

料金後納  
郵便

Dr

# News Letter vol.146

2022.12



☎ 0120-74-2588

☎ 076-494-2588

〒939-8072 富山市堀川町71

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

LINE



Instagram



●毎月第2木曜日は研修会のため、13時までの営業となります。【受付】12:00まで

## ☆D-Rスタッフのアレコレ☆

～ 休日の午後 ～

★私にははめずらしく“散歩に行こう!!”と思いつき、近所をぐるっと1時間👣。

公園でひと休みしていると、可愛いワンちゃんが挨拶してくれました😊

川の水がキラキラ輝いていたり、どんぐりをみつけたり、歩いてみないと分からない所がいっぱいありました。

気持ちのいい時間を過ごせて、リフレッシュする事が出来ました🍁



スタイリスト  
金井

### 『年末年始のお知らせ』

12/31(土)  
1/3(火) } お正月休み

1/4(水) …通常営業 AM 9:30~

1/8(日) …成人式の為、成人者のみの受付となります。

12月は大変混みあう事が予想されます。早目の御予約、御来店をお願い致します。

1/15(日)  
1/17(火) } 定休日



### 2022.12 D-Rスタッフのお休み

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28 定休日	29	30	12月1日 金井	2	5 関井 富山
4 平野 関井 永井 才藤	5 定休日	6 金井	7 森	8 短縮営業	9	12 富山
11 平野 関井 永井 才藤	12 定休日	13	14	15	16	19 富山
18 定休日	19 定休日	20 森	21	22 金井	23 永井	26 富山
25 平野 関井 才藤	26 定休日	27	28	29	30	31 定休日

パチュリ

復帰のめどが立ちましたら、こちらからご連絡させていただきます。

## スマホ首？

長時間同じ姿勢や、体に負担のかかる姿勢で過ごしていませんか？

## スマホ首とは…

スマホ首＝ストレートネックとも言われています。本来首の骨は緩やかなアーチ状ですが、スマートフォン・パソコンの見過ぎや普段の姿勢習慣が原因で首の骨のアーチが変化し、ストレートになっている状態のことをあらわします。

○正しい姿勢

×悪い姿勢



その結果、首や肩、背中等の筋肉のコリ、痛み、血行不良を引き起こしてしまいます。

## スマホ首を防ぐには…

- スマートフォンを長時間見ない!
- 正しい姿勢で過ごす
- ストレッチをする

## 側屈ストレッチ

- ① 視線は正面を向き、アゴを引く
- ② 頭の重みを利用して右へ左へ首を傾ける



ゆっくり呼吸を止めないで!

## 回旋ストレッチ

- ① 正面を向く
- ② 視線を水平にしたまま首だけ横向きに動かす



肩から下の胴体は正面のまま!

1日数分、ストレッチしましょう 😊😊

## 疲れが抜けない方に



Price  
還元型コエンザイムQ10  
60カプセル 5,180円(税込)

体のエネルギー生産に重要な成分です!!

## 大豆レシチン:

悪玉コレステロールを減らし、  
ダイエットのサポートに

## 葉酸:

妊娠を希望している方や、貧血の方に葉酸が体内で働くにはレシチン(コリン)が欠かせません



気軽に  
チャレンジ

## カンタンレシピ

チョコの  
豆乳ブリュレ風

- ① ボウルに卵黄とグラニュー糖を合わせ、白くなるまで混ぜる。
- ② チョコレートをステンレスのボウルに入れ、60度くらいの湯をあてて湯せんで溶かし、泡立て器で混ぜる。
- ③ 小鍋に豆乳と生クリームを入れ、ぶつぶつと鍋のふちが煮立ってくるまで火にかけ、②に加えて泡立て器で混ぜる。
- ④ ③を①のボウルに少しずつ入れて混ぜ、しょうゆを加えさらに混ぜてから、ざるでこし、熱いうちにココット皿などに入れる。
- ⑤ オープントースターで10分ほど固まるまで焼く。途中、表面に焼き色がついたらホイルをのせる。取り出して粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

調理時間20分 エネルギー285 塩分0.4g  
※エネルギー・塩分は1人分です。  
※調理時間には冷蔵庫で冷やす時間は含まれません。

オープントースターで  
手軽に

## 材料(4人分)

卵黄 ..... 3個  
グラニュー糖 ..... 30g  
チョコレート ..... 50g  
豆乳 ..... 3/4カップ  
生クリーム ..... 1/2カップ  
しょうゆ ..... 小さじ1