

料金後納  
郵便

D-R

# News Letter Vol.100

2019.2



〒939-8072 富山市堀川町71

☎ 0120-74-2588

☎ 076-494-2588

受付  
時間

平日/9:30~17:00

土・日・祝/9:00~17:00

カラー・パーマ/16:30まで

Close

毎週月曜日

第3日曜日

●毎月第2木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ/12:00まで カット/13:00まで

facebook



Instagram



## ☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～冬～

★寒い寒～い冬は、近所のスーパー銭湯へ、GO!GO!!

お風呂にゆっくり入ります。

ちらちらと雪が降る露天風呂に入っていると、

遠くの温泉にでも

来たのかと錯覚し

ます♡

一度でいいから、

山奥で雪の中のお

サルの入浴を見て

みたい♡



エステティシャン  
村井

★毎年初詣は元旦の早朝に行きます!!!

朝方3、4時に行くのでほとん

ど人影はありませんが、お参

りとおみくじをします🍀5年

連続で『大吉』をひいてきた

ので大吉しか入っていない

思っていたのですが、今年は

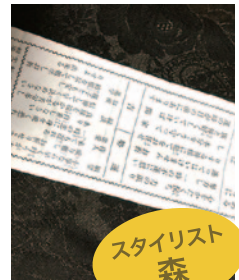
『吉』が出ました🍀何か変化

がありそうな一年の始まりだ

な一と思わせられる正月でし

た!今年もよろしく願い致

します☆☆



スタイリスト  
森

## プライス 変更のお知らせ

より、リラックスできるよう…

より、頭皮と髪を健康に導けるよう…

より、満足して頂けるように

勉強を重ねてまいります。

4月  
より

シャンプー・ブロー込

カット料金を4,500円(税別)に  
変更させていただきます。

- 中高生カット 3,800円(税別)
- 平日Kid'sカット 2,000円(税別)

シャンプールームは  
リラクゼーションスペースのため  
会話は控えさせていただきます。  
ご了承くださいませ。





乾燥が気になる時、  
手軽に使える  
ミストローション

リフトアップ うるおいUP  
塩素除去 血行促進

肌にシユツと  
炭酸化粧水

Price  
85g 2,000円  
(税別)



気軽に  
チャレンジ

## カンタンレシピ



### カレーそばろおにぎり



冷めてもおいしい!

- ① Aの生しいたけとパプリカは小さめの角切りにする。
- ② ごま油を引いたフライパンでひき肉を炒め、生しいたけとパプリカも加えて炒め、しょうゆ、みりん、カレー粉を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ ご飯に②の 1/3 量を混ぜ、4等分してにぎり、塩をふって、のりをつける。

#### 材料 (2人分)

ご飯(温かいもの)	300g
塩	少々
焼きのり	少々
カレーそばろ 1/3量を使用	
生しいたけ	1枚
パプリカ	1/6個
ごま油	小さじ1
A 豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ1と1/2
本みりん	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2



受験生応援メニュー!!

出典/kikkoman ホームクッキング

◆調理時間5分 ◆エネルギー348kcal 塩分1.2g  
※エネルギー・塩分は1人分です。  
※調理時間に余熱調理時間は含まれません。

## 美容情報

### Cosmetics information

## 睡眠は、量より質が大切

睡眠に関する調査によると、6時間未満の睡眠は脳卒中や心臓発作などのリスクが2倍近く上昇するといえます。

ただ、6時間寝ていても浅い眠りでは疲れがとれません。深い睡眠を得るためには、就寝前にリラックスして副交感神経を優位にする必要があります。

自分なりのリラックス法を実践して、質の良い睡眠を心がけましょう。

## 眠る前のリラックスのアイデア

毎日続けて就寝前の習慣にしておくと、「これから眠るんだ」とカラダが察知するようになり、眠りやすくなる。

### 半身浴をする



38~40度のぬるめの湯で半身浴をする。芯から温まり、心とカラダがリラックス状態に。

### ホットミルクを飲む



カフェインなどの刺激がないホットミルクは気持ち落ち着き、眠りやすくなる。アルコールは眠りが浅くなるのでさける。

### おだやかな音楽を聴く



クラシックやヒーリングミュージックなど、気持ちが安らぐ音楽を聴くと、脳からアルファ波が出て、リラックスできる。

### 照明を落とす



明るい光は脳を刺激するので、眠る前には暖色の白熱灯を利用したり、暗めの照明にしたりする。

### ストレッチをする



カラダをほぐす程度のストレッチをすると、緊張がゆるむ。激しい運動は脳が覚醒してしまうのでさける。

### 呼吸や瞑想をする



呼吸や瞑想をすると心とカラダがリラックスできる。吐く息を長くするとよい。