

料金後納
郵便

D_R

News Letter Vol.107

2019.9



〒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

facebook



Instagram



●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

☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～ 自分の健康法 ～

★めっちゃくちゃ身体がかたいし、肩こりがひどいので夜や朝に少しだけストレッチをします。肩をまわしたり、股関節を広げたり。でも痛いから思いっきりしないので、一向にやわらかくならないです…💧

あと、最近サプリメントをしっかりと飲むようになりました。食事で摂取しきれない物もしっかり取り入れて元気にお仕事できるように…♡



スタイリスト
関井

★健康を維持するため、食生活の改善に心がけています😊

最近ハマっているのがバナナと納豆🍌
バナナと納豆はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なと簡単に摂取できるのが嬉しいです🍌
つつい甘い物に手が伸びてしまうのですが、未来のために頑張ろうと思います😊



スタイリスト
平野

心理テスト

みんなのチャレンジ

あなたの中に眠っている才能は？

大きな丸太を手に入れたあなた。自由に創作できるとしたら何をやる？

- A 椅子
- B 仏像
- C 乗り物
- D ロボット



- A 専門分野…椅子は権威の象徴であり、どっしり腰を据えるためのツール。これを選んだあなたは野心家。時間をかけてもひとつのことに力を注いで何かを成し遂げることが向いていそう。持久力を活かし、伸ばして大成功あり!?
- B ムードメーカー、聞き役…仏像は精神世界を象徴するもの。見えないモノ、自らの心と向き合う力を持ち合わせていそう。そんなあなたには、困難や人を受け入れる度量もあるはず。聞き上手になれば、職場や家庭の中でなくてはならない存在に!
- C トレンドリーダー、流れを作る人…行動力を象徴。常に刺激を求め、新しいことにも挑んでいける冒険心が潜んでいそう。実行力を活かすことが最適。自分の力を決めつけず、どんどん不可能も可能に変えてみて。
- D 指導者、作家…ロボットも今となっては身近なもの。とはいえ、自分で生み出すとなると、支配力も見えてきます。そんなあなたは、実は未来を創る力あり。科学、子育て…他者に夢を託すのも鍵。

出典/ <http://usyonet>

私のオススメ

オレオリラックス マジックナイトセラム

朝目覚めた時にわかるまとまりと
スタイリングのしやすさ★

熱・乾燥・摩擦から髪を守り
まとまり・うるおい・なめらかさを
髪に与える



洗い流さない
ナイトタイム専用

トリートメント 90ml 5,800円(税別)

コスメ
Cosme

AXI
スパークリングフォームクレンジ



キメ細かい濃密泡で、肌を優しく洗い上げる炭酸の洗顔フォーム。

ゴシゴシこすらずポンポンと顔全体に20~30秒のせるだけ!!

血流UPし、
毛穴もすっきり

クリーミーな炭酸洗顔で
明るい素肌に

Price

230ml 3,200円(税別)



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ



BLI TEMAKI



定番のBLIを
ロールにして
おしゃべり!



- ①卵焼き器に油を熱し2等分に切ったベーコンを並べて焼く。上に卵を入れ、裏返して両面を焼き、しょうゆをまわしかける。粗熱が取れたら2つに切る。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは薄切りにして種を取り除く。トルティーヤをフライパンで軽く温める。
- ③ラップにトルティーヤをおき、半量のレタスとトマトをのせて、マヨネーズと粗びき黒こしょうをかけ、①をのせて巻く。同じものを2本つくり、食べやすい大きさに切る。

◆調理時間20分◆エネルギー296kcal 塩分1.1g

※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。

材料 (2人分)

サラダ油 …………… 適量
ベーコン(薄切り) …… 2枚
卵 …………… 2個
しょうゆ …………… 小さじ1/2
トルティーヤ …………… 2枚
レタス …………… 2枚
トマト …………… 1/2個
マヨネーズ …………… 大さじ1
黒こしょう(粗びき) …… 少々

出典/kikkoman ホームクッキング

美容
情報

Cosmetics information

D-Rで健康チェックが
出来るようになりました!

Health Check

体の微弱電流から200万人のデータをもとに、
ここ数日間の体の健康状態や、
足りていない栄養素を測定できる機械を導入しました。
日常的な健康管理のために、豊富な情報を提案させていただきます。



通常

時間 15分 ¥1,500 (税別)

9月いっぱいまで

要予約 ¥1,000 (税別)

9月スタート月間
につき

体に心臓の
ペースメーカーや
金属が入っている方、
妊娠中の方は
ご利用になれません

ご希望の方には体に合うサプリメントをご提案させていただきます。

