LEAF

2021年 2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　beautymjp@yahoo.co.jp

●こんにちは♪　リーフ店長小林です♪
毎週。お休みの日になると、必ず行く鶴間の『イトーヨーカドー』脇にある、お花屋さん。店内に飾る生花と、お店の外に飾る鉢物を買いに行っております。こちらのお花屋さんは、新鮮で、安くて長持ちするので、とてもお気に入りです。先日、お店の前に飾る鉢物が無いかな～っと物色していたのですが、冬は、特に、地味な鉢が多いと感じます。微妙～！春になればカラフルな鉢が出てくるんだけどな～。できたら1年中、外に出して置けて、存在感のある！　そんな都合の良い鉢は無いかな～と、ず～と想っていました。　そんな、ある日の事！　珍しいお花を育てるのが好きな、お客様から教えて頂いたのですが、『それだったら！オーストラリアのお花。珍しくて1年中外でも大丈夫。』と教えて頂いたのです！『知らなかった～。』今度のお休み。絶対行こう♪　購入できるお店は、葉山の住宅街の一角。そこには、初めて見る花や鉢が沢山！お気に入りの鉢が見つかって、テンションMAXです♪　単なる自己満です（笑）皆さまご来店の時、外の鉢植え気付いて頂けましたかね～？

『小林店長・美容師物語！』

『第136話　トイレ占領の巻！20代編』

この時代は、バブル真っ只中。19時に美容室の仕事が終わり、20時から夜のアルバイト。20代なので楽しくて元気いっぱいです。『よし！今日も夜のお店。盛り上げるぞ～♪』と！言いながら、一番下っ端なので、お客様に、レロレロになるまで飲まされ、潰される毎日でした（涙～）お陰様で、お酒に強くなったのです（笑）

＊次回マドンナ登場。３月号もお楽しみに♪

おもしろトリビア

『貧乏ゆすりは悪いクセ！？』

へぇ～とうなずく

残念なマナーの代表とされるのが、貧乏ゆすり。しかし、近年の研究で、貧乏ゆすりには意外な効果があることがわかってきている。

それは、貧乏ゆすりをすると幸せな気分になれる、というもの。貧乏ゆすりをすると、セロトニンという物質が多く分泌されるという説が有力になっている。

セロトニンは脳の神経伝達物質の一つで、減めいを「幸せホルモン」という。脳内で分泌が増えると、心が安らいだり、イライラを解消するなど、精神を安定させる効果がある。

セロトニンはウォーキングや自転車こぎなど、一定のリズムを刻む運動をすると分泌される。

貧乏ゆすりは、まさにこのリズム運動になるのだ。周りからの目を気にしなければ、貧乏ゆすりは意外な健康習慣になりうるものと言えるかもしれない。

健康美容情報

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

『血圧を安定させる方法。』

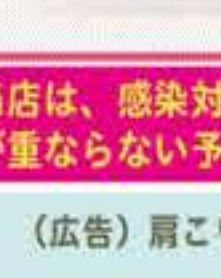
寒い季節は、血圧も高くなりやすいです。また、血圧が高くなりやすい人はだいたい自律神経が乱れていて交感神経が上がりすぎていて副交感神経がうまく働いていないことが多いです。
ですので、今回は自律神経を整えながら血圧を安定させる方法を紹介します。

●方法は

①椅子でも、あぐらをかいて座ります。
②鼻で息を吐きながらお腹をへこませていきます。
③息を吐ききったら5秒息を止めてください。
④5秒止めれたら鼻で息を吸いながらお腹を膨らませます。
⑤息を吸いきったら5秒息を止めてください。
⑥5秒止めれたら鼻で息を吐きながらお腹をへこませます。
②から⑥を5回ほど繰り返します。

この呼吸をすることによって副交感神経が上がり、交感神経が適度に保つことができますので自律神経も整い血圧も安定していきます。

皆さんも、血圧が気になる方はお試しください。



（冬の定番！人気商品。）

芯から潤う♪最上級生馬油

一年中、美肌をキープするなら
馬油スキンケア

馬油は肌の奥深くまで浸透し潤いを保ってバランスを整えてくれます。
お肌の内側が乾燥する夏、本格的にお肌が乾燥する冬、季節の変わり目で揺らぎがちな春。秋にも丁寧な馬油スキンケアを。
一年を通して馬油スキンケアをおためしください。

（税込￥３，３００）

看板犬ニコちゃん！

今日も元気に出勤中

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/　beautymjp@yahoo.co.jp
ご予約・お問合せは、お電話・HP・メール でどうぞ！
【営業時間】　AM9:30 予約受付終了時間 PM4:30
〒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
美容が大好きなアシスタント募集中！