

どーも、和田です。

もう1ヶ月ちょっとで、今年も終わってしまいますね(° o°)

昨年、「話し方の学校」というところに1年間通わせてもらって、美容師以外の方と交流を持ち、とても刺激的な1年でした！

今年は反対に、美容室のことに注力した1年でした。その中でも、大きな取り組みが2つありました。

1つ目は、三重県美容室「カプロ」から美容室運営について学びました。

2つ目は、マニュアルの専門家からマニュアル作成を学びました。

どちらも現在進行形なので、来年も引き続き取り組んでいきます(\*^\_^\*)

その中でも、マニュアル作成は、とても勉強になりました(\*^^)v

何冊かマニュアルに関しての本も出されている工藤正彦さんという方に、毎月コンサルティングをして頂いています。

毎月課題を提出し、それをフィードバックしてもらっていますが、いつも使わない部分の脳みそをオーバーヒート寸前まで使って、知恵熱が出そうになっています(^.^)

でも、めちゃくちゃ面白いんですよ！ 知らないことを勉強することって、本当にワクワクしますよね(\*^\_^\*)

先日、うちの3年生の長男の樹が、『公文』で5年生の問題になったことを嬉しそうに話してくれました。そして、「公文楽しい？」と聞いたら、「楽しい！」と歯切れのいい返事が返ってきました(\*^\_^\*)

僕はそこまでコツコツと勉強できなかったですが、学校で勉強することがけっこう好きでした。そして、大人になってからも、学ぶことが大好きです♪むしろ、好きなように学べるので、大人のほうがより楽しく学べますよね(\*^\_^\*)

来年もいろいろ学んで、スタッフやお客様に還元できるようにしたいです！

とりあえず先日受講した、ヘアケアリストとヘッドスパの検定も合格したので、来年初めにある上のクラスも受講したいと思います(^.^)

あと、コタ商品のキャンペーンですが、12月19日の週あたりまで受け付けています。今回キャンペーンは対象商品が10%オフとお得なので、「今買っておこう」というかたは何回でも購入しにきてくださいね(\*^\_^\*)

あと、2回目の購入の方には、オリジナルマグカップをもう1個プレゼントします(\*^^)v このマグカップにデザインされている動物は『ライオン』です！ 犬じゃないんです(^\_^;) 髪がサラサラになったライオンなんです。数量は限定なので、欲しい方はぜひコタキャンペーンの商品をご購入ください！

では、この辺で…<(\_)\_>

12月1月の定休日（火曜日以外）

12月12日(月) 12月21日(水)

1月18日(水) 1月25日(水)

年末年始休暇 12月31日～1月5日(木)



キャンペーンの詳細はこちら



公式LINEはこちら



# homey roomy news

抜弁です。少しずつ寒さが増し体調も崩しやすい季節になりました。寒いのが苦手な私はあったかい部屋でぬくぬくとしていたのですが、少しでも丈夫な体を作るために少しは重くようにしていきたいと思っています。

さて、今回は「糖化」について書きたいと思います。みなさん、「糖化」って聞いた事ありますか？糖化は、体内で過剰になった糖がタンパク質にくっつき、いわば体が砂糖漬けでベタベタになる現象です。これが劣化して老化物質を生成してしまいます。

この蓄積は肌や髪、骨など全身の老化を進行させ、さらに体調不良やさまざまな疾患の温床となります。

こんな食生活の方は要注意!!

- 朝食をほとんど取らない
- 朝食の準備はまずご飯から
- 野菜をあまり食べない
- つい食べすぎてしまう
- 甘い物や清涼飲料水をよく取る
- 早食いである

これに多く当てはまる方は糖化が進んでいるかも

抗糖化生活を送りましょう😊

## 食生活編

- 朝食は抜かず、間食はしない
- よく噛んでゆっくり食べる
- 野菜から食べる
- 抗糖化食品を取り入れる

タマネギ、ブロッコリー、スプラウト  
マイタケ、樺エビがおススメ

## 生活習慣編

- 食後1時間以内の軽い運動
- 筋肉量を増やす
- アルコールはほどほどに
- 睡眠を十分にとる

筋肉を増やすと  
血糖値の低下に

## ヘアケア編

実はお店で使用しているコタアイケア。トリートメントは頭皮につける事ができ、ハイブリッドローズ花エキスが糖化を予防してくれます!

健康な頭皮が老化防止に😊

気になる方は、簡単にできるところからお手入れしてみてくださいね!

# homey toomy news

こんにちは 高梨です 😊

先日 USJ へ行ってきました!! 人生初の USJ! 大阪も修学旅行以来!!  
マリオのエリアはとてかわ!!! 世界観が、娘はせせとハイテンションで  
ジャンプしてました。

② 色ハスカラー・髪セラブストレート かわはら!!!

今年登場した「色ハスカラー・髪セラブストレート」は体験されましたか??

