

# LEAF

## NEWS LETTER

2023 / 03

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 | TEL 046-276-7366 | 神奈川県大和市林間1-4-13

※犬が苦手な方は、予約時にお知らせください。奥に待機させます。



スタッフの「ニ」ちゃん  
今日も元気に出勤中！



小林店長美容師物語  
スタイリスト編  
Vol. 158  
行列の訳 南林間の巻

入社半年が過ぎ、そろそろ常連のお客様も付き、毎日忙しくお客様をこなしていた僕でした。お昼を過ぎた頃。先生が『小林く～ん。ちよっと！』『南林間に応援に行ってくれる？』『えっ！』実は、ビューティーサロンMが半年前に、2号店をオープンしていたのです。この時、30年前。僕が南林間の土地に初めて降り立った瞬間でした！ 六会より開けている。駅前には、マックはあるしケンタッキーもミスドもある！ 都会だな～！ そのお店の場所は！？ 東口、相鉄ローゼンの2階にありました。(今は、ツルハドラッグが入っていて、2階の個別指導の塾が入っている所。)  
『チリンチリ～』『おつかれさまで～す。』  
『お店！？ 広っ！』

こんにちは。リーフ店長小林です♪

兄弟二人旅！ 生そうめん食べた後は、いよいよ観光です。この旅一番の観光。トロッコ電車！ 乗りに行きます。場所は、黒部溪谷鉄道。宇奈月駅。山の中にあります。この駅に着いたのが午後14時すぎ。これが残念な結果に！ 黒部ダムまで90分掛かるのですが、帰ってくる最終電車を考えると一駅しか行けないと発覚！ 『が～ん！ 黒部ダム行けないか～涙』 だけどせっかく楽しみにしていたから乗らなきゃね！ 『出発進行～！』

ま～このトロッコ電車が、小さくて開放的！ 乗り口ドアは無し。チェーンのみ！ 椅子は、ベンチが並んでいるだけ笑。スピードは遅いけど風がバンバン入ってくる。笑『10月の山は寒いね～。』 残念だけど紅葉には早すぎました・・・けど、山の大自然の景色は最高です。空気は美味しいし森林浴に癒されました～。 たった一駅ですが目的の駅に着きました。小さな無人駅。一緒に乗ってきた人達も全員降ります。当然、最終電車が一本しか無いから。しかも、この電車を逃すと外灯も無いので真っ暗の中、熊が出てもおかしくない、来た線路を辿って帰らなければなりません。恐怖しかありません！

最終電車まで50分/時間があります。駅に居ても暇です。そこでこの駅から歩いて15分の所に宇奈月温泉の源泉が出ている温泉宿があるらしいので行ってみる事に。早ければ日帰り風呂も出来たのですが、残念です。あつ！ 看板が出ていました。そこに見えた所は、50段は在ろうかと言う急激な階段！ しかも手すりはチェーンが垂れ下がっている獣道！ 『えっ！ ここ登っていくの？ 過酷！』 太り気味の兄貴は嫌がっていましたが、僕は行く気満々！ 笑 行ける所まで行こうよ！ 一緒に駅に降りた人達は誰1人行こうとしませんでした笑

そんな感じで、山登りスタート♪ 次回もお楽しみに～♪



いちど知れば  
とっても重宝!

# 健康美容情報

へえ〜と  
うなづく

おもしろ  
トリビア

**里芋**…ガラクトサンというぬめり成分が含まれていて、免疫力を高め、  
腸が動く。  
血糖値が急上昇するのを防ぐ  
効果がある。

**ニンジン**…抗酸化作用を持つベータカロチンが豊富に含まれている。油で調理する方がカロチンの吸収が良くなる。

**ごぼう**…食物繊維が便秘解消に効果が高い。善玉菌を増やす働きがあるので、血糖値が急上昇するのを防ぐ効果がある。

皆さんは『冷え』に悩まされてはいませんか?  
冷えてしまって寝にくい!! 体がむくむ!! 代謝が落ちて太ってしまった!!  
『冷え』対策には、どんな食べ物体が温めてくれるのでしょ?..  
ずばり、**根菜**です。  
土の下で育つ野菜の事で血行を良くするビタミンE、体温を維持するために必要な不可欠なミネラルが多く含まれています。

## キレイでスッキリ! 納豆フィルムの剥がし方とは?

朝ご飯の定番といえば納豆。フィルムを取るとき、フィルムに納豆の粒残ってませんか?手がベタついてしまったり納豆がくっついてしまったりすることはありませんか? この方法なら、そんな悩みもスッキリ解決してくれるんです。これならキレイ簡単にとれますよ。

1. フタを開けてタレを取り出す。
  2. フィルムを少し手前に引く。
  3. フタをしっかりと押さえて引き抜く。
- 納豆をキレイに食べたいけどもどかしい! そんなプチストレスが一気に解消する方法をご紹介します。

一粒残らず食べられる!  
おすすめです!



**かぶ**…根の部分はビタミンCや酵素が多く含まれている。酵素のジアスターゼは消化吸収を助けるなど、胃腸を整える効果がある。  
**シヨウガ**…シヨウガオールという辛み成分が体を温める効果が高い。ジングロールは殺菌作用を持っている。

**だいこん**…加熱調理をすると体を温める働きを持つ。沢山含まれているビタミンCと酵素は加熱すると失われてしまうので、生食がおススメ。  
他の野菜に比べて糖分が多めに含まれているので、食べ過ぎないように! 皆さんもお試しください。

## 全身美容液ジェル [ティージュ]

皮膚再生理論に基づいた根本解決商品  
最近、目の下のたるみやおでこや眉間のしわが気になる…。  
120%の溢れる保湿と血行促進で改善していきます。

顔やせにも  
効果あり!  
店長が実証済み!



当店おすすめ!  
お試いただけます!

## ZERO Shampoo

根元が  
シャンプーだけで  
立ち上がるんです!



今まで悩んでいた  
髪のボリューム感  
1回の使用でも  
驚きの効果!!  
これだけでOK!  
オールインワン  
シャンプー

## LEAF リーフヘアデザイン HAIR DESIGN

https://www.leaf-h.jp/ 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!  
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・第3木曜(不定休あり)/医療美容認定サロン

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!

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しますように…

男性のお客様からも  
ご好評いただいております!  
MEN'Sもおまかせ!



### 営業カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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			

休業日 ※変更になる場合もあります。



友だち募集中! @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!

世間の物価高騰に負けないように頑張りましたが、これ以上は難しく…2月から価格改定しました。申し訳ありません。