

# LEAF

## NEWSLETTER

### 2022年10月号

**LEAF** リーフヘアデザイン  
HAIR DESIGN

美しい髪と健康な頭皮を極める専門店  
神奈川県大和市林間1-4-13 TEL 046-276-7366

<https://www.leaf-h.jp/>  
[beautymjp@yahoo.co.jp](mailto:beautymjp@yahoo.co.jp)



こんにちは♪リーフ店長小林です

『はあ〜』『ぎもちいい〜』『整う〜』『いやあ〜嵌りました！』最近、週1で通っている『朝サウナ！』『朝の5時〜9時までお手ごろ料金で行けちゃう所があるんです。サウナに行く、体が『整う〜』『という感覚が味わえて最高なんだよ。と世間で言われています。是非！』

この『整う〜』という感覚が何なのか？体験したくてサウナに行ってみる事にしたんです！先ずは、汗などの汚れを落としてからサウナに入ります。室温80度。7分〜12分この中に居るそうです。『う〜っ〜中々暑い〜』中でテレビが見れるので暇つぶしになります。7分過ぎた頃から全身から汗がじんわりと出てきます。少しすると、この汗が『つ〜つ〜』と、肌をつたい水滴の様にしたたり落ちます。この、『つ〜つ〜』ポタポタ『何んだか、体の毒がみるみると出ている感じがして』『ちよ〜気持ちいい〜』12分経ちサウナ室を出て、体中から噴出した汗を流します。

この後気合が入ります。そう！『水風呂！』30秒〜2分、歯をくいしばり入ります。その後露天風呂がある外に出て、椅子に座りリラックスしながら目をつぶって外気浴を楽しみます。この時が整う瞬間なんです。1回目では、まだ整いません。このサウナの順番を3回繰り返すと良いそうです。そして、3回目！『来た来た来た来た〜』『はあ〜あ』『整う〜』『この感覚癖になる〜』これだ！全身の体の脱力感。ふわふわと浮いている感覚に似ていて、何だか自律神経が整った感覚さえ感じます。もう『つが』『無』になれちゃうんです。これは凄い！今まで出来なかった『瞑想』。サウナで出来ちゃうんです！人間っていつも何か頭で考えていますよね？『無。なんです。』

不思議と脳が休んでいるみたいで、

これがまた心地よいのです。

サウナに嵌る秘密

見つけちゃいました♪

快感になりますね♪



小林店長



美容師物語  
スタイリスト編  
30万円欲しいの巻

Vol.155

『職業安定所』の美容室の募集は1件。自分に選ぶ権利はありませんでした。(バブル崩壊の年面接がある美容室に向かいます。六会日大前駅に降りると、直ぐ目の前に、目立つ看板がありました。『ここか！』『よし〜』『面接10分前に行きます。扉を開けると』『いらっしやいませ〜』『面接に伺った小林です。』『こちらにどうぞ〜。』そこは、美容室に必ずあるスタッフルーム。待っていたのは、派手なメッシュにショートカットの女性オーナー。『よろしくおねがいします。』『面接開始！』数ある美容室の中でうちの店を選びましたか？『ん〜流石に募集がこじかありませんでしたとは言えません。』はい。『雰囲気僕に合っている感じのお店だったので応募しました。』よし。『仕事は何ができますか？』『着付け以外なんでも出来ます。』よし。『お給料はどの位希望ですか？』『はい』『20万〜30万と書いてあったので30万欲しいですが、自分の技術を見て頂いて評価してください。』よし。しかし、この後、給料に関して重大な決断に迫られるとは!? 続く

スタジフの「ニ」ちゃん  
今日も元気に出勤中！



※犬が苦手な方は予約時にお知らせください。奥に待機させ、お店には来ないようにします。



# LEAF

## NEWSLETTER

### 2022年8月号

**LEAF** リーフヘアデザイン  
HAIR DESIGN

美しい髪と健康な頭皮を極める専門店  
神奈川県大和市林間1-4-13 TEL 046-276-7366

<https://www.leaf-h.jp/>  
[beautymjp@yahoo.co.jp](mailto:beautymjp@yahoo.co.jp)



こんにちは♪リーフ店長小林です

小林店長



美容師物語  
マンション  
決めちゃうの？

20代編  
Vol.153

おしゃれな新築マンション。家賃は？

『こちらの家賃は、管理費込みで、『デデン』12万円です。』  
『おおお高っ！新潟の時の家賃3万8千円ですけど！』

いいな〜1回くらい住んでみたいな。そんな揺らいで  
いる気持ちの中、不動産屋さんが見つけてくる！

『おしゃれだし、お一人にお似合いですよ！』

『よし！決めたー！』お願いします。『ええ〜っ！』



へえ〜と  
うなずく

## おもしろトリビア

裏技 シュガースポットが出たら  
冷蔵庫へ!?