髪のもや頭皮への負担を軽減して、カラーやストレートの髪への残留薬剤を  
分解して除去してくれまふ。

髪や頭皮に薬剤が残らないのでニオイも気になりません!!

③  
point

ポイントは「ナトリウム 特殊ミネラル!!」

↑このミネラルでカラー剤やストレートハートの薬に入れることで

○ 頭皮への刺激 50% 減少

↑このミネラルとカタラーゼ酵素の力で髪や頭皮に残った(ま)薬剤を分解して除去します。

○ 毛髪の残留薬剤 70% 減少

↑しっかりと薬剤を除去することでニオイが残らない!!

○ 薬剤の残臭が 90% 減少

さらに!! 老化の原因 がある酸化も↑このミネラルが防いでくれます。  
頭皮の酸化を防ぐことで白髪やうろ毛の予防もできます!!

色ハスカラー + カット → 16500円 (税込)

髪セラブストレート (カット込み) → 24200円 (税込)



# homey roomy news

こんにちは!! 堀田です。だんだんと寒くなってまいりましたが、  
 とっても暑がりな私としては、まだまだ厚手のコートは必要なさ  
 らうです。そして 11月・12月、homey roomy では、  
 「年末コタキャンペーン」の真、最中でありませう!! COTA対象商品  
 2点以上購入で10%OFFになるとってもお得な期間なんです。  
 是非この機会に「COTA」のホームケアアイテムを使っていただきたいです。

## 《今月おすすめの1冊》

### 『君は誰と生きるのか』

「人は話し方が9割」を書いた「永松茂久」の  
 の最新作です!!! 自分にとって大切に  
 すべき人は誰なのか!? 限りある  
 時間の中で成功をする人はどんなことを  
 大切にしているのか、私はこの本の中で  
 とっても好きな言葉ができました。

「近悦遠来」みんなの心をつなぐ / 約2500年前に  
 中国で言われた言葉で、近くの人から人は喜んでいられ、遠く  
 から人はやって来る。  
 という意味だそうです。

## 君は 誰と 生きるか

あなたにとって、本当に大切な人に気づく本。

永松茂久

定価320円  
税別

もし明日死ぬとしたら、  
誰と過ごしますか?

741-0011

私も近々にはいるスタッフ  
 にもきてくれているお客様  
 身近な人を  
 大事に大切に  
 したいこと  
 思いました。

## ハンバーガーマニアのオススメ!

- ◎ HENRY'S BURGER Daikanyama  
 | ハンリーズ バーガー 代官山
- ◎ とってもコンパクトなお店です!!
- ◎ 市の外観が特徴的で、とっても  
 | オシャレな、ハンバーガーの店は  
 | もらろん美味しいのですが、パレットに  
 | 入れてくれて、みた目もオシャレで  
 | アメリカには雰囲気を感じると  
 | 楽しめます。代官山の駅から  
 | も徒歩2分と近いのもおすすめの  
 | ポイントです!! ぜひ行ってみて  
 | 下さい。♡♡♡



# homey roomy news

こんにちは!! 山下です。朝晩の冷え込みが益々厳しくな、222 中々お布団から出られなくな、222 ですね。12月から出勤日と出勤時間を増やす予定です。今週、週3くらいは休み、それを週4か多い週は週5の働かせて頂きます。今週中々お会いできないので、お客様とお会い出来る日が増える事が非常に楽しみワクワクしています。気持ちを込めて、気合を入れておこないます!! どうぞ宜しくお願い致します。

話が変わりますが、先日、初めてプレ-トリートメントをスプレーにや、くもらヘアオイルや、くもら、1日から。しばらく経、くも髪がまじり、驚くくらい収まるんです!! 今日はそのプレ-トリートメントについて書かせて下さい。

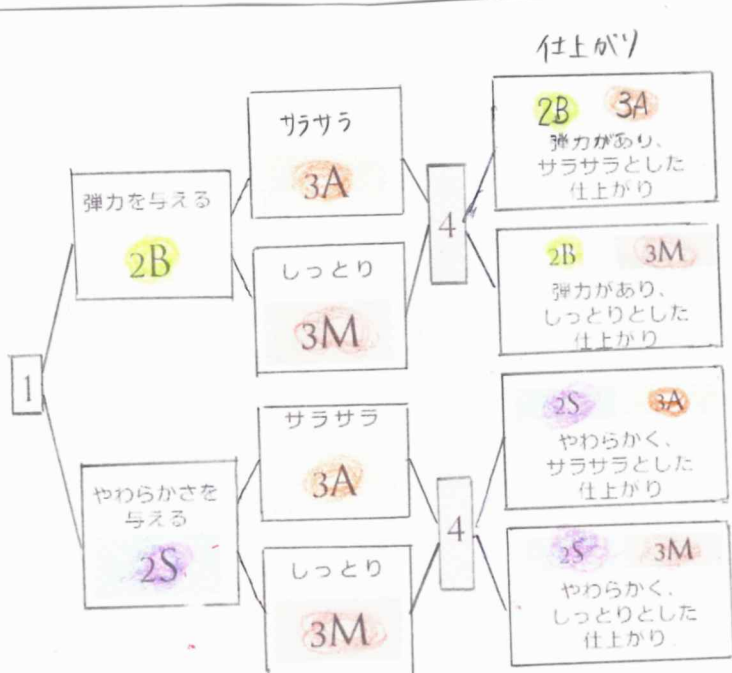
## プレ-トリートメントとは...?

