



好きな飲み物をそろえて持っています。ドリップ式のコーヒーや手軽に入れられるパウダータイプだったり、紅茶や緑茶。場所が変わると、いつもの味がまた違って感じたりするのを楽しみます😊

店長 木村 育代



旅は乗り物に乗ることが多いので、その時にかかせないネックピロー(首枕)! 必ずおともです色々種類はあるけれど、私は膨らませて使うネックピローが

お気に入りです、しまう時にもかさばらず軽いのが良いです。腰の後ろに入れたり、使い方色々のお勧めです。テクニーク 周東 千幸

お店からの
お知らせ

春の頭皮ケア

3月を迎えましたね😊 まだまだ寒暖差の激しい季節の変わり目。当店のヘッドスパ(頭皮ケア)でゆったりとリラックスタイムを過ごし、頭皮のスペシャルケアをしませんか?



この時期に頭皮ケアをおすすめする理由は…?

- ★冬の寒さでこりかたまってきた頭皮をほぐして血行を良くし、頭皮環境を良くすることで抜け毛を減らし、春に育つ髪により良い状況を作ります。
- ★春は新生活などが始まり生活環境も変わる時、気候、気温の変化も大きく、自律神経の乱れやすい時期! 頭のツボ押しもたっぷりうけれるヘッドスパで、心身共に整えられます。
- ★春はあたたかくなってきても空気は乾燥しているため、肌はもちろん頭皮の潤いも失われがち…乾燥した頭皮はより敏感に反応しやすい状態です。紫外線も強く頭皮もダメージをうけます。花粉による肌の炎症も多い時期です。ヘッドスパで栄養を与え保湿もし、コンディションを良くすることで紫外線や花粉から頭皮を守ります。

♡4ステップスペシャルケア
ヘッドスパ **2,100円** (税込)
(シャンプー、カット別)

Beauty News * 「美の食材納豆」



女性は、40代後半から50代にかけて女性ホルモンが激減し、更年期障害からくる肌トラブル、たるみ、シワなど、美容の悩みも深刻に…。そこで毎日の食事に摂取したいのが『納豆』。納豆には大豆イソフラボンとカルシウムが豊富で、女性の美しさや若さを保つ役割を果たしてくれます。更年期前後から意識して取るようにしましょう。

「運動と頭皮」

美髪を生み出すのは健康な頭皮。そのためには、頭皮の血行を促進することが大事です。髪のエイジングを感じたら有酸素運動を始めましょう。まずは毎日のウォーキングから。

お手軽レシピ 簡単洋風ちらし

- ①米2合は硬めに炊く。
- ②ツナ缶1缶は油を切ってほぐしておく。パプリカ1/2個を1cm角に切って軽く茹でる。➡③ブラックオリーブ6個は輪切りにする。クリームチーズ60gは1cm角に切る。
- ④酢大さじ2と2/3、砂糖大さじ2と2/3、塩小さじ1をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤①のご飯をボウルに移して④を回しかけて、切るように混ぜ、②③の具材を混ぜ込む。
- ⑥器に盛り、パセリを散らす。



投稿募集! 皆様からの投稿をお待ちしています。可愛いお子様やペットの写真、オススメのお店など、簡単な記事にお写真を添えてお寄せください。もちろん匿名でも結構です。お待ちしております。詳しくはスタッフへ。