

# LEAF

2020年 5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 beautyjnp@yahoo.co.jp



●こんにちは♪ リーフ店長小林です。コロナお陰で、外出が制限されストレス溜まりますよね〜！困ったものです。そんな私のストレス発散方法は、自宅での『ヨガ』。めっちゃくちや気持ちいいですよ♪これは妻が、『気持ちいいから一緒にやってみな〜』の一言で始まりました。やり方は簡単。ユーチューブの動画を見ながら真似をするだけ！今はまっている動画は『オガトレ』検索してみてください。ジム二行かなくてもユーチューブで、ヨガインストラクターと一緒に動画で出来るんですね。便利になりました。是非お試しください。体がほぐれた後は、『ウオーキング』今、大和市では次亜塩素酸水を『ポラリス』と『シリウス』で、無料で配っているのです。500ミリの空のペットボトルと大和市に住んでいる証明があればOK！ウオーキングついでに頂いて来ています。お店の消毒に、結構使うのでホント助かります。今は我慢ですが、がんばりましょう！

## 『小林店長！美容師物語。』

第128話『新店舗の巻』20代編

『小林〜？！』『今度、新しい店、出すんだわ〜！』『えっ？！〜？！本当ですか？』突然、先生から2店舗目を出す事を告げられたのです。『この先生は凄いな〜と関心しました。技術は一流だし、経営としても他店舗展開も考えていたとは。凄いな〜！』『僕も頑張ります！』『仕事終わったら一緒に、新しいテナント見に行くぞ〜！』『はい〜！』



\*6月号もお楽しみに♪

へー！とくうなすく？

## 面白トリビア

『勘違いだらけの「体にいい食品」黒酢で口内トラブルと胃痛に』  
疲労回復、血圧低下などの効果があるといわれる黒酢。近年は「飲む」タイプの酢もブームになっているが、これには注意が必要だ。

「酢の酢酸成分は、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまう可能性があるため、虫歯になったり知覚過敏になったりなど、口腔トラブルの原因になることがあります。また原液で飲むと、胃腸内を刺激して荒れてしまい、胃痛の原因にもなります」

黒酢に含まれるアミノ酸の一種、ロイシンを配合したサプリを摂取した男性が、急性肝炎を発症したケースも報告されています。



ニコちゃん♪  
毎日元気に出勤中！



手洗いしましょう♪

## 一度知ってしまえば、とっても重要な情報です

# 美容情報

「免疫力をあげて、病気に強い体を作るためには…」

体にはウイルスや病原菌が体の中に入ってきた時に駆除してくれるシステムがあります。それがリンパです。皆さんも耳にしたことがあると思うのですがリンパは血管のように全身に張り巡らされていて、その中に血液と同じようなリンパ液が流れています。そのリンパ液の中に、ウイルスなどの異物を見つけて攻撃してくれる成分や、病気にならないように抵抗してくれる成分があります。それらの働きが働いてくれるお陰で病気になるにくい体を作ってくれています。ですのでリンパの流れが悪くなってしまうと、それらの働きが低下してしまい、免疫力が低下して、病気になる易い状態になってしまいます。また、血液は心臓やふくらはぎのポンプ作用によって流れに勢いがありますがリンパには流れに勢いをつけてくれるものが無いので、知らないうちに流れが悪くなってしまうがちです。ですので、リンパの流れを良くして免疫力を回復させる方法紹介させさせていただきます。



下に！ つづく↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

新メニュー

## 白髪世代におすすめ！ 大人ハイライト



いかにもハイライトは大人世代には不似合い。白髪ともなじみやすい極細チップはおしゃれです。お試しください♪

- 1：膝立ちになって両手の指を体の前で組みます。
- 2：手のひらを下に向けてひじを伸ばし、息を吐きながら両手をゆっくりと頭の上に向けていきます
- 3：体を少し傾けて、傾けた側と反対の脇から肋骨のあたりが伸びるようにして、2、3呼吸キープします
- 4：反対側も同様にします。

気になる方はお試しください。

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。

(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/ beautyjnp@yahoo.co.jp

ご予約・お問合せは、お電話・HP・メールでどうぞ！



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