

どーも、和田です。あっという間に年を越してしまいましたが、みなさんはいかがお過ごしでしたか？

僕は大晦日から胃腸炎にかかり、下の子以外のみんなに胃腸炎をうつしてしまい、和田家では、散々な年末年始になってしまいました(^_^;)

今回は、コロナの影響もあり帰省をしなかったので、じっくり体を休めることができ、数日したら体調は回復しました。その後ダラダラと過ごしていると、あっという間に休みは終わってしまいました(+o+)

みなさんは、一年の初めに目標や抱負を考えますか？ 僕は今年考えていなかったんですが、この新聞を書きながら、ちょっと考えています。

昨年末から、いろんな勉強会に参加しています。ビジネスに関するセミナーや『話し方の学校』というコミュニケーションに関する勉強会にも通ってます。その中で、いろんな業種の方や学生さんのような若い方と接点があり、とても刺激を受けています。 そんな影響からか、今年の抱負を考えていると『楽しむ』ということが浮かんできました。

具体的には、「読書」と「運動」を考えていて、最近運動もサボり気味だし、読書もたいして出来ていないんですが、運動では、たまに福井さんが通ってるスポーツジムの方に呼んでもらえるフットサルで、活躍できるように鍛えるのと、読書は、1年で100冊くらい読めるように、速読にチャレンジできたらと思ってます(^_^*) ほかに、ヘアケアに関する勉強や動画の撮影や編集などの勉強などもしてみたいのですが、たぶん全部は難しいと思うので、まずは、「読書」と「運動」を頑張りたいと思います！

コロナの影響で生活のリズムが変わるようになってから1年が経とうとしています。もともとそんなに遠くに出かけるほうでもないのに、そんなに影響を受けてはいないのですが、zoomなどの影響からかいろんな勉強を始めるには、とても良い環境が整っていますよね(^_^♪

先ほども話しましたが、現在「話し方の学校」に通っています。そして、「傾聴コミュニケーション講座」という動画の講座も勉強しています。その他にもいろんな勉強がzoomで受講できてしまいます。また、zoomでリアルタイムで受講できなかったとしても、あとから動画が送られてくるので、リアルタイムじゃなくても受講できます。もう、場所や時間は関係ない時代になってしまいました(° o °)

まあ、勉強したからといって、実践しないと身につかないのですが(^_^;)、最近、上の子供が小学生になって、だんだんコミュニケーションの取り方に悩むようになってきました。みなさんの話も伺いながら、子供たちの話を聴いてあげられるようになりたいです。そして、家族仲良く生活していきたいですね！

では、この辺で…<(_ _)>

2月3月の定休日（火曜日以外）

2月8日(月) 2月17日(水) 2月24日(水) 3月8日(月) 3月17日(水) 3月24日(水)

福井休み…2月1日(月)

和田休み…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

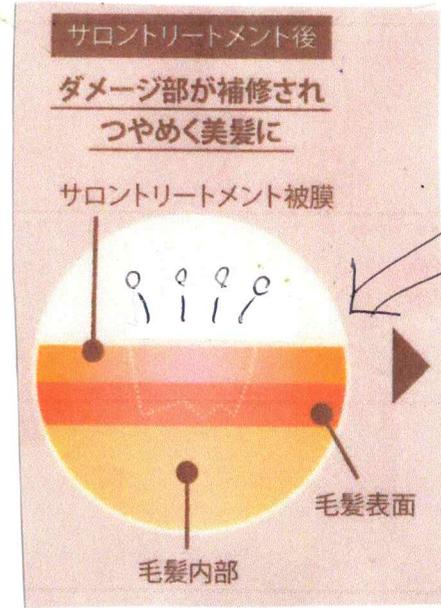


homey roomy news

こんにちは、坂井です。毎日寒くて寒くて、お布団から出るのが大変です!! 早く暖かくなってくると女嬉しいですが、今から花粉の症状も出てきているので、ちびと困っています。
 そろそろアレルギーの薬をもらってこなくてはい、と思う今日この頃です。さて、花粉の話題が出てきましたが、美容室でも実は花粉対策ができるのをご存知ですか?
 髪の毛は、ダメージが出てキューティクルが開いてしまうと、花粉が付きやすくなります。



このダメージ部分に糸田がい花粉がたくさん付着!!



ダメージ部分が補修されると花粉も付着しづらくなります!

お家でもこれを継続することで花粉対策になります!
 流さないトリートメント、流すトリートメント、ホームケアも続ける事で



これからの花粉から守る髪作りをしてみたいのがしょう?

homey roomy news

こんにちは高梨です。2021年が始まりましたね。

楽しい1年になるといいな...と思う今日この頃です。

2021年は30代ラストyearが始まる年です。...私😊

「エイジング」、「老化」、「劣化」... どの言葉にとっても敏感な今年頃。

最近気になるワードは「糖化」という言葉です。

① 「糖化」、って何??

