料金後納郵便

News Letter Vol.104
2019.6

Hair&Este DR ディール
〒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☆

～ 6月といえば ～

★最近ウォーキングを楽しんでいます。休日、お天気が良いと称名滝を歩きに行って、とっても運動した気分になって帰って来ます。
夏場は、お天気続きだと滝から水が落ちていない事も。６月は雨が多いので豪快に水が落ちて、迫力があります。豪快な水しぶきで滝壺から虹が歩道にかかっていた事があり、虹を触ってきました。感動の一日でした。

エステティシャン 村井浩子

★今年も残すところ、あと半年になりましたね。
毎年あっという間に１年が過ぎるので切なくなります
年に一度は県外へ行き、リフレッシュしたいなと思っていますが、今年はまだどこにも行けてません最近、広島いいなー、行きたいなーと思っているので有言実行したいです

スタイリスト 森

みんなでチャレンジ 心理テスト

あなたにおすすめのシェイプアップ法は？

休日の予定が急にキャンセルに。その時あなたは？

Ⓐ 家でゴロゴロのんびり　Ⓑ 誰かを誘ってお出かけ
Ⓒ 友だちに電話&メール　Ⓓ ひとりでどこかへ外出

Ⓐ 恋をするなど、きれいになる目標を決めて実行へ…あなたは、怠け者体質を秘めた人？このタイプは、実は、人にも自分にも優しい人。「一緒に頑張ろう」「この人に気に入られたい」そんな対象を持つのが一番の頑張り法。

Ⓑ テニスなど、体を動かす趣味を持つ…誰かと過ごすことが習慣なあなたは、シェイプアップも、「誰かと一緒に楽しみながら」が成功法。運動やスポーツを趣味にして、体をきれいにしちゃいましょう。ただし、誘われるとソク外食しそうなあなた。相棒は同じ目標を持った人に。

Ⓒ スクールなど、専門家のもと実践が◎…体より頭のほうが動く人。上手な言い訳で、嫌なことからは距離を置いているタイプでは？　そんなあなたがシェイプアップを継続させるためには、スクールに入るなど、専門家の確かなアドバイスやサボりにくいカリキュラムのもと実践が◎。

Ⓓ 周囲をリードする先駆け的シェイプ法を要考案…ひとりでも行動しちゃうあなたは、型にはまるのは苦手では？周囲から「面白そう」と言われることが頑張るための特効薬。独自の方法を考案し、流行りそうな方法を探すのがおすすめ。

出典／http://usyo.net

Summer Sale

6月18日(火)～7月31日(水)まで

商品・化粧品 10%OFF

商品のご予約をされますと、
先着30名様にプレゼントが当たります。
御予約受付中

コスメ Cosme

薬用スキャルプ ファインチャージ MX

簡単頭皮ケア

簡単にハリ·コシ·ツヤのある、ふんわりとした髪と健やかな地肌を育みます。

- ハナマエキスでまとまるツヤ髪
- 頭皮を健康にイヤなニオイもカット!!
- 加齢による抜け毛薄毛に対応。
- 豊富なミネラル成分で髪を修復!!

今お使いのシャンプーに

ワンプッシュ混ぜて使うだけで頭皮ケア!!

Price

100ml 2,900円（税別）

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

ひき肉と野菜の油揚げ巻き

ぽんずでさっぱりと味わう

①キャベツはザク切りにする。

②油揚げは長い辺一箇所を残して三方を切って開き、内側を上にして横長になるようにおく。

③Ⓐをよく混ぜる。

④②の表面に片栗粉を薄くふり、③をのせて平らにならし、手前からひと巻きし、8等分する。

⑤耐熱皿に①と④を並べ、電子レンジ(500W)で約4分加熱する。取り出してぽんずをかける。

材料（2人分）

	キャベツ	適量
	油揚げ(大)	1枚
	片栗粉	少々
	ゆず	適量
Ⓐ	豚ひき肉	80g
Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)	大さじ3
Ⓐ	にんじん(みじん切り)	大さじ1
Ⓐ	しょうゆ	小さじ1
Ⓐ	酒	小さじ1
Ⓐ	片栗粉	小さじ1

調理時間15分 エネルギー187kcal 塩分1.2g

※エネルギー・塩分は1人分です。
※調理時間に冷蔵庫で冷やし固める時間は含まれません。

出典／kikkoman ホームクッキング

美容情報 Cosmetics information

ヘッドマッサージで頭皮のコリをほぐす

肩コリ 腰痛 不眠 頭痛 老化 にオススメです♥

効果1 頭皮のコリが取れると、肩こり・腰痛・不眠などの症状も改善する

効果2 頭皮を触って固いと感じたら、コッている証拠
頭皮全体を揉み解すことで、柔らかくなり頭痛も軽減

効果3 頭皮が柔らかくなると血の巡りがよくなりハリのある髪の毛に。

目的別ツボマッサージ

美髪を作る

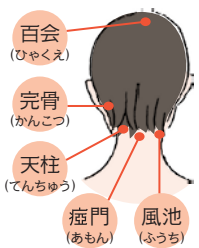
中指と薬指を頭頂部にある百会というツボに当てる。残りの指で頭全体をつかみながらぐっと力を入れる。5秒間×2。

リラックス安眠

うなじ近辺にある完骨·風池·天柱に人差し指と中指を当てる。指の腹を使いぐるぐる20回、円を描くようにほぐす。

目の疲れ 肩コリ

風池·天柱のツボ近辺に人差し指、中指、薬指を当てる。息を吐きながらゆっくり押し、中心に向かって流す。これを3回。



なかなか治らない肩コリは頭皮のコリが原因かも!!

日常的な不調として肩コリや腰の痛みに気付いても、頭皮のコリは意識していない人がほとんど…。頭皮は比較的コリやすい部分です。そして頭皮をほぐせば全体の不調も改善すると言われています。