パサパサ、ダメージ、広がり髪、髪のお悩みあはせからこのようなお悩みを1つでもお持ちの方におすすめるのが、プレ-トリートメントです。プレ-は毛髪にダイレクトにアプローチし、毛髪の本質をデザインする事ができます。

メドウフォーム油由来の補修成分をベースに作られた、世代を問わず扱いやすいトリートメントです。メドウフォーム油はアメリカ温帯地域に生息している植物から抽出し、植物由来の液体オイルです。



メドウフォーム油は熱による変化が少ない特徴を持ち、うぶおいと柔軟性、栄養分を保つエモリエント効果を持ち、酸化安定性の高い成分です。わかりやすく言うと熱によって変化しにくいので、ドライヤーやアイロンなどの熱などに強く、ダメージから髪を守ってくれます。また酸化安定性が高いので、髪の酸化(老化)を防いでくれるのです。



STEP 1: 満ち足りたお肌補修と保湿

**内部補修**

STEP 2: ヘアコラーゲン補修と保湿

**内部補修**

弾力や、やわらかさを与えます。

STEP 3: 心地よい髪質へ (補修とキューティクル保護膜形成)

**外部補修**

仕上げのイメージでサラサラタイプか、しっとりタイプの選びます。

STEP 4: フヤめく美髪へ (補修と複層被膜)

**外部補修**

1割、2割はジヤスミンやヒヤジス、3割、4割はローズやマダガスカ、サトウキビを基調としたフローラルの香り。くも癒されます。



# HOMER ROOMY NEWS 12月号

今年もあと1ヶ月で終わりですね 😊



1年があ、という間についていけない小林です!!

もうすぐサッカーW杯が始まるのでワクワクしてます!!

4年に一度なので日本代表には元貞張、してほしいです。

さてだんだん寒くなってきて乾燥する季節になってきました!!

今回はヘアケアのアドバイスを4つに分けてご紹介させて頂こうと思います。

## <type A> 枝毛, 切れ毛

枝毛・切れ毛はいずれもキューティクルのダメージが進行しています。ダメージが進行すると、髪の毛の内部の成分が流れやすくなり、髪に空洞が増加します。

### ○ デイリーケア (インバス)

補修効果が高いコタアケア。ワチュールをデイリーケアに取り入れて、枝毛・切れ毛になりにくい毛髪環境を整えましょう。

### ○ デイリーケア (アウトバス)

コタスタイリングベースのクリームタイプがオススメです!! 特にグリーチセカラー・パーマを繰り返す(=ハイダメージ)ヘアは、クリームタイプをかけた後にオイルを重ねづけすると良いでしょう。

## <type B> 抜け毛・抜け毛

キューティクルはダメージを受けると剥がれやすくなります。キューティクルが剥がれると、髪の毛の水分が奪われ乾燥による抜け毛・抜け毛につながります。また抜け毛が減少することでダメージ補修とうるおい補給が重要で。

### ○ デイリーケア (インバス)

トリートメントはトリートメントコートを使い、しっかりと髪になじませることで、美髪効果が高まります。

### ○ デイリーケア (アウトバス)

コタスタイリングベースのミストタイプとクリームタイプの重ねづけがオススメです。長くうすたい。まとまりやすくなります。

## <type C> クセ毛

日本人の7~8割りはクセ毛といわれています。水分を含むところと含まない量の差が髪の毛のうねりを引き起こします。

### ○ デイリーケア (インバス)

ヘアケア。ワチュールには髪に優しいアミノ酸系の洗浄成分が含まれているので、洗いたてから髪を補修することで扱いやすくなります。

### ○ デイリーケア (アウトバス)

コタスタイリングベースのミストタイプとオイルタイプの重ねづけがオススメです。

## <type D> ホリユールがたい

キューティクルの層が薄く、ハリコシがない、軟毛。年齢を重ねることで髪が細くなりホリユールが出にくい。

### ○ デイリーケア (インバス)

頭皮環境を整え、頭皮から美しさを育むセラスハもオススメです。

### ○ デイリーケア (アウトバス)

根元が立ち上がるように乾かし、コタスタイリングベースのミストタイプがオススメです。