



開運!断捨離始めました。
コロナ禍でお家時間が多かったこの3~4年の間、やろうやろうと思ってはいたもの、どこから手を付けようか考えているだけでほとんど進まなかった断捨離。整理整頓も出来ず物が散乱しております。断捨離して今年は身の回りをキレイにすっきり開運目指します!

店長 木村 育代



今年こそ!運動!漢字で「運」を「動かす」と書く「運動」は、運を活性化させるという意味があるそうです。健康にも良く開運にもなるならとても良いです。いくつかのことにチャレンジしましたが体のどこかに負傷が出て毎度続かず。今度こそはとエアロバイクにチャレンジしています。関節に優しい「低負荷の有酸素運動」怪我リスクを抑えつつ心拍数を上げる運動(←残念な感じ)とのことなので続けられることを信じてやってみます!

テクニーク 周東 千幸



flowerおすすめヘア集中ケアトリートメント

トリートメントメニューをおすすめする理由は?

- ♥ 日常のお手入れが簡単になり良い感じを保てます。
- ♥ カット、カラー、パーマをより良い仕上がりに、美しく見せます。
- ♥ 日常生活での髪へのダメージの原因となるものから髪を守ります。(紫外線、乾燥、摩擦)
- ♥ お家でするホームケア用のトリートメントとはちがう効果があります。

ヘア集中ケアトリートメント5ステップスペシャルケア

✓ Step1 頭皮と髪の毛の水分補給

3種類のコラーゲンと高保湿ヒアルロン酸でうるおいたっぷり。

✓ Step2 脂質補給

セラミドで潤いと柔らかさのでる脂質成分たっぷり。

✓ Step3 超微粒子ナノスチーム

浸透力がすく、トリートメントの栄養成分を髪の内部までいきわたらせます。

3~4週間ごとに繰り返すことで

更に美しい髪へと導きます。ご質問などお気軽にお尋ねください♪

✓ Step4 たんぱく質補給

髪を作っているアミノ酸18種類と、髪を強くするケラチン3種で美しい髪へ。

✓ Step5 キューティクル強化

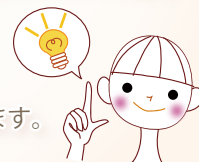
たっぷり補給した成分を逃さないよう、キューティクルを強化してプロテクトシフトをします。



所要時間 20分

3,000円 (税込)

(カット、シャンプーブロー、別)



お手軽レシピ 野菜の豆乳味噌

- ① じゃがいも2個、人参1/2本は乱切りに。スープ玉ねぎ1/4個は薄切りにする。しめじ1/2袋 (2人分) はほぐしておく。ソーセージ2本は斜め切りに。
- ② じゃがいもと人参は600wの電子レンジでラップをかけて2分加熱しておく。
- ③ 鍋にバター15gを溶かし、玉ねぎと②のじゃがいも・人参を4~5分炒める。さらにしめじとソーセージを加えて軽く炒め、水200cc・鶏ガラープの素小さじ2を入れ、5分煮る。
- ④ 豆乳200cc・味噌大さじ1を加えサツと煮る。



おいそう~!