

料金後納  
郵便

D-R

# News Letter vol.110

2019.12



〒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☆

### ～ 1年間だけ何かが変われるとしたら? ～

★ミュージシャンになりたいです。歌も下手だしダンスもできない私ですが…。一度でいいのでオーバードホールの満席のステージで観客を総立ちにさせたいです。そのために1年間、仕事を休んでダンスと歌のレッスンに励みます。チケットの入手が困難な中、来て頂いたファンに最高のステージを届けたいです。(笑)私のバラードで涙があふれますように!!



スタイリスト  
永井

★K-POPアイドルになってみたいです。あの人間離れたスタイル♡お人形さんみたいなかわいい顔♡そして歌って踊れるってすごい!!全身から溢れるオーラを放ちながらファンの前に登場してみたいです。そしてみんなから「顔小さすぎる!!足細っ!!同じ人間とは思えない♡」とキャーキャー言われてキラキラした1年を楽しみたいです♡(笑)1年後、現実に戻った時にしばらく落ち込みそうです(笑)



スタイリスト  
富山

## みんなの心理テスト

### あなたのツキを引き寄せる力は?

フルーツのいっぱい乗ったケーキを買ったあなた。友だちの家に何かっていて、激しく転んでケーキの箱が地面に…さて、どうする?

- A 新しいケーキを買いに行く
- B ショック!その場で電話
- C とにかく家に行って平謝り
- D 転んだ話も崩れたケーキもみんなでシェア

A ツキ引き寄せ力:30点…アクシデントにも責任を持つあなたは堅実タイプ。こだわりがあったり、型破りなことは苦手な傾向に。安定志向が強く冒険することは少なそう。結果、偶然からツキを呼び込んだり、棚ボタ的なラッキーとは縁が遠そう?

B ツキ引き寄せ力:50点…ズバリ甘い坊気質。他力本願な傾向が見え隠れ。何をしても人と一緒に、チャンスやツキにも分散傾向が…。人まかせな分、「ツキ引き寄せ力」は、あなたの間人間の構築力のあるなしに左右されるものになる?

C ツキ引き寄せ力:70点…ガツカリな状況にも「仕方ない」と聞き直り、素直に反省できるあなたは自然体体質。来るモノ抱ますの姿勢も備わり、思わぬ所でツキを得ている?ただ、自分がツイテルことに気づいてないことも?

D ツキ引き寄せ力:90点…何でも自分のペースに持ち込める人。ツキ引き寄せ力も人一倍。おそらくアクシデントさえもジティブにとらえ、ピンチもチャンスに変えちゃいそう。人のツキまで奪って反感買わないよう、配慮が必要?

出典/ <http://usyonet>

## 『年末年始のお知らせ』

12/30 月  
1/3 金

お正月休み

12月は混みあう事が予想されます。早目の御来店と御予約をお願い致します。

1/4 土 …通常営業 AM 9:00~

1/12 日 …成人式の為、AM 9:30~  
午前中でのみの営業となります。

1/19 日  
1/21 火 } 定休日





炭酸効果で  
くすみ・むくみをすっきり解消

化粧水前やメイクの上から  
シュッとひと噴きするだけで  
お肌をみずみずしく整えます

乾燥を防いで肌しっとり。  
ローズの香りで  
リラックス効果も◎

すっぴんがきれいが続く  
**炭酸ミスト**

Price  
85g 2,000円  
(税別)



気軽に  
チャレンジ

カンタンレシピ



かぼちゃとツナと  
オリーブのサラダ



①かぼちゃは皮をむいて耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分程加熱する。

②ざっとつぶしてオリーブオイルを絡め、Aを加えて調味する。

③②の粗熱が取れたら、油をきったツナと輪切りにした黒オリーブを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

◆調理時間10分◆エネルギー247kcal 塩分0.8g

※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。

黒オリーブが  
大人の味わい!



材料(2人分)

かぼちゃ ..... 200g  
オリーブオイル ..... 大さじ1  
ツナ缶(オイル漬け・小) 1缶  
黒オリーブ ..... 4個  
豆乳 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1



出典/kikkoman ホームクッキング

## 自分の冷えを自覚しましょう

- 1 「冷え」を自覚していない人が多い。  
まずは冷え症を認識することが体質改善への第一歩。
- 2 手足が冷たい人だけが冷え症ではない。  
内臓が冷えている「隠れ冷え症」が急増中。

ん?冷えてる?



### CHECK LIST

#### 隠れ冷え症

- 直接お腹をさわると、冷たく感じる
- よく顔がほてったり、のぼせたりする
- 胃腸が弱い
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 平熱が35度台
- 風呂は湯船につからず、シャワーのみ
- 肩こりがある

★自覚がないと冷え対策がおろそかになり、内臓機能低下、胃腸炎、膀胱炎、生理トラブルなどの疾患のもとになります。

★ほてりは冷え症の注意信号

「のぼせ」や足が冷えて頭部がのぼせる「冷えのぼせ」も実は冷えの症状。どちらもお腹を温めたり、足浴やマッサージをして血行を改善しましょう。



ひとつでも**チェックがある人**は  
冷えないように

**血流改善を心がけて!!**

