料金後納郵便

News Letter Vol.115

2020.5

Hair&Este D-R 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☆

～ 欲しい家電 ～

★スチームアイロンです。
普通のアイロンはあるのですが、ハンガーにかけたままアイロンがかけれるというのが魅力的
そのままだからラクそうなのと、アイロンをかけにくい素材の物にもかけれるから･･･。でも普通のがあるから、いつも「どうしようかなぁ～」と悩んでしまう品物です。

スタイリスト 関井

★炊飯器が欲しいです
最新の炊飯器はごはんとおかずが同時に作れたり、健康管理したい人にはカロリー表示されたりと機能が盛りだくさん!!!
ズボラな私にはとても魅力的です
17年愛用しているのが壊れ次第買い替えようと思います

スタイリスト 平野

みんなでチャレンジ 心理テスト

あなたの野心家度は？
童心に戻ってシャボン玉に挑戦しました。
思い切りストローを吹いた結果……
シャボン玉はどうなった？

A 大きく膨らんで大空へ　B 小さなシャボン玉が次々と出てきた
C 飛ばずに大きく膨らんだだけ　D 風にあおられて後ろに飛んでいった

A 野心家度：100％…夢追いかけ人　大きく、大空に向かって舞い上がったシャボン玉は、手に入らないような夢を象徴します。大志こそがパワーになり、若さの秘訣に。いつも張り切って周囲をリードしているのでは？

B 野心家度：50％…超現実派　夢や願望が次々と出てくるタイプ。たいていは身近で生まれる夢や願望が多く、車に、仕事に、お金に…。目標が絞れない傾向あり。力を分散しないよう優先順位くらいは決めて原動力に変えてみて。

C 野心家度：70％…一途にひとつの夢を追うタイプ　大きなシャボン玉は、そのまま大きな願望を象徴。加えて、飛ばないで留まっている状況は、思いの強さ、執着、一途さを暗示します。きっとそんな願望は、あなたの生きがいや存在感に。大事に持ち続けることであなたを成長させるはず。

D 野心家度：30％…過去の夢にとらわれている人　後ろに飛んだシャボン玉は、まさに、過去に残してきた願望を暗示。あなたには過去に達成できなかった願望があって、まだそれに縛られているのでは？そこでストップしていては前進なし！ この際、ふっ切って新たな夢を見つけましょう。

出典／http://usyo.net

私のオススメ

ミーファ
フレグランスUVスプレー

NEW

髪も肌もしっかり
紫外線カット!!

香りは３種類・ツヤ
褪色防止効果も!!

SPF50+,PA++++　各80g　1,200円（税別）

supplement supplement supplement supplement supplement

サプリメント
Supplement

Viegique

スーパーB

ストレスや疲れが溜まっているときに!!

酵母由来の8種類のビタミンB群とコリン、イノシトールをブレンド。

タイムリリース加工で6～8時間かけてゆっくり吸収され体内で作用します。

朝2、夜2粒と分けてお飲み下さい。

8%

120粒 1日4粒

Price 4,500円(税別)

supplement supplement supplement supplement supplement

気軽にチャレンジ カンタンレシピ

ベイクドポテト

こんがりチーズが香ばしい!

①じゃがいもは皮つきのまま半分に切り、耐熱皿のせてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。

②①にしょうゆをたらしてピザ用チーズをちらし、オーブントースターで3～4分チーズに軽く焦げ目がつくまで焼き、器に盛りつけてパセリをふる。

材料（2人分）

じゃがいも(中)	1個
ピザ用チーズ	50g
しょうゆ	適宜
パセリ(みじん切り)	適量

◆調理時間20分◆エネルギー138kcal◆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。

出典／kikkoman ホームクッキング

美容情報
Cosmetics information

ウイルスに負けない体作り

免疫力を上げましょう

キーワード

自律神経

・イライラ　・耳なり
・不眠　・めまい
・肩こり

腸内環境

善玉菌を増やしましょう。

▼

乳酸菌・納豆菌・ヨーグルト・漬物を食べましょう。

基礎代謝

体温を上げましょう。36.5度。

▼

ジョギング・水泳・ストレッチなどの有酸素運動。

CHECK

笑いのすすめ

笑えば笑うほど
免疫力は上がります。
1日100分笑いましょう。

- ○お笑いのDVDを観る
- ○笑うふりをする
- ○顔ストレッチで笑顔の練習をする
- ○毎朝、鏡にニッコリする習慣を
- ○笑顔を作り「あ・は・は・は」と声に出す

1日数回腹式呼吸を!

1回の呼吸は丁寧に、できるだけゆっくりと!

1 背筋を伸ばす

背筋を伸ばして立つ。（もしくは座る）

2 口から息を吐ききる

口からゆっくりと息を吐ききる。このときお腹をゆっくりとへこます。体内の息をすべて吐ききる要領で。

3 鼻から息を吸う

息を吐ききったら軽く口を閉じ、次に鼻からゆっくりと吸う。このときお腹はゆっくり膨らませる。

4 一瞬、息を止める

吸い終えたら一瞬息を止め、また2に戻って、繰り返す。

みんなでのりきりましょう!