

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 秋季月号

『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

『小林店長！美容師物語。』

第121話『出来るんだ！の巻』20代編

●こんにちは♪ リーフ店長小林です。今年も暑かった〜！みなさん！夏休みはいかが、お過ごしされましたか？私は、お盆休みに、実家『新潟』に帰ってきました。お盆休みは台風の影響で関東の海は大荒れ！そこで、日本海は波があるだろうとサーフボード積んで帰ったんです！帰ってきた当日、ドンピシャの波があり、海に入ってきたんです！日本海サーフ。人も少なくて良かったですね！しかし、やけに暑いんですよ！背中なんてチリチリ、パーナード焼かれてるみたい。『何か痛い！』関東の方が暑い苦痛なのに、実は台風の影でフェーン現象とやらで、『気温40.3℃』日本一暑かったそうです（笑）まじっ！暑かったのに、気にしませんでした。夜は同級生が沢山集まってくれた飲み会！やっぱ、地元の気の知れた飲み会！最高に楽しいですね！『う〜頭痛い！』『体も熱い！』しかし次の日、『う〜頭痛い！』『体も熱い！』『最悪の目覚め！二日酔いプラス日焼けで、1日中ダウンしてました（笑）』親もまだまだ元氣そうだし安心しました。今年も僕にとつて最高の夏休みでした♪

PM2時オープン！パーマのお客様がいっぱい！遅くも遅くも無く、普通です。最後に仕上げのブローです。『ブロー、ブロー〜！』凄くうるさいドライヤーの音！僕はその時初めて目にしたドライヤーでした。このドライヤーは、業務用の中で最も風量がありW数も最高の1500W。お値段も¥18000円もする代物でした。ブローでも使いこなす事が難しいドライヤーを意図して、今更に見つけたブローの中で、一番衝撃的でした！



*10月号もお楽しみに♪

へー！とうなずく？

面白トリビア

『夜中に目が覚めたときに！朝まで快眠を続ける方法は？』

眠りの悩みは人それぞれ！寝つきが悪いという人もいれば、夜中に目が覚めたら再び眠りにつくことができないという人も！夜中に目が覚めて最初にすることは何でしょうか？おそらく多くの人がするのは、無意識のうちに時計を見ることでは？

それはごく自然な行動だけれど、睡眠の専門家によると、時間の確認は、寝つきの妨げとなる行為なのだとか！その理由とは？（夜中に目が覚めたときに）おススメするもっともシンプルな方法は、時計を見ないことだそうです。

時計を見ると、すぐに計算をしてしまいます。引き算をして、リスク計算をする頃には、目がぼちり覚めてしまっているのです。『目がぼちり覚めてしまっているの！』と、確かに、私たちが時計を見るのは、起床時間までにあとどれだけの時間があるかを知りたいから。ところが、この行動こそが覚醒を引き起こしているのだとか。覚醒しているときの脳波はベータ波ですが、リラクセスした状態ではアルファ波が見られるそう。『時計を見て、計算しようとする』ことでベータ波が出現し、また寝入るのを難しくするので。

無意識に時計を見てしまわないよう、スマートフォンの寝室に持ち込まず、目覚まし時計は反対向きに置いておく、針が見えないようにしておく、針がもしも見えなくてもいい。



健康美容情報

一度知ってしまったら、とつても重要する情報です

『夏バテを解消する健康体操！』

なぜ暑い時期になると疲れが溜まりやすくなるのでしょうか？クーラーの効いた部屋で過ごし、冷たい物を飲む機会が増えるため体の筋肉や内臓が冷えて代謝が悪くなるといったことが起こるためだと言われています。そして体が緊張状態になりリラクセスして寝れなかつたりして疲れが取れなくなったり寝ても体が重だるいなどの症状が出てきます。それを解消するには体の血液の循環をよくする、これに限ります。そこで寝る前にできる簡単な体操があります。

1. 仰向けになり寝ころびます。
2. お腹に両手を当てます。
3. 膝を立てて両足の裏をくっつけます。
4. そのまま股関節を広げた状態をキープします。
5. 呼吸が大きくなるのをお腹の上に置いた両手で感じとりながら3〜5回ほど呼吸を繰り返します。

こうすることで全身の力が抜けて各組織や内臓に呼吸が行きわたりやすくなり、全身の循環が良くなり、リラクセスモードになり質のいい睡眠がとりやすくなります。一度でなかなか効果が感じられない場合は2〜3回行ってみてください。



（今日起き元気が出さず）



エイジケシャンプー 290ml ¥1600
エイジケアトリートメント 210g ¥1600

スッキリ気持ちがいい！僕も使っています♪

抜け毛が起る毛には、毛穴に（アクネ菌）などの老廃物が付いています。超微細なマイクロクレイが汚れを吸着。健康な頭皮へと整えます。

店長おすすめ新発売！
抜け毛！薄毛！予防！
シャンプー&トリートメント

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。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