

LEAF

2022年 新年号

『美しい髪と健康な頭皮を極める専門店』
発行：リーフヘアデザイン 神奈川県大和市林間1-4-13
TEL 046(276)7366 beautymp@yahoo.co.jp



●明けましておめでとうございます♪ 本年も宜しくお願い致します。リーフ店長小林です♪ 今年こそコロナが収まって、幸せな年になることを願っております。

ある休日。よし！今日は鎌倉に紅葉を見に行こう。『ニコも連れて行く？』『たまには、一緒に連れて行くか。』けど、散歩...んんん歩かないしな。『耳が『パタパタ』分ったみたい♪うん！あつ、そうだ！ひざが痛くない様にサポータータイツ履いて行くこと。よし！北鎌倉へGO！ささく着いた。犬も入れるお寺『建長寺』『大きな門！』境内を、散歩していると、ニコが突然『もう！抱っこかよ！』早過ぎる笑。そんなニコを抱っこしながら紅葉を見ていると、ハイキングコースがオススメ。と書かれた看板が！『行っちゃう？』『行っちゃえ！』5キロのニコを抱いてGO！何だか、あれっ、階段キツくね！あれっ、階段無くね！あれっ、チェーンの手すりがあるんですけど！あれっ、急じゃね。『ハッ(息)ハッ』キツイ！完璧に山登りじゃん！ニコと何とか山頂に到着♪うわ！絶景！海も富士山も見えるし、頑張った甲斐があったね♪帰りの車で、大いびきをかいていたニコ笑。大物だね笑。そんな自然を楽しんできた休日でした。ん？ニコ抱っこして『足』大丈夫かって？これが、サポータータイツのお陰で、筋肉痛無かつたんですよ。んんん神！

『小林店長・美容師物語！』

『第147話 今度はそこの巻 20代編』

美容室。閉店まで3ヶ月。『小林！』何だか嫌な予感。『スナックもやめるわ！』えっ！



*次回、2月号をお楽しみに♪

へえ〜とうなずく

おもしろトリビア

『快眠できる寝室環境の作り方、5つのポイント！』

- 1、明るさ
近年、私たちの睡眠を阻害しているブルーライト。入眠困難や睡眠維持困難を引き起こすことがわかっています。少なくとも就寝30分前には使用を終了してください。
- 2、色
寝室の色は、優しいパステルトーンで統一すると、快眠が得られやすくなります。カーテン、掛布団、カーペットなど、目に入りやすいアイテムの色が穏やかであることが、リラクセスするためには欠かせないのです。
- 3、太陽光
人は、朝の光を浴びてから15時間後に眠くなるようにできています。起きたらすぐに太陽の光を浴びる習慣をつけ、不眠と縁遠い体質になるのです。
- 4、香り
入眠を促進する香りを枕元に吹きかけると、安らかな眠りにつくことができます。
- 5、音
睡眠中に45デシベル以上の音を聞くと、覚醒反応が出ます。電気のスイッチを消す音が56デシベルですから、ちよつとした生活音でも快眠の妨げになるのです。就寝中は図書館並みの静けさが求められると思ってください。

健康美容情報

『知らない間に乾燥してしまっているかも...冬の乾燥対策！』

冬になると体に大きく影響を与えるものがあります。それは：“乾燥”です。皮膚が乾燥するので、さらつとして過剰しやすいと感じる方もいらっしゃると思いますが、知らないうちに体から水分が蒸発してしまっています。身体から水分が蒸発していくと、むくみ、頻尿、鼻水、関節の痛み、胃がある、皮膚のかゆみ等が現れてしまい、また、水分不足から血液が濃くなってしまい、血行が悪くなってしまう、血管、心臓に負担がかかってしまいます。ではどのように対策をすればよいのでしょうか？水分を吸収するの一番有効な方法はお風呂に入りながら少量ずつ水を飲むことです。この方法が最も吸収が良いのです。お風呂に入りながらはちよつと難しい...と言う方はお水をちびちびと、杯でお酒を飲むようなつもりで、少しずつ飲みます。思い出したらちよつと一口、そんな調子で少量ずつ、回数で量をかせぐのが有効です。乾燥は春のお彼岸頃まで続きますので、気になる方は続けるとよいですよ。



今日も元気いっぱい出勤中



スタッフのニコちゃん！

最近、髪の量が減ってボリュームがなくなってきたみたい！

その悩み、リーフにお任せください！

再生育毛プログラム

頭皮の美容液/『ヒト幹細胞培養液』の力で細胞を活性化させ、髪を復活させます！

当店は、感染対策を施した上通常営業しております。店内ではスタッフとお客様が1対1になる様に、お客様が重ならない予約調整に務めています。感染が1日でも早く収束する事を心から願っております。

小林店長・美容師物語。楽しみに、してくださっている方、ありがとうございます。最近、執筆。わざと少ない訳では御座いません。最初に書きたい事が沢山あって笑。これからも、楽しく愉快に書いていきますので、よろしくおねがいします。

LEAF

美しい髪と健康な頭皮を極める専門店

早期予約受付中！
本日から50日後まで予約OK！

リーフヘアデザイン

医療美容認定サロン



TEL 046-276-7366

http://leaf-h.jp/ beautymp@yahoo.co.jp

ご予約・お問合せは、お電話・HP・メール どうぞ！

【営業時間】 AM9:30 ~

〒242-0003 神奈川県大和市林間1-4-13 小田急江ノ島線『南林間』駅/東口0分

美容が大好きなアシスタント募集中！

