

しゅおん⁰⁰ず

~2019年初春スタイル~



日本人の髪質・骨格に最も適したボブスタイル！定番なスタイルですが一味変えれば春らしいスタイルに… トップは、少し軽めのレイヤーで高さを出し、こめかみ辺りまでふんわりラインを出すようにします。カラーは、オレンジピンクが春らしい。何よりも一番は、ツヤ感です。トリートメントワックスなどで仕上げてみましょう！おススメです。

しゅおんnow

明けましておめでとうございます。
本年も宜しくお願い致します。

さて皆様、年末・年始は、いかがお過ごしでしょうか？私は..年始から色々と虎視眈々と以前から計画してきたことを始めつつあります。体力と智力..年始早々から己との戦いです…。

今年は、年号が変わったり、消費税10%がいよいよ導入されたりと、色んな変化がございます。変化する時って、初めは抵抗感があったり気後れしたりしますが、古今東西、人は、そういう変化にじんわり馴染んで変化できる順応性があるので、きっと、じんわりと受け入れていけるのだらうと思っています。なので、「猛進」ではなく、「邁進」して参りますので、拙い「かわらばん」同様に宜しくお願い致します。しばらく、寒い日が続きますので、体調に気を付けてお過ごし下さいませ。

かわらばん

朱音の一言

2019・1月号



Kiite楽・得・嬉・・・ 新春エステぷらん 1/4~1/31まで

毎年、好評頂いております新春エステぷらん..今年もいかがでしょうか？年末・年始の疲れや乾燥によるトラブルを解決！！できて、お得なプランです。

イオンエステ+ヘッドエステ⇒ Aコース

トリートメント+SPマッサージ⇒ Bコース

どちらも...**2000円**(税別)+ナノプラチナコラーゲンをプレゼント。

是非、この期間にお越し下さいませ。詳しくは...一度ご相談下さい。一日1名様限定となります。ご予約はお早めに..。

しゅおんの心 Kotoba・・・

小さなことは、ゆるる心
少しのことは、許す気持ち
ささいなことは、
笑い飛ばす余裕
それが、
大きな幸運の種まきになる。

自分にとって本当に大事で、ゆずれない事以外は、少し損をしても負けても、それで誰かが喜ぶなら、いいんじゃないか...「損して徳をとれ！」そんな風に思える心の余裕がある人は、幸せなんだろうな~って思います。私もそんな人になれるように心がけたいです。

美・びつと！！

~健康づくりのための睡眠指針~

* 睡眠 12か条 厚生労働省

- 1: 良い睡眠で身体も心も健康に
- 2: 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3: 良い睡眠は、生活習慣病予防につながる
- 4: 睡眠による休養感は、心の健康に重要
- 5: 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- 6: 良い睡眠の為には環境作りも重要
- 7: 若年世代は夜更かしをさせて体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を
- 9: 熟年世代は朝晩メリハリ昼間に適度な運動で良い睡眠
- 10: 眠くなってから寢床に入り起きる時刻は遅らせない
- 11: いつも違う睡眠には要注意
- 12: 眠れないその苦しみを抱えずに専門家に相談

余談ですが...

~迷惑メール~

最近、頻繁に迷惑メールが入ってきて困ってました。なので、メルアド変えました。「佐川急便」を名乗ったり、ややこしいので、皆様もご注意を！..って..そうすると、当店からのメールが届かない事になっている方も...。なので..

~LINE@やってます~

ご登録お願いします。
お得情報のご提供と
ご予約もこちらからどうぞ...



TEL : 072-2700408

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

メール : info@nagom-shuon.info

ブログ : <http://nagom-shuon.jugem.jp>