料金後納郵便

DR

News Letter Vol.122

2020.12

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☆

～ 2020 ～

★なかった事にしたかった１年… (笑)

無事進学のはずが、リモートのスタート。自宅でのひきこもりの中高生。夢いっぱいのはずが…。とネガティブな半年間でしたが、過ぎてみれば貴重な体験がいっぱいできました。

息子は東京での１人暮らしですごくたくましくなりました。

私は、今だ‼とばかりに富山県を満喫しました。富山もいいところいっぱい！

2021年も楽しむ！遊ぶ！決めた！

スタイリスト 永井

★おうち時間☆元々インドアの私ですが、今年はさらにおこもり。マスク作り・家の掃除・YouTube観て筋トレやストレッチ。流行りにのって色々やっていたら、あっという間に1年が…。(笑)

唯一行った水族館が今年一番の思い出☺

来年は、おそと時間が増えるといいな～!!!

興味を見つける！を目標に来年も１年がんばりまーす☺☺

スタイリスト 森

みんなでチャレンジ 心理テストQ A

年末年始、お疲れ度は？

イベント会場でもらった風船。
うっかり手から離してしまいました。
さて、その風船の行方は？

Ⓐ カラスが割った　Ⓑ 空高く飛んでいって見失った
Ⓒ 子どもが拾っていった　Ⓓ 風に流され遠い国まで飛んで行った

Ⓐ お疲れ度：90%…カラスは不吉な出来事や病気を暗示するもの。これに割られたと思ったあなたは、かなりお疲れモード。新年をパワフルに始動させるためには、しっかり気合いを入れ直すか、しっかり休んで充電するのがおすすめ。

Ⓑ お疲れ度：70%…可能性を意味する空に、舞い上がって消えた風船（夢）をイメージしたあなたは、気力はあって、やるべきこともわかっていながら、いざとなると、「後で…」「やればできる…」なんて言い訳が先行。まだまだ正月気分が抜けていないよう。

Ⓒ お疲れ度：50%…未来ある子どもに自分の夢を託したあなた。受け身だったり、他力本願な様子が見え隠れ。動くなら誰かに背中を押されたいのかも。そんなあなたは、年末年始遊びすぎ？余韻を引きずって仕事モードになれない傾向が。

Ⓓ お疲れ度：30%…思いを遠くに飛ばしたあなたは、もし今自分に気力のなさを感じていたとしても、心の底の思いは動いているみたい。目標さえ決まればグイグイ行動できる状況にあり。年末年始を理由に、自分にブレーキをかけているなら迷わず行動！

出典／http://usyo.net

『年末年始のお知らせ』

12/31(木) ～ 1/4(月) お正月休み

12月は混みあう事が予想されますので早目のご予約、ご来店をお願い致します。

1/5(火) …通常営業　AM 9:30～

1/10(日) …成人式の為、AM 9:30～12:00までの営業となります。
（受付）パーマ・カラー／10:00まで　カット／11:00まで

1/17(日) ～ 1/19(火) 定休日

supplement supplement supplement supplement supplement

サプリメント Supplement

MERORA

休めない人セット

ネコの手も借りたい

受験生、お母さん達、
お仕事が忙しい方　など
休めない人には絶対オススメ!!

ビタミンD　免疫機能の調節

感染症の発症、悪化の予防　8%税別

Price　100粒……5,000円（税別）

ビタミンC　免疫力を高める

腸内環境を整える　8%税別

Price　60粒……1,400円（税別）

自己免疫力を上げて
カゼやインフルエンザ
から身を守りましょう

supplement supplement supplement supplement supplement

気軽にチャレンジ

カンタンレシピ

簡単アクアパッツァ

フライパンで手軽につくろ

①Ⓐのトマトは1.5cm角に切る。

②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火にかける。

③香りが出たら白身魚を入れ、強火で焼きつける。

④Ⓐを加え、蓋をして12～13分煮て、しょうゆで味を調え、あれば刻んだイタリアンパセリを加える。

◆調理時間20分◆エネルギー218kcal◆塩分0.7g
※エネルギー・塩分は1人分です。

材料（2人分）

- 白身魚 …… 2切れ（切り身・きんめ鯛など）
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- にんにく …… 1片分（みじん切り）
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- イタリアンパセリ …… 適宜
- Ⓐ トマト …… 1個
- Ⓐ 赤唐辛子 …… 1本（半分にちぎり、種を取る）
- Ⓐ 水 …… 1カップ

出典／kikkoman ホームクッキング

美容情報 Cosmetics information

常に感謝の気持ちを意識しましょう

受け取り方で人生が変わる

「自分を否定された こいつムカつく！」	注意されたとき	「自分を思って言ってくれた！ もっと成長しよう」
「なんであいつばっかり！ やる気なくす～」	他人が褒められたとき	「私ももっとがんばらなきゃいい目標ができた」
「何、こいつ自慢してんの？ ブスのくせになんなの…」	素敵な人に出会ったとき	「いい友だちができた！ いろいろ見習いたい」
「せっかくやったのになんで?! もうやりたくない !!!!」	失敗したとき	「手遅れにならなくてよかった 今度から注意しよう」
「好きだったのに… あんなに尽くしたのに！」	フラれたとき	「もっといい人に出会うチャンス キレイになって見返そう！」

効果1

いつもポジティブな気持ちでいることで、ストレスを感じにくくなる。

効果2

周りに対する思いやりの気持ちが生まれ、人間関係がスムーズになる。

効果3

感謝の気持ちを心に浮かべると脳の血流が増え、意欲が増す。体調も良くなり、仕事などの能率もアップ。