送できます。詳細は、スタッフまでお尋ねくださいね(*^_^*)
では、この辺で…<(_)_>

10月11月の定休日(火曜日以外)

10月12日(月) 10月21日(水) 10月28日(水) 11月9日(月) 11月18日(水) 11月25日(水)

福井休み…10月29日(木)、10月30日(金) 高梨休み…10月18日(日)

坂井休み…10月9日(金)午前中、時短勤務をさせていただきます

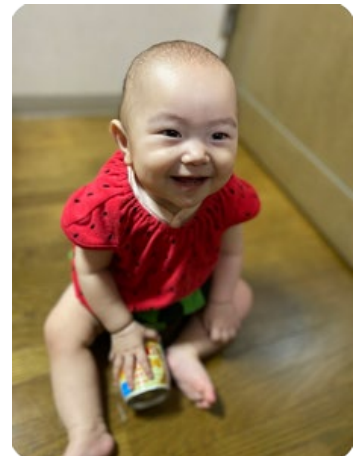
和田休み…10月9日(金)午前中、日祝日お休みを頂きます

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



homey roomy news

坂井です。季節の変わり目はいろいろなトラブルが、お肌や髪、身体へと出たりします。お客様からの、そんなお悩みの声を聞く機会が増えました。症状に出ている人はケアが必要ですし、そもそも自分はどうかな？とわからない方もいらっしゃるかもしれません。まずは自分の髪と頭皮が“いま、ケアが必要かどうかセルフチェックをしてみましょう！”

1. 髪のセルフチェック

- 髪をとかすときにキツキツする
- 紫外線にあたる機会が多いと感じる
- パーマカラを頻繁にしている
- ドライヤーやコテ&アイロンを10分以上使用する
- 乾いて寝ないことがある
- ホムカラをすることがある
- 朝の状態のスタイリングが、昼過ぎには崩れてしまう
- 枝毛、切れ毛が増えた

1~2 チェックが1~2つ、髪は健康な状態です。今をキープできるように頑張きましょう

3~ チェックが3つ以上、髪はダメージを受けています。適切なホームケアを行っていきましょう

2. 頭皮のセルフチェック

- 頭皮、肌が乾燥しやすい
- 髪や肌のべたつきやコゲが気になる
- 頭皮のゆがみが気になる
- 頭皮がこけている、または痒いと感じる
- 髪にツヤがなくなってきた
- 髪のうねりが気になる
- 髪をめらすと地肌の臭いになった
- 手や足の先の冷えやすい
- 首肩のこりや目の疲れがひどい
- 顔や鼻の頭など、Tゾーンがべたつく
- 睡眠不足で、体の疲れやこりが取れない
- 月経不調、食事が多いことで、野菜をあまり食べない

1~2 頭皮は健康な状態です。今をキープできるように頑張きましょう。

3~ ケアが必要です。まずはホームケアをしてみましょう

髪と頭皮のための食事・睡眠

○ 食事

健康な頭皮と髪を育てるには、亜鉛・ヨウ素などのミネラル類やタンパク質、さらにビタミン類をバランスよく摂取しましょう。脂っこい食べ物は、頭皮トラブルを引き起す過酸化脂質を増加させるため、過剰な摂取は控えましょう！

トマト・ニンジン・レバー
納豆・レモンなど

肉類、大豆・チーズ

○ 睡眠

睡眠中は身体の機能を最小限に抑え、夜間回復や体の細胞レベルからの修復を行っています。しかし髪などは優先順位が低いので十分な睡眠(6~8時間)をとらないと成長しにくくなります。ゴールデンタイム(22時~2時)に睡眠をとることでより効果的に！また、ホルモンバランス、自律神経系、血圧などもつながっています。そのためお家で頭皮や首のセルフマサージュは良質な睡眠につながります

豆腐、味噌、海藻類、緑茶、牡蠣、貝類など

○ 寝る前には髪を乾そう

乾かさないと...