バナナの保存に最適な気温は15〜20℃とされますが、この時期の気温はどうしてもそれを上回ってしまいます。

夏場は、冷房の効いた室内など風通しがよい涼しい場所での保存をおすすめしますが、食べごろを示すシュガースポット(皮に生じる茶色の斑点)が出やすくなってしまう。

シュガースポットが出たり、お好みの熟度を維持したい場合、冷蔵庫の野菜室で保存してください。ただし、シュガースポットが出る前のバナナを冷蔵庫に入れてしまうと、甘くならないので注意してください。

バナナはひと房ごとにビニール袋か新聞紙に包んでください。常温で保存するよりも若干日持ちがし、ひんやり冷たくておいしくもなります。皮が黒くなることもありませんが、果肉には影響ありません。

野菜室に入れるのは冷蔵庫の温度帯では低すぎ、袋などで包むのは冷風が直接バナナにあたると低温障害を受けすぎるためと、バナナが発するエチレン(植物ホルモンの一種)の作用でほかの果実・野菜の成熟促進に影響を与える」と

とがあるため。バナナをより日持ちさせ

たい場合は「お手間ですが、1本ずつ袋に分けて保存してください」



# 健康美容情報

一度知れば、とっても重宝!

## 暑い季節に体調を うまく保つための入浴方法

暑い季節になると体調を崩してしまわれる方が沢山いらっしゃいます。その多くの原因は外気温の暑さと室内の冷房の温度差によるものです。今回はそれらによって起こってしまう不調の解消方法を紹介させていただきます。冷房で体が冷えてしまうと、体は必要以上に縮んで固まってしまうため、冷えて縮んで固まった体を正常に戻すためには入浴が効果的です。熱々でなくてよいのですが、何分か入っていたら、熱くて出たくなるような温度がちょうどよい温度です。入浴時間はあまり長くなくて大丈夫です。

- ・最初はバスタブに腰掛けるか浴槽の中に立つかして足だけを温めます。
- ・次に鳩尾(みぞおち)あたりまで浸かります。(このときは、手や腕はお湯から出しておきます。)
- ・ある程度温まったら、最後に肩、もしくは首まで浸かって、温まり切る寸前にお湯から出ます。



夏はあまり長くお湯に浸かっていると体が冷えてしまいます。普通に入浴した場合は体の冷えが抜けるまで温まるのが難しいのですが、このよう段階的に温まることで、のぼせることなく冷えきった体をしっかりと温めることができます。気になる方は是非お試しください。

### 当店イチオシ!

最近、髪の毛の量が減って  
ボリュームが  
なくなったみたい...

ヒト幹細胞培養液の力で  
髪の毛の勢い、よみがえる。

## 再生育毛プログラム

### 速攻で髪すっきり!

#### CMC 洗い流さないトリートメント

バサバサのダメージ毛にはこれ!  
一瞬で指通り滑らかに。  
ダメージも補修してくれます。

ぜひ  
使ってみて  
ください!



スタッフのニコちゃん  
今日も元気に出勤中!

※犬が苦手な方は予約時にお知らせください。  
奥に待機させ、お店には来ないようお願いします。

高濃度ハーブを使った刺激を抑えた施術で

カラーとパーマ **同時OK!**

男性のお客様からもご好評いただいています!

**MEN'Sもおまかせ!**

# LEAF リーフヘアデザイン HAIR DESIGN

 <https://www.leaf-h.jp/> [beautymjp@yahoo.co.jp](mailto:beautymjp@yahoo.co.jp)  
ご予約・お問合せは、電話・HP・メールでどうぞ  
早期予約受付中! 本日から50日後まで予約OK!

**TEL 046-276-7366**

【予約受付時間】AM9:30~PM16:30

定休日: 毎週火曜・第3木曜(不定休あり) / 医療美容認定サロン

南林間駅 東口 階段下りて右へ0分



当店は、感染対策を施した上、通常営業しております。店内ではお客様とスタッフが1対1になるよう、お客様が重ならないよう予約調整に努めています。感染が一日も早く収束することを、心から願っています。