糖化とは、身体の中でタンパク質と余分な糖が結びついてタンパク質が変性、劣化してAGEs (糖化最終生成物) という名前がする「名前の老化物質」を生成する反応を言うそうです。(イヤだねえ)

そのAGEsは分解されにくく、蓄積すると肌や髪、骨など全身の老化を進行させ、さらに体調不良や様々な病気の温床にもなります!!

「糖化」という言葉はあまり聞いたことはありませんでした。調べるまでなかなか怖い言葉ですね...。しかし「食べる」、これも楽しいことだし、外出があまりできず今は食べることに楽しみを探してみようね。

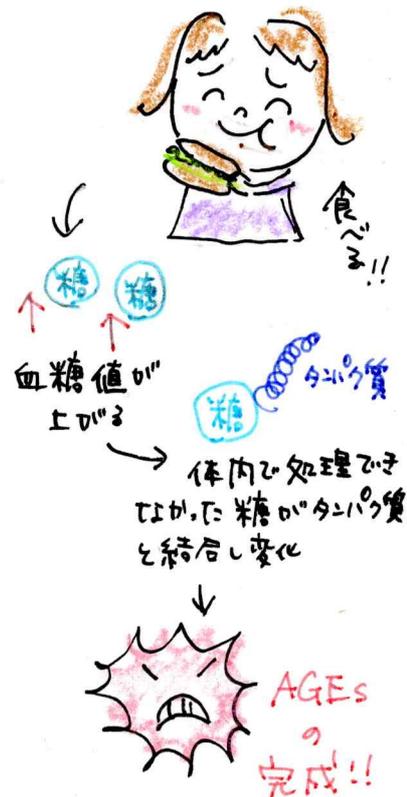
② 食べる方に気をつけよう。

糖化対策は??

- ゆっくり食べる
- 食事は抜かない (毎日食が「ベスト」)
- GI値 (血糖の上昇スピードの指標) の低いものを選ぶ
- 食べる順番に気をつける (まずは野菜から)
- 炭水化物 (糖質) を摂り過ぎない
- 食べる量を減らす
- ストレスの回避、解消
- 適度な運動

食べる事は大好きなのに色々と我慢するのはできません!!

気をつけながらあんなに楽しく食べようと思えます😊





←アマビエと丑の
コラボちゃんです

女性はいくつになっても
トキメキが大切です

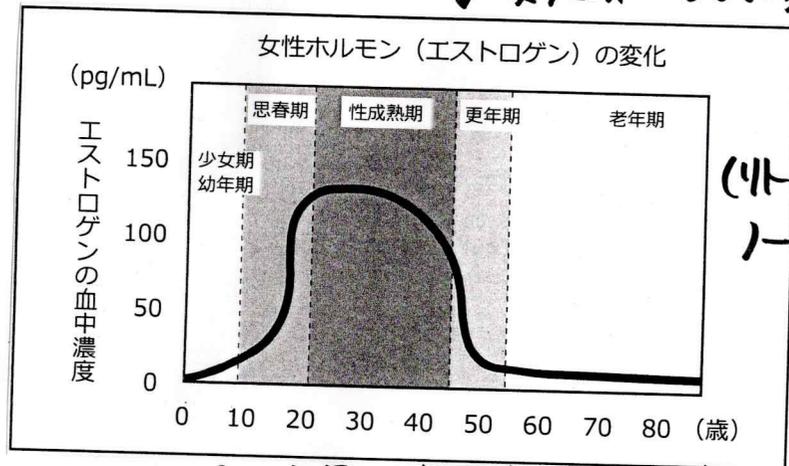
2021年本年も宜しく
お願い致します

お肌の曲がり角は25歳

女性の髪と頭皮の曲がり角
は... **35歳**?!

なぜ、35歳なのか... 髪質が低下していく
根拠のひとつが **女性ホルモンの減少**

女性らしい艶とハリのある豊かな
髪は女性ホルモンによるところが大きく
それが減ってしまうので、髪にもさまざまな
影響がでています。 ↓ 女性ホルモンの変化



(リトル大学院
ノート参照)

女性ホルモンの分泌量は年齢と共に減り、50代
後半になると卵巣はわずかな女性ホルモンしか
分泌しなくなります。

女性ホルモンは年齢と共に減少を続けるのみ
減少に対する対策としては、規則正しい生活、
バランスの良い食事を摂る、体を動かすといった
日々の積み重ねが大切です。

女性ホルモンを増やすという考えではなく、
女性ホルモンをコントロールする、女性ホルモンを
補うという考え方をしてみてもいいかがでしょうか?