

料金後納
郵便
D-R

News Letter Vol.109

2019.11



〒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



☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～ 秋の楽しみ方 ～

★秋に家族でディズニーシーへ行って来ました!!

不安定な天気でしたが、ハロウィンの時期というもあり、人でいっぱいでした。息子も初めてのディズニーシーに大喜び。

楽しい誕生日祝いになりました。

来年の旅行もどこへ行こうか、今から計画を練ろうと思います。



スタイリスト
才藤

★やっとオープンが使える季節になりました😊

これからは甘い香りに癒されます!!

先日は、栗の渋皮煮を作りました。

この栗をロールケーキに入れようと毎年思いますが……。きれいに食べ切ってしまいます。

来年こそは、栗のロールケーキに挑戦。



スタイリスト
金井

心理テスト

この秋、おすすめのスポーツは?

目前に美味しそうな焼きが。どこからかじりつく?

A 頭 B 尾 C 横 D 割ってからかじる

A テニス、卓球…身近でできるスポーツ。せっかち派。結果を早く見たい人。勝負は勝負と割り切る傾向も強く、ルールに疎くこれから勉強の必要があるものより、ソク身近な誰とでも楽しめるお気軽スポーツが◎。思った時、ソク誰かを誘ってできるスポーツがおすすめ。

B ゴルフ、フットサル…コミュニケーションを楽しむスポーツ。冷静に周囲が見られる人。かなりの気配り人間みたい。相手を不愉快にさせないよう気配りする傾向も強いのでは? みんなで和気あいあいと汗が流せるスポーツが◎。仲間を誘ってレッツエンジョイ!

C ジョギング、水泳…自身の中で記録と勝負するスポーツ。少数派。あなたには多数に流されないこだわりが見え隠れ。スポーツも、勝ち負けがからむより個人のストレス解消やダイエットなど、目標を持って挑めるスポーツが一番。

D トレッキング、フィールドアスレチック…自然が相手のスポーツ。物事に無頓着そうに見えたとしても、実はいろいろ思考するタイプ。食べながら、頭の中では別のことを考える「ながら族」かも、身も心も開放感いっぱいのスポーツが最高。

出典/ <http://usyonet>

WINTER SALE

11.19^{TUE}-12.29^{SUN}

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!
御予約受付中です。

コスメ
Cosme

セフィーヌ
ナイトモイチュアジュレ プレミアW

夜寝る前につけるだけで
翌朝のお肌がプルプル☆

濃厚な睡眠美容★
ぬって寝るだけで
潤い&リフトUP

目覚めるたび
濃厚しっとりツヤ肌へ♡

Price

80g 4,800円
(税別)



気軽に
チャレンジ

カンタンレシピ



レタスと白マッシュルームサラダ



- ① マッシュルームは石づきを切り落とし、薄切りにしてレモン汁を混ぜ合わせる。
- ② レタスは食べやすくちぎり、スプラウトは根元を切る。
- ③ 器に①と②を盛り合わせ、Aをまわしかける。



調理時間10分 ◆ エネルギー49kcal 塩分0.4g
※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)

レタス(ブリーツ)..... 3枚
スプラウト 1パック
マッシュルーム(白) ... 6個
レモン汁 小さじ1
ドレッシング
無調整豆乳..... 大さじ3
しょうゆ 小さじ1
A オリーブオイル 小さじ1
レモン汁 小さじ2
こしょう 少々

出典/kikkoman ホームクッキング

美容
情報

Cosmetics information

5本指の靴下をはく

寒くなる季節。冷えや、むくみでお悩みではないですか？
そんなときは、靴下を5本指ソックスに替えてみましょう！



良い理由

- 1 足指が1本ずつ温められることで血液循環が良くなり、**足先の冷えが改善！**
- 2 足指の間の汗を吸収するからムレない！
におい対策、水虫防止にもなる！
- 3 足指が1本1本独立して力が入りやすくなり、
美しい姿勢にもつながります！



さらに…。

シルク製の5本指靴下がおすすめ！
シルクのたんぱく質は肌なじみがよく、皮ふとの相性抜群なのです。
綿の1.5倍もの吸湿性を持ち、**デトックス効果**も高まります！

