# News Letter vol.147 2023.1



**55** 0120-74-2588 **c** 076-494-2588

〒939-8072 富山市堀川町71

平 日/9:30~17:00 土・日・祝/9:00~17:00 時間

Close 第3日曜日 カラー・パーマ/16:30まで ●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 LINE

Instagram







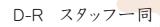




# 新年明けまして おめでとうございます

昨年は御来店頂きまして本当にありがとうございます。 たくさんのお客様に出会えたこと大変うれしく思っております。 今年も安心と癒やしの空間を目指し、スタッフ一同取り組んで参ります。 2023年も素晴らしい一年となりますように。







#### コアミー セラム トリートメント

●週1回の集中ケア

● サロントリートメントの 仕上がりを1ヵ月持続

サロンケアも 一緒にするといいよ

1,100円(稅込)

#### D-Rスタッフのお体み 2023.

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1月1日	2	3	4	5 金井	6	7
	お正月休み			M2 77		
8	9	10	11	12	13	14
成人者のみ	定休日		森			富山
受付	2111			短縮営業		
15	16	17	18	19	20	21
定休日	定休日	定休日			金井	富山
22	23	24	25	26	27	28
平野 関井 永井 才藤	定休日	森		金井	永井	富山
29	30	31	1	2	3	4
平野 関井 才藤	定休日					

復帰のめどが立ちましたら、 こちらからご連絡させて頂きます。



#### 毎日の入浴で元気に

湯船にゆっくりつかることは、体の冷えを防ぎ、さまざまな不調を改善するためにとても大切です。 忙しく時間がないときは、たとえ3分でも良いので湯船で温まることを日課にしましょう!!

入浴は、体を温めてリラックスし、副交感神経を優位にすることが重要。「何度」という数字にとらわれず 自分の心地良いと思える温度を見つけましょう。



# 湯船につかるメリット



- ✓ からだが芯から温まり、冷えや さまざまな不調が改善される
- ☑ 適度に皮脂が分泌されることで 肌がうるおう
- ☑ デトックスが進み、むくみが解消する
- ☑ 副交感神経が優位になって ストレスが緩和される

### 注意したいポイント



- 図 お湯が熱すぎるとからだへの負担が 増すため、高くても43度ぐらいまで を目安に
- ✓ 心臓病の人はみぞおちあたりまでの 湯量で。体調に不安があれば 無理をしない

## **INELDEA VIDAL D3**

#### 液状タイプで乳幼児から飲めるビタミンDです





# 難ジカンタンレシピ



かぶの梅和え

さっぱり味がうれしい箸体め

①かぶは5mm厚さのいちょう切りにし、 葉は小口切りにする。

②①に塩を絡め、しんなりしたら水気を 絞る。

③梅干しは種を取って手でちぎる。

④ボウルに②、③、Aを入れ、和える。

調理時間10分 エネルギー22kcal 塩分1.4g ※エネルギー・塩分は1人分です。

材料(2)	(分)	
カッジ、・・・・		·3個
かぶ(葉)		·32個
塩		・少々
梅干し		・少々
Γかつお節		·1個
▲本みりん		・少々
Lしょうゆ		・少々

出典/kikkoman ホームクッキング