

本川越駅徒歩3分
川越市駅徒歩6分



【住所】川越市中原町2-3-6
【電話番号】049-225-8501
【営業時間】10:00 ~ 20:00
【定休日】火曜日、第1・3・5月曜日



kawagoe-flower.com

髪だより



LINE

私のつぶやき

「コロナ禍で始めたこと」

コロナ禍で新しく始めたことや習慣はありますか？

のアンケートで「室内でできる運動（ストレッチや筋トレなど）を始めた」と41.8%の人が回答しているというネット情報がありました。

私もコロナ禍で新しく始めた室内でできるストレッチがあります。

凝り固まった体をほぐさねばと始めた「筋膜リリース」です。



フォームローラーという筒状のローラーを使い、筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす。これを行うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大する！これを筋膜リリースと言うそうです。凝り固まりがひどい部分は、最初は冷や汗が出るほどでしたが、ほぐれてくるとスムーズにできるようになります。✨その後の体のスツキリ感がやみつきになります。しかも短時間で。えっ！うそでしょって感じです😅元々は理学療法士やアスリートが用いる器具だそうで、ストレッチ効果、さらに治療にも良いということなんでしょうね。コロナ禍での体のセルフケアにはとても良いと感じています。おすすめです😊

テクニーク 周東 千幸



キメを整える

スキンケアの目的の一つは『キメを整える』こと。肌の表面には、三角形の凹凸（キメ）があり、皮溝という溝と、皮丘という膨らんだ部分で構成されています。潤いがあって健康な肌は、このキメが細かく整っていますが、摩擦や加齢、乾燥によって粗くなっていきます。キメを整えるために大切なのは、紫外線対策、乾燥対策、そして規則正しい生活を送ることです。

UVケアは必須アイテム

今や、一年中必要なUVケアですが、特に春からは急激に紫外線が強まり、しかもこの時期の肌はまだ紫外線に慣れていないのでデリケート。

朝のスキンケア後、メイク前には必ず日焼け止めを塗りましょう。

食の豆知識

赤身魚と白身魚

赤身魚と白身魚は、筋肉の色によって分けられるそうです。筋肉の色を決めるのは運動量の違い。マグロやカツオなどの赤身魚は回遊するので、酸素を多く必要とします。そのため色素タンパク質が多く含まれ、赤い身をしています。一方、タイやヒラメなどの白身魚は長距離の移動をしないため、色素タンパク質が少なく、白い身をしているのだそうです。



flower カレンダー

キレイな髪を維持するために
○日までのご来店がオススメです。

○は定休日

(毎週火曜日、第1・3・5月曜日)

4月 (Apr.) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
					1	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	30

5月 (May) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
1	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	30	31				

6月 (Jun.) 2022						
日	月	火	水	木	金	土
			1	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	30		

次回おすすめ来店日・予約日
様は

月 日 です。