

しゅおん00ず

～UVケアの万全アイテム～



30ml ¥1600(税別)

サンシールドゲル
SPF40/PA+++
デリケート肌にも負担かけ
ないノンケミカルタイプで
す。

Elujada



120g ¥2800(税別)

サントリートメント
SPF25/PA+++
紫外線をカットしながら髪に
潤いを与えてくれる洗い流
さないトリートメントです。

しゅおんnow

この冬は、久しぶりの寒波でしたね！体調を崩された方も多く、寒波の影響を受けた地域の方もたくさんいらっしゃいました。私も正月明け早々に久しぶりに39度超えの高熱を出してしまいました。この気合いは、次の日に母と2人で初めて旅行に行く予定があったからなのですが、何よりお金が返ってこない事が嫌だったということも…。(笑)何とか旅行にも行け、母娘共に満悦してきたわけですが、何ともゲンキな私に少々あきれしております。しかし、「病は気から」と言うように、強い一念(私の場合は邪念)があれば、病も蹴散らしてしまうというのは、まんざらでもないようです。

さあ～て、春到来！何か新しい事始めてみたり、遊びに行ったり、身体が和らぐ季節です。ウキウキ・ワクワクしてみませんか！！

かわらばん

朱音の一時

2018・4月号



Kiite楽・得・嬉・

GWうるツヤぷらん 4/20～5/11

GWに行事がある方もない方も是非、おすすめのプランです。一年で最も紫外線の影響が大！のこの時期…お肌も髪もエライことに…そこで、今年もやります！「カット・パーマやカラーしたついでにお肌・髪もキレイにしちゃおうぞ！！」組合せはどのようにでもOKです。(例:カット+ヘッドエステ+ネイル)

{ヘッドエステ・イオンエステ・Ptエステ}⇒¥500(税別)

{トリートメント・シェービングエステ・ジェルネイル}⇒¥1500(税別)

*一日1名様限定ですので、お早めにご予約下さいませ。

しゅおんの心 Kotoba

歳は、とらない
歳は、重ねていくもの。
生まれた瞬間から
一つ一つ経験を
重ねていくのです。

先日、ある若い方が、仰られていたのですが、「30歳目前で、年取るのが…」年配の方も「年とったら…」と、言います。1年1年、一つまた一つと良い事も嫌な事も経験できて、過ごせることがありがたいと思うのです。30歳の方ならこれからたくさん経験できるので、より楽しみです。身体の老いは、仕方ありません。心から先に老いては、いけません。プラス思考になると、だんだん良いバランスとれる気がします。

TEL: 072-2700408

HP: <http://shu-on.ciao.jp>

メール: info@nagom-shuon.info

ブログ: <http://nagom-shuon.jugem.jp>

美・びっと！！

～笑顔で免疫力を高める～

人には本来、免疫力があるので、自然治癒力が備わっています。しかし、ストレスなどで、イライラしたりすると低下し身体に悪影響があります。反対に「笑顔」には、深呼吸することで、血液の循環が活性化し、血行促進しますので、免疫力が高まります。また、自律神経のバランスも整えてくれます。気持ちが前向きな時やリラックスしている時も活性化しています。例えば、「つくり笑い」でも活性化しているそうです。できれば心から楽しんで笑顔になることが一番ですが、疲れている時や辛い時でも「笑顔」でいることで病気を呼び込まないそうです。鏡に向かって「ラッキー」「ハッピー」と口を大きく開けて言ってみるのも良いかと思えます。

ちょっと、お役立ち…

～減塩の工夫～

日頃、口にしている物には、多くの塩が使われています。口当たりも良いので、つい入れすぎてしまったり…。高血圧や腎臓の疾患につながります。ただ、塩控えめにすると、美味しくない…。そこで、一工夫！！塩の代わりに昆布茶やしらす・ベーコン・梅干しを組合わせてみたり、肉や魚を塩麴につけておいたりするとよいでしょう。野菜の皮やへた、肉の余分な脂などを煮込んだ出汁を使うのも栄養も取れて良いかと思えます。