

# LEAF

2020年 7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 beautympj@yahoo.co.jp



●こんにちは♪ リーフ店長小林です。みなさま、市からの特別給付金。10万円入金されましたか!? 申請してから3週間。やっと通帳に記入されました。(やった〜) やっぱ、突然のボーナスが入ると、すっごく嬉しいものですね。宝くじがまぐれに当たった『あぶく銭』の様な感覚なので、楽しい事に使わなきゃ! って気持ちです。(笑) みなさまは、何に使います? 僕は、お盆休みに旅行に行きたいです。国がGOTO旅行キャンペーンを、すると言う事なので、お得に割引を使って、是非行きたいですね。けど、まだまだコロナウイルスが収束した訳では無いので、分らないので、ギリギリまで予約は取る気持ちにはなりません。『行ける〜』と想って、いける予定で、仕事をしていると、毎日が楽しく過ごせるのでオススメです。(笑) けど、実は欲しい物に、少しだけ使っちゃいました。(笑) おNEWのドライヤー。仕事で使い易いし本当に欲しかった物だから、すっごく!うれし〜!

## 『小林店長!美容師物語。』

第130話『ワークの巻』20代編

先生に、新しい店を出すと言う事で、連れて来られた小さなスナック。『えっ。もしかし、夜のお店始めるんですか!?!』『小林!お前もここで働いてくれ!』『はあ〜』Wワーク!出来なくもないのか...美容室の営業が14時〜19時。夜のお店の営業が19時〜深夜1時まで。十分寝れるし出来なくも無いな。お給料も増えるし、『がんばります〜!』



\*8月号もお楽しみに♪

へー!とうなずく?

## 面白トリビア

『いまだき雑学』マスクをしてもメガネがくもらない方法など

●スーパーのレジ袋が密着して開けられないときは、持ち手を軽く引っ張ると内側からマチが出てきて簡単に開けられる。加齢とともに訪れる“レジ袋開けられない問題”。かといって、濡れ布巾やスポンジは衛生上触りたくないし、指をなめるのもちよっと...。そんなときは持ち手を左右から軽く引っ張れば、袋がたわんで、内側からマチがびよこん。除菌ジェルでもうっすらにカサカサな手でももう怖くない。



●マスクの鼻の部分の内側にひと折りしてからかけると、メガネがくもらない。日々悩まされるレンズのくもり。そんなときはマスクの鼻が当たる場所(ワイヤー部分)を内側に折り曲げてからメガネをかけてみよう。呼吸が直接レンズに当たらない。



●曜日感覚がなくなり不調になったときは「金曜カレー」が効果抜群。海上自衛隊では、長い航海中に曜日感覚がなくなる。体や心が不調になるとして、毎週金曜日にカレーを食べる。曜日感覚を保つ習慣がある。在宅ワーク中の人へのアドバイス。



●警視庁は、ラムネを備蓄フードとして推奨している(ブドウ糖がエネルギーになる)



一度知ってしまったら、とっつも重宝する情報です

## 健康美容情報

『グルグル体操で体温調節を活発に。』

梅雨から夏にかけて、日に日に暑さが増してきます。今年、マスクを着用しての外出が多くなっています。そこに強い日差しや湿度の高さが、体温を上昇させやすい状態を作り上げています。暑い時期のマスクは、暖かくなった吐く息が口元でこもると、呼吸はできても十分な温度の換気ができなくなってしまう。これに、外の暑さが加わって熱中症になりやすくなると、マスクで口元には、湿りが足りていないので喉も乾きにくくなります。水分補給を怠ってしまいがちです。ここから脱水症状になりやすくなる原因にも繋がります。

それと体温調節で一番大切なのは血流です。血の流れが滞ると温度の調節がうまく行かなくなり、冬は冷え性になり、夏はバテを起こすので。↓↓↓↓↓↓↓↓



看板犬ニコちゃん!  
今日も元気に出動中



今回は体温調節を上手にできるようにするための体操をご紹介します。

- ① まずは、肩を前から後ろに大きく回します。(3回程度)
- ② 次に、股関節を内から外へ大きく回します。(3回程度)
- ③ 最後に大きく深呼吸を2回繰り返します。※この体操の後に、コップ1杯程度の水分を飲んでください。

これで、肩や股関節周りの筋肉の柔軟性を出すことで大きな血管の圧迫を少なくして、血流を改善します。

体に熱がこもるときは活用してみてください!



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

# LEAF

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/ beautympj@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