

どーも、和田です。

僕の今年の目標の一つに「親子サッカーで全力を出せる身体づくり」というものがあります(\*^\_^\*)

息子が通ってるサッカークラブでは、月に1回、親が参加する親子サッカーがあります。まだまだ、息子よりサッカーはうまいと思ってるんですが、本気で走ったり、蹴ったりすると、だいたい怪我をしてしまいます(^\_^;)

そこで、トレーニングについて、色々調べましたが、『魔女トレ』というのを聞いたことありますか？

西園さんという方が、魔女トレを発信していて、クラシックバレエやコンテンポラリーダンスなどの舞踊家だそうです。そして、魔女トレの考え方は、『**足指の機能が良くなると、他の部位もうまく動かさない**』というところなんです。

プロの野球選手やサッカー選手も実践していて、YouTube やツイッターなどのSNS でトレーニング方法を発信しているので、興味がある方は、覗いてみてくださいね(\*^\_^\*)

僕は学生時代にサッカーをやって、毎日毎日練習しても、右利きの僕は、右足と同じように左足で蹴ることができませんでした。

今思うと、変な癖がついて、足指がうまく動かしてなかったのかもしれない。当時の僕にこの練習方法を教えてあげたいです(\*^\_^\*)

ということで、45歳になりましたが、左足で右足と同じようにボールを蹴れるようにがんばります！

また、魔女トレをやって感じたことがあります。

美容室でいうと『**頭皮の柔軟性って大事だよなって…**』

頭皮が硬くなると、血流が悪くなって、髪が細くなったり、クセ毛になったりします。スタイリング剤やオイルなどで、どんなに表面的にキレイにしても、すぐに髪がパサついたり、広がったりします。反対に、ハリコシが無くて、ペタッとするかもしれません。

頭皮の状態を整えるのって、魔女トレに通じるところあるよなって、思いました(° o °)

そんなこんなで、ショートスパを始めました!(^^)!

ポイントは『手軽さ』です。家でシャンプーして思うんですが、よっぽど気にしてないと、そんな丁寧に、頭皮をマッサージしながら洗わないですよ？ お店で『手軽に』頭皮のマッサージをすることで、日ごろのシャンプーの意識が少しでも変わるといいなと思って、始めました(\*^\_^\*) やっぱり、魔女トレと同じで、毎日の積み重ねで結果が出るんです!(^^)! ぜひ、『手軽で気持ちいい』ショートスパをお試しください！

では、この辺で…<(\_)\_>

2月3月の定休日（火曜日以外）

2月6日(月) 2月15日(水) 2月22日(水)

3月13日(月) 3月22日(水) 3月29日(水)



WEB予約はこちら



公式LINEはこちら



# homey roomy news

こんにちは、坂井です。年が明けたら、お正月休みはあったのかな?と思うほど、毎日あつという間に日常が過ぎていきます。お正月はホムの実家・新潟へ帰省しました。最寄駅(とはいってもそこからさらに我が家まで(は車で1時間)で降りると雪も大した事はないなと思う感じでしたが、そこから実家へ向かうと見事な雪。子供達もこちらではなかなかできない雪遊びをして楽しく過ごしていました。個人的には寒いのが好きではないので、もう少し家の中でぬくぬくと過ごしたかったですが、久しぶりの雪遊びも楽しかったです。

さて、話は変わりますが、1月・2月が過ぎると卒入学シーズンがやってきます。なんとなく年度の変わり目はスタイルチェンジもタタくなります。もちろん、季節問わずスタイルチェンジされる方もいらっしゃいますし、くせまでお困りの方は逆に乾燥している今の季節をスタイルチェンジにすすめているお客様もいらっしゃいます。ぜひ右記のチャートと参考に今後のイメージ共有の場に活用してもらえたらと思います。

子どもっぽい

- ・ボーイッシュなイメージ
- ・軽やかなデザイン
- ・エアリーで、ウエイト位置が高いデザインが代表的

例) 前髪をおろし、顔型を丸く見せる  
逆三角形のシルエットで、さりみせる  
毛先を外側にさせて、活発なイメージに

- ・ガリリーなイメージ
- ・丸みのあるデザイン
- ・横長なシルエットで、左右対象のデザインが代表的

例) バックをおろし、顔型を丸く見せる  
丸みのあるシルエットにかたむく

直線的

フレッシュ

キュート

曲線的

クール

フェミニン

- ・マニッシュでシャープなイメージ
- ・硬い質感のヘアデザイン
- ・ストレートタッチのショートスタイルが代表的

例) 前髪を斜めにおろし、顔型を縦長に見せる  
ストレートタッチで、さらにライン感を残しシャープなイメージに

- ・女性らしく、やさしいイメージ
- ・やわらかいヘアデザイン
- ・ロングのウェーブが代表的

例) 前髪を斜めにおろし、顔型を縦長にベースの長さを長めに、縦のラインを強調する  
毛先を内巻きにしソフトなイメージに

大人っぽい

どんな髪型にしてもどのような女性像につながるかの、一定の指標です。もちろんホムはこれをベースにとりながら、上下を組みあわせてみたり、ちがひをつけるのに真逆に寄せてみたりとしています。なんとなくこんな感じにしたいの一部のイメージでもあればぜひ私達に伝えてみて下さい(๑\_๑)

