

料金後納  
郵便

D-R

# News Letter vol.147

2023.1



☎ 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

●毎月第2本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。

D-R スタッフ一同

### 私のオススメ

#### 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も1ヵ月持続

サロンケアも一緒にするといいよ



1,100円(税込)

### 2023. 1 D-Rスタッフのお休み

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

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。

## 毎日の入浴で元気に

湯船にゆっくりつかるとは、体の冷えを防ぎ、さまざまな不調を改善するためにとっても大切です。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

- ✘ 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
- ✘ お湯がぬるく「寒い」と感じると血流も促進されないため、心地よい熱さに調節を
- ✘ 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

(ヴィタル)

液状タイプで乳幼児から飲めるビタミンDです



Price

20ml 約1ヶ月分  
3,240円(税込)

気軽に チャレンジ

## カンタンレシピ



## かぶの梅和え

さっぱり味がうれしい箸休め

- ①かぶは5mm厚さのいちよう切りにし、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。



材料 (2人分)

|        |     |
|--------|-----|
| かぶ     | 3個  |
| かぶ(葉)  | 32個 |
| 塩      | 少々  |
| 梅干し    | 少々  |
| かつお節   | 1個  |
| A 本みりん | 少々  |
| しょうゆ   | 少々  |

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。