

ヘアサロンリーフが発信する  
ニュースレターです。

# リーフ新聞

2019年 11月号

『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

●こんにちは♪リーフ店長小林です。先日、エアコントラブルで、メチャクチャ焦ったお話です。その日は前日の雨で湿度が高く暑い日でした。お店の電気を『パチッ』エアコンのスイッチを『ポチッ!』忙しく開店の準備をしていました。しばらくすると『ピチャピチャ』と何処からか音がします。フツ!とエアコンを見るとダラダラと水が垂れてくるではないですか?! 『まずい!壊れたか?』とリあえず電気屋さんを呼びました。その時は、一瞬水が垂れて来なかったんです。湿度が多い日はまれにあると・・・『ん?そうかな?』『寿命ですわね!』と一言。帰って行きました。しかし、また暫くすると『ピチャピチャ』直って無いじゃん!ムツ!『そうだ!インターネットで検索してみよう。』すると、室外機と一緒に付いているホースの詰りの可能性があると。掘りあえずホースの入り口掃除機で吸うと、ホースからパドパドと水が出てきます。『おお、ホースから水が出た所。リモコンを『ポチッ!』水が垂れて来ないじゃん!』『いや、ホースが壊れました!』簡単に直るじゃないですか! 教訓『ドドン!』『まずはインターネットで原因を調べて試す事!』いや、痛い出費にならなくてよかったです。(笑)

## 『小林店長!美容師物語。』

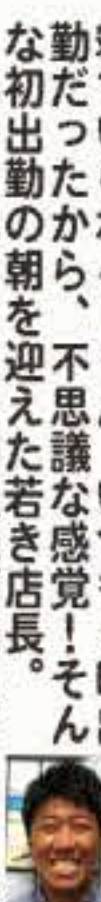
第123話 『初出勤の朝の巻』20代編

先生の素晴らしい技術を見て感動冷めやらぬ気持ちと、早く技術を習いたい気持ちを保持したままあつと言つ間に3ヶ月が過ぎました。

今日は新しい美容室の初出勤の朝です。時間は午前7時。いつもの様に支度をして?

あれ?今日から午後2時出勤だから、まだ寝ていられるじゃん。いつも9時出勤だったから、不思議な感覚!そんな初出勤の朝を迎えた若き店長。

これからは色々と人生の転機が来る事も知らず



に・・・ \*冬季号もお楽しみに♪

へー!と  
うなずく?

## 面白トリンピア

『おまじないって本当に効果があるの?』

人前での緊張する場面、人という字を手のひらに書いてのみ込むことは、緊張をほぐす定番のおまじないの一つです。定番という事は、それだけ多くの人に認知されているということでもありますよね。人はおまじないや縁起かつきに運命を委ねたくなる瞬間があるようです。しかし、それって本当に効果があるのでしょうか?実は、「意外と効果がある」ということが心理実験でわかったそうです。実験の参加者によってもらったのはバターゴルフでした。その際、半数の人には「あなたの打つボールはラッキーボールです」と知らせました。すると、それを聞いた参加者は10球のうち平均で7球近くをカップインさせたのです。同じことを残りの半数の人たちは何も告げられずに行いました。すると、カップインする成功率が5割以下に減ってしまっただけです。つまり、ラッキーボールだと知らされただけで、20%も成功率が上がったということ。また、『神経衰弱』でも同じ結果がでたそうです。そうしたプラスの効果が生じるのは、まさに自己暗示のなせる業。しかし、自己暗示はプラスにもマイナスにも働きます。「ただの気休め」。「効果はない」などと疑っていると、効果は減るどころかなくなってしまうと、マインナスに働くことだってあります。ですから、おまじないや縁起担ぎは、その効果を素直に受け入れることが大切。受け入れるだけでなく、信じる気持ちが強ければ強いほど、効果も強くなります。まさしく信じ人こそが救われるのです。それを忘れなく。

健康

## 美容情報

『首の凝りをやわらげる  
簡単ストレッチ!』

肩、首のこりは、様々な部位で起こると言われています。今回は首の前の凝りの簡単な解消法についてご紹介いたします。首の前でこりやすい筋肉は胸鎖乳突筋という首の前側に左右対称に伸びている筋肉で首を回したり息を吐くときに使うので日常生活でよく使う為疲れやすくなっています。この胸鎖乳突筋の簡単なストレッチ方法をご紹介します。

1. イスを用意して腰掛けます。
2. 両手を膝の上に置きます。
3. 首の前を伸ばすイメージでゆっくり首を後ろに倒していきます。
4. 首の前が伸びると感じるところで止めて10秒キープします。
5. ゆっくりと元の位置に戻していきます。
6. 1~5の動作を3セット繰り返します。

首をただ漠然と後ろに倒すだけでは胸鎖乳突筋が伸びず効果が出ないので首をしつかりと伸ばすイメージでやってください。肩の力をだらんと抜いてやると更に効果的です。

簡単にできるストレッチ法なので是非、時間を見つけてやってみて下さい!

年末年始の定休日のお知らせ。

11月と12月の定休日は火曜日です。年末は30日まで営業致します。新年は4日より営業致します。只今、年末のご予約も受け付けております。少しづつ予約が埋まってきております。年末は、ご希望のお時間にご予約が取れない事も御座いますので早め早めのご予約をお取りくださいませ。

店長 小林



お客様を覚えてきました♪

11月(今日も元気に出勤中)

当店は完全予約制です。いつも忙しい訳では御座いません。まれに、ご希望のお時間に予約が取れない事もございます。ごめんなさい。なので50日先までご予約可能ですので早め早めのご予約を、お願いいたします。

(広告) 肩こり、捻挫、骨折などトータルケアは『ふたば整骨院』におまかせください!  
住所 〒242-0006 神奈川県大和市南林間2-8-15 TEL 046-277-8210



美しい髪と健康な頭皮を  
極める専門店

## リーフヘアデザイン

医療美容認定サロン

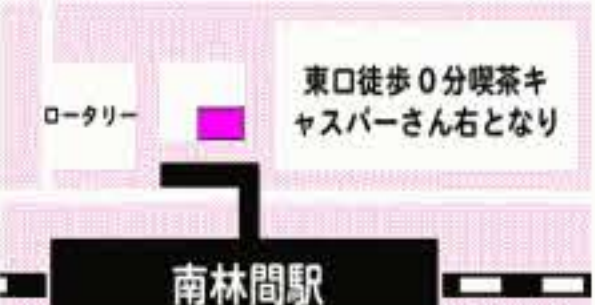
完全予約制・ご予約受付中!



TEL 046-276-7366

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

ご予約・お問合せは、お電話・HP・メール どうぞ!



美容が大好きなアシスタント募集中!

〒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 【営業時間】 AM9:30 ~ 予約受付終了時間 PM6:00