# homey roomy news

こんにちは 😊 高梨です。

2023年もよろしくお願ひ致します。今年もお正月は実家で  
食べ物はゴロゴロ... とこのかゝり過ぎておりました。  
今年もヘアケアなどなどお伝えできればと思ひます。

① 「シャンプーは毎日した方が良いの？」

お湯だけで流して、シャンプーはしない。湯シャンというのもありまが...  
基本的には毎日シャンプーした方が良いでしょう。

日本の気候は湿度の高い日が多く、髪や頭皮にニオイや不快感  
を感じやすいため、髪を毎日洗わないと不快感はどんどん増すばかり...。  
さらに日本の水は髪にやさしい軟水で、毎日シャンプーしても大丈夫なんです。

② そもそもなぜシャンプーするの？

頭皮はカラダのなかでも皮脂量が多い場所です。  
顔や頬のTゾーン(額・鼻)の約2倍もの  
皮脂腺があります。そのため、皮脂が溜まりやすく  
毛穴が皮脂によって塞がれると、髪が細くなったり、  
薄毛の原因につながります。

また、きちんとシャンプーをしないと雑菌が繁殖して、ニオイやフケ、  
かゆみの原因にもなります。



③ シャンプーは就寝前!!

睡眠中に分泌される「成長ホルモン」の働きにより、毛根の一番下にある  
毛乳頭の周りの毛母細胞が分裂を繰り返して、押し上げられることで  
髪は成長します。「成長ホルモン」は寝たあとも分泌され、深い眠りに  
最も多く分泌されるので、髪が成長する時間帯に頭皮をキレイに  
保つことがオススメです 😊

# Homey roomy news

こんにちは、堀田です☺ あけましておめでとうございませう  
 今年も、よろしくお願ひ致します☺ 今年で2年目にになりました!!  
 私の今年の抱負は、色々なスタイルのカットができるように「なる事」  
 です。コタのアカデミーも残り3ヶ月になりました。しかも「学」で  
 現場で「音」かせるように頑張りたいと思います☺  
 そして、一番はお客様の髪をキレイにする事です♡ 今年もたまたま  
 お客様にキレイにしてもらえるように頑張っていくので、どうぞよろしくお願  
 します♡

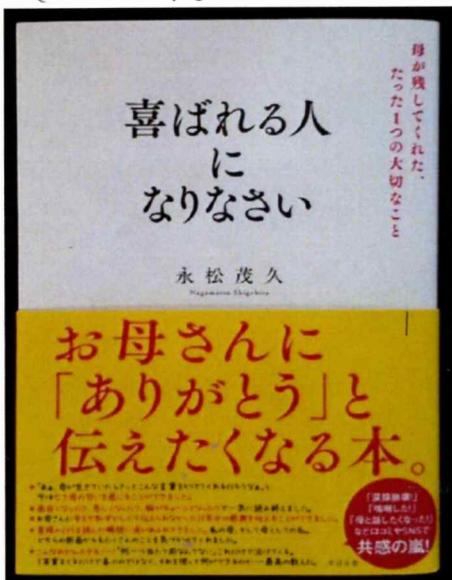
## 《今月おすすめの一冊》

「喜ばれる人になりなさい」です!!

新年一発目のご紹介は私が大好きな  
 「永松茂久」さんの著書がございませう

「喜ばれる人になりなさい」ということはつまり  
 「自分の人生を生きなさい」ということ。  
 名誉も勲章も人に喜んでもらえるための  
 手段、人を喜ばせること、自分を幸せにする  
 しか、人を喜ばせることと人に媚びることは  
 全然ちがう。が、志がまちがってしまつては

ございませう。日々  
 感謝の気持ち  
 を忘れずに  
 頑張ろうと思ひました。



「隠れ」  
 インバーマニアのおすす ☆三  
 ◎ FUNGO 「ファンゴ」  
 三宿本店 ございませう♡  
 この一番人気はアボカドチーズバーガー  
 ございませう。味はもちろんおいしいんですが  
 お店の雰囲気もとってもオシャレで  
 可愛いです!! メニューもとってもたくさん  
 ある。インバーマニア以外にもサイド  
 メニュー、デザート、サンドウィッチとあ  
 りますが、そのサンドウィッチがまた  
 おいしいです♡ 最寄り「三軒茶屋」に  
 ございませうが、リジ馬駅からは徒歩1分!!