1. 頭皮の常在菌が繁殖しやすくなり、頭皮臭のトラブルにつながります。
2. 濡れたまましていると頭皮のバリア機能が弱くなるため、頭皮環境が悪くなります
3. 濡れた髪は、まくらなどの摩擦によってキューティクルのダメージにつながります

頭皮環境は、顔のスキンケア・髪のダメージケアに比べておさなりのなりやすいです。まずは日常でできる事から始めてみましょう！そしてトラブル前にぜひメンテナンスをしてみてください！

homey roomy news

こんにちは 高梨です。

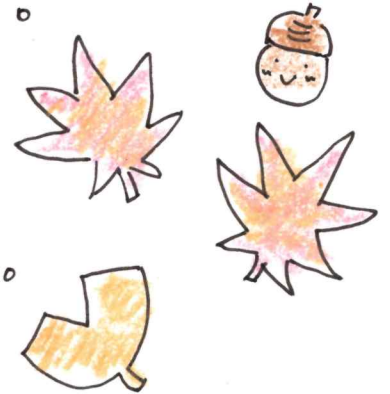
最近 は 10-2のセミナーに通っています。11月の終わりまで続く予定です。
と、これも宿題のタタリセミナーなので「大変ですわ」...

毎年この時期に書くことタタリの「秋」。

「秋は抜け毛が多くなる!!」

秋は1年で最も抜け毛が増えるシーズンなんです。

その理由は様々です...



① 体毛の生え替わりの季節

動物が冬に備えて体毛が生え替わるように、人間にもその名残があります。

秋は細胞が一斉に入れ替わるため、抜け毛が増加しやすいと考えられています。

② 夏のダメージ

紫外線ダメージや、皮脂の分泌増加、夏バテによる栄養不足など、夏に受けたダメージや疲れが秋に時間差で出てくる場合があります。

③ 疲れ・生活の乱れ

秋は温度変化で体調を崩しやすい時期です。体調や生活の乱れは頭皮にも影響します。

④ ホルモンバランスの乱れ

秋は日照時間が短くなることや気温が下がり始めることから女性ホルモンのバランスが崩れやすいと考えられています。

秋の抜け毛は一時的なものごとタタリですが頭皮や毛根、髪のコンディションが悪くなっていることには変わりはありません。

シャンプーの見直しや食生活の改善、適度な運動を心がけてしっかりとケアしていきましょう。homey roomyでも髪質や頭皮の状態に合わせてシャンプーや頭皮のケアなどのお手伝いがあります。沢山あります。

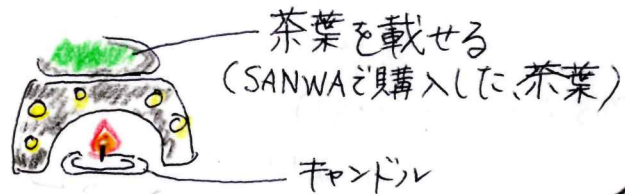
ぜひご相談下さい。

ちやころう 茶香炉のある暮らし 〽️ 〽️ 良い香り

こんにちは、福井です。
最近、私は「茶香炉」を購入しました。

茶香炉とは？

茶葉を熱して、その香りを聞くための小さな香炉





以前、食事に行ったお寿司屋さんのお手洗に置いてあり扉が開くと、フワ〜とお茶の良い香りがお部屋全体に流れてきました。一目惚れ♥をしたので検索をしてみたものの、どれがいいかわからず、見購入していませんでした。それでも諦めず探していると...京急蒲田駅の側にある「蒲南茶荘」というお店に3つ用意があるとのことで、お店へ向かってみてすぐに遭遇してしまいました!! 速攻で1つ決めました。今では毎日、家でお茶を焚いて家中をお茶の香りでいっぱいにしていきます。

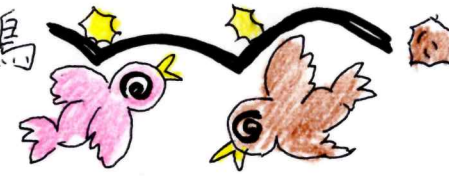
茶香炉の効果

★ リラックス効果

★ 消臭効果

リビングやお手洗い・寝室など
いろんな所へ持ち運んでいます

 緑茶がほうじ茶に変身?!
キャンドルが消えたあとには、 自家製ほうじ茶の完成です

茶香炉でリラックス&消臭ができて、最後にはほうじ茶が出来て、一石二鳥 

私は、咳喘息で「気管が」
敏感で煙を吸うとむせてしまうので、お香のような火煙が
出る物だと、良い香りでも苦手ですが、茶香炉だと
火煙が出ないので、とても快適に過ごすことが出来ます。
これから、少しずつ寒くなってくるのでキャンドルの火を
見て楽しむこともできるので、家でリラックス時間を
楽しめるアイテムになりそうです 😊
気になる方は是非「茶香炉」を検索してみてくださいね。