



昨年話題になり紅白にも出ていた「みんなで筋肉体操」★お客様におすすめてもらい始めた筋トレですが、けっこうハードで💦できないものもありますが自分なりに楽しんでやっています！トレーナーの人の合間にかける言葉もけっこう笑えてやる気出ちゃいます！！では、お気に入りの名ゼリフ「筋肉は裏切らない！」😄

店長 木村 育代



もう何年も前にテレビショッピングで購入した「レッグマジック」というトレーニングマシンを引っ張り出して地味にやっています。

基本的には足の開閉運動ですが、手の運動も同時にする事で全身も鍛えられるという優れマシンです♪洋服掛けにならないよう頑張ります！！あるある💦💦 テクニーク 周東 千幸



お店からのお知らせ



みなさん、つげ櫛ってご存知ですか？おばあちゃんとか時代劇で使われているイメージですが、髪の毛のケアとしてもとても良いものなんです★ つげ櫛は「つげ」という木から作られています。つげの木はしなやかさと固さの両方を兼ね備えているため、たくさんある木の中で最も適している木だそうです。

つげ櫛の嬉しい効果

- ♥ 椿油を染み込ませてある櫛が多く、とかすたびに椿油の効果で艶やかで潤いのある髪に。
- ♥ 静電気を起こしにくくし、静電気による髪の毛のダメージを防ぐ。
- ♥ 髪をとかす時、頭皮にも刺激を与えられ、血流もよくなり活性化し、良い頭皮環境に。
- ♥ くせ毛の髪の毛の水分量を均一化させ、うねりを軽減し広がりをおさえまとまり良い髪に。

つげ櫛でのブラッシングとてもおすすめです★是非お試しください😊



美容情報

猫背を防ぐストレッチ

スマホをしている時って、背中が丸くなってしまいますよね。

そういう姿勢が続くと、猫背になり、老けて見られてしまいます。ストレッチで防止しましょう。

座った状態で両手を後ろに回して合掌します。そこからなるべく腕を上げるようにし、胸の前を広げ伸ばします。そのまま十秒間保持します。でも、無理は禁物。痛みを感じる方は、控えてくださいね。

お手軽レシピ

サバ缶のみぞれ煮

- ①サバの水煮缶は汁を切っておく。
- ②しめじ半パックは石づき部分を取って小房に分けておく。➡③大根おろしを大さじ3杯用意する。鍋に昆布出汁 150cc、砂糖少々、みりん 小さじ1、酒小さじ1、薄口醤油大さじ1を入れ、サバとしめじを加えて強火にかける。➡④ひと煮立ちしたら中火にし、③の大根おろしを加えてもう一度一煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り、柚子の皮を下ろして散らす。



食の豆知識 がんもどきは雁の味？

がんもどきは、味が雁の肉に似ていることから、そう呼ばれるようになったそうです。精進料理では魚や肉を食べることが禁じられていたため、豆腐などを使ったこのような『もどき料理』が考案されたのです。

今月のねこちゃん

将軍くん (男の子)



可愛い顔からの〜 笑顔 ➡ 男らしい凛々しい顔