# honey roomy news

こころは!! 山下です。最近益々寒いですが、お変わりなく、元気は過ぎたとは思いますが。2023年、初の新聞という事で、改めて、皆様本年もどうぞ宜しくお願い致します。今日は今年の抱負について書かせて下さい!!

## 抱負!!

### その1: 何でも全力でやる!!

仕事はもちろんですが、遊びに対しても、しっかり子供達と向き合って一緒に遊んでいます。「ちよと特、22ね。」「あと2も良い。」などをどうも言わねえのですね。これを極力の減らしたいです。あとは、コロナで中止の事になった大切な人達にも少しづつ会いたいです。行け事のない所にも旅行に行きたいです。

また、何の新しい事を始める時に、「自分には難しいかなあ」と色々と考え

しまいがちなのですが、子供達を見習い何でも挑戦しています。子供は、若くてキラキラした目をして、無限の可能性を持っていて、羨ましいなあと思ふことができます。でも、人生は100年時代!! と思い、私も負けぬ心を持ちたいです。

### その2: 健康と元気が過ぎす!!

去年もコロナにならなくて、元気が、たのびました。コロナになった時に思ったことがあります。40歳の発熱が3日間くらい続き、ごはんを食べられなかったんですね。ごはんをおいしい!! と思っ食べられなくなる、(ビールをおいしく飲めなくなるも加えておきます) (笑) というのは、本当に寂しく、幸せじゃないなあ。料理はわりと好きなので、バランスを考え、ごはんを作り、しっかり食べ、たくさん笑って免疫力を上げていきたいです。益々😊

### その3: マラソン大会に出る!!

体を動かす!! にしようと思、たのびました。目標がないとがんばれないのですね(笑)。

昔はフルマラソンやハーフマラソンにも出たのですが、最近では中々の運動不足で、まずは10kmマラソンからスタートしたいと思います!! あとは片頭痛が出た時にすぐに薬を飲んでしまいがちなのですが、極力、スイングなどに付き体を動かして、根本から治す習慣をつけたらいいですね。

## 19 (iQF, ヒラシパ, ノケール) がツインシャンプーをオススメする理由とは...

honey roomy で取り扱っている、コケのシャンプーは、髪と頭皮の美容と健康に特化しており、その2つを傷める事を

大切にしています。一度のシャンプーで汚れを落とす事の出来るシャンプーは洗淨力が強過ぎてしまい、髪の毛を傷つけたり可能性が高いです。コケのシャンプーは良質かつ低刺激な洗淨力で2度洗う事で髪と頭皮をしっかりと洗い上げるという仕様になっています。

1度目のシャンプーで髪の汚れを落とし、2度目で頭皮の汚れを落とします。また2度目で頭皮を洗った後、頭皮に近い脂溶性成分をもった油からできた、シリコン系界面活性剤で、頭皮に保湿ヴェールを形成し、うるおいを与えます。

実際に、ツインシャンプーとツインシャンプーの差を検証してみました。ツインシャンプーを1ヶ月の朝は、起床時の指通しやめりか、髪の細まりが全然違います!! ぜひツインシャンプーを行ってみて下さい!!

また、コケのシャンプーを使われた事のない方、オススメのニオールサイズもご紹介します。お風呂に入る事が楽しみになつたら是非お試して下さい!!



# homey roomy news 2月号

みなさんこんにちは、小林です!!  
あけましておめでとうございませう (1月も後半ですが) 今年も宜しくお願い  
します!!

お正月休みは地元福島に帰リゆくりすることかできました 😊  
郷土料理のいかにんじんを食べたのですが安定のおいしさでした!!  
するめいかとにんじんを細切りにして、醤油と甘いたれにつけたすごく  
歯ごたえがあってせみつきになる味です。  
特にお酒が好きな方は良いつまみになると思います!!  
久しぶりに地元の近くの神社に初詣に行き、おみくじを引いたら  
中吉とビシューでした。2023年も頑張りたいと思います。

2023年になって新しい趣味かできました。

Netflixでアニメを観ることです。ということで僕がハマってる  
アニメを紹介したいと思います!!

## ① SPY×FAMILY

大人気アニメで知っている方も多いかと思いますが、スパイファミリーは山下士人に  
すすめられて見始めました。アーニャがかわいくて癒されます!!

## ② チェンソーマン

チェンソーの悪魔に変身する主人公の活躍を描くアクション系で1番ハマってる  
アニメです。早くシーズン2が始まらないかなあと思っています。

## ③ ブルーロック

友達にすすめられて見始めました。高校サッカーの話なんですか。全国から  
300名のFW選手を集めて世界トップストライカーを性むため個性やエゴを求める  
といった今までにない話です!

アニメは1話25分くらいなのでスラスラ見れますよね!

何かオススメのアニメがあったら教えてください。