

LEAF

HairDesign newsletter

2026/10

リーフヘアデザイン | 美しい髪と健康な頭皮を極める専門店 | TEL046-276-7366 | 神奈川県大和市林間 1-4-13

こんにちは！
リーフ店長小林です♪

膝の痛みや足のだるさ……「もう年齢的に体のメンテナンスが必要だな」と感じ、整骨院へ通い詰める日々。立ち仕事の美容師だから足腰は鍛えられているはず！と思いきや、実は立ち仕事では筋肉はほとんど使われず、年齢とともに年1%ずつ減っていくという衝撃の事実を院長先生から知らされました。「手っ取り早く筋肉をつけるならランニングだ！」と意気込んで走り始めたものの、これが大失敗。昔の交通事故による左膝の後遺症が悪化し、痛みがでて水まで溜まる最悪の事態に……。 「ああ、どうしよう。やっぱりウォーキングに戻るべきか？」

実は以前、3年ほどウォーキングを続けたものの「筋肉がつかない」とやめてしまった過去がありました。でも今思えば、あの毎日の歩きこそが筋肉を維持してくれていたのです。そこでもう一度歩き始めたものの、自己流の早歩きでは効果が出ず、姿勢も崩れるばかり。

「何か良い方法はないかな……」と悩んでいた時、運命の出会いがありました。普段のウォーキングのお供だった音楽やラジオに少し飽きていた頃、YouTubeで知ったのがAmazonのオーディオブック「Audible」。老眼で紙の本から遠ざかっていた私にとって、これはまさに革命！1ヶ月無料だからと試してみたら、本を「聴く」楽しさに一気にハマりました。そして、その中で出会った一冊の本が、私のウォーキングをガラリと変えたのです。書かれていたのは「下半身よりも先に、上半身を前に出して歩く」という目からウロコのメソッド！「どういうこと！？」と半信半疑で翌日から実践してみると、胸や喉、お腹をすっと前に出すイメージで歩くだけで、あら不思議！自然と姿勢がピシッと伸び、体もリラックスした理想的なフォームに。胸や喉を意識して少し早歩きをすると、自然とかかとかから着地して指先で力強く蹴り出せるようになり、最近ではふくらはぎにキュッと心地よい筋肉を感じるようになりました。その効果は絶大。なんと、靴下が片足立ちでスッと履けるようになったのです！体幹と足の筋肉がしっかり蘇ってきた証拠ですね。



歩く時間が「義務」から「最高にわくわくするエンタメ」に変わるこの歩き方と Audible の組み合わせ。膝や足の不調に悩んでいる方は、ぜひ試してみてください！

次回もお楽しみに！

201

美容室の看板犬を迎える！？想像するだけで胸が踊る。短毛で匂いがなく、小さめで人間大好き……そんな理想を胸にパソコンの画面にかじりついて検索しまくる日々。そしてついに運命の犬「ボストンテリア」を発見！普通のショップにはおらず、ネットを探し抜いて名古屋のブリーダーさんのサイトへ到達。画面に映る7匹きょうだいの最後の子は、親譲りでお利口そうな赤ちゃん！「野口君どう思う？」「いいじゃないですか」よし、この子に決めた！



健康 美容 情報

奇跡の1分！今すぐ弾む魔法の即効スキンケア

鏡を見るのがワクワク楽しくなる奇跡の即効テク！朝の洗顔後、温かい蒸しタオルを30秒顔にのせて血流を劇的にUP。毛穴が開いたその瞬間に、いつもの美容液を手のひらで温め、お肌を包み込むようにギュッとやさしくハンドプレスしましょう。たったこれだけで、キュッと引き締まったハリとツヤが即復活！見た目年齢マイナス5歳も夢じゃありません。



鏡を見るのがワクワク楽しくなる奇跡の即効テク！朝の洗顔後、温かい蒸しタオルを30秒顔にのせて血流を劇的にUP。

毛穴が開いたその瞬間に、いつもの美容液を手のひらで温め、お肌を包み込むようにギュッとやさしくハンドプレスしましょう。

おもしろ トリビアへ

排水口の簡単ぬめりとり！

排水口の受けカゴに、くしゃっと丸めたアルミホイル（パチンコ玉くらいの大きさ）を2?3個放り込んでおくだけ。水が流れるたびにアルミホイルから微量の「金属イオン」が発生し、雑菌やヌメリの発生を抑えてくれます。洗剤いらずで綺麗が続く予防ハックです。



リーフのおすすめ

Leafのおすすめ NEW

スーパーシルクトリートメント

絹のような滑らかさと、最上級の艶と輝き。

驚きの補修力で、芯から美髪へ



ダメージから髪をまもる



潤いたく濡れた質感へ



憧れの天使の輪

最長二ヶ月持続

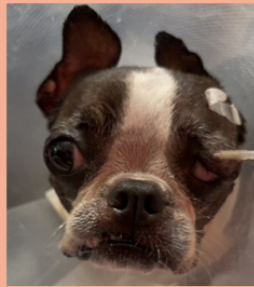
こんな方におすすめです

- ✓ 年齢によるうねり・パサつきが気になる方
- ✓ ダメージや広がりを抑えたい方
- ✓ 艶のある美しい髪を長く保ちたい方

看板犬

寂しいですが
nicoちゃん只今休養中です。

今まで以上にパワーUP
しています！笑 お楽しみに笑



LEAF HAIR DESIGN

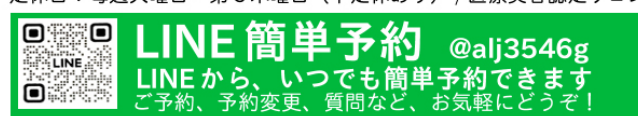
<https://www.leaf-h.jp/> beautympj@yahoo.co.jp

ご予約・お問い合わせは、電話・HP・メール・LINEでどうぞ！早期予約受付中！
本日から50日後まで予約OK！
メンバーズカード、次回予約で割引あり！

TEL 046-276-7366

【予約受付時間】 AM9:30 ~ PM16:30

定休日：毎週火曜日・第3木曜日（不定休あり）/ 医療美容認定サロン



LINE 簡単予約 @alj3546g
LINEから、いつでも簡単予約できます
ご予約、予約変更、質問など、お気軽にどうぞ！

高濃度ハーブを使った
刺激を抑えた施術だから
カラー パーマ 同時OK！

リーフのOFFサービス
メンバーズカード
スタンプをためて割引サービス
次回予約カード
お会計時に次回予約で割引サービス

営業カレンダー

*営業スケジュールは、変更になる場合もあります。

休業日

10月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
4	5	6	7	1	2	3
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LEAFでは、季節ごとリラックス効果のあるの香りで、皆様をお迎えしております。
只今『ジュニパージン』の香りです。どうぞ深呼吸して、ごゆっくりお過ごしください。