



- ①年に1度だけ!!年末ワクワク三角くじ
②毎年恒例シャンプー祭り
③年末ジャンボドリームSPA

社員研修in京都～学び～合掌

こんにちは! 10/24~10/27まで社員研修に行かせて頂きました!

今回は研修ということでお寺に泊まり修行をして来ました。早朝5時半からの太極拳や、お寺の掃除等いろいろ禅の体験をしましたが、象的だったのが座禅と食事でした。

座禅は毎朝晩と食事前は必ず行います!!!

もちろん作法があり、間違えると指導があります(*_*)

普段の生活の中で無心になることがなかったので、

座禅をする事でとても心がクリアになる感じがあり

とてもスッキリできました(^_^♪

食事にも作法があり、ご飯は素早く

音を立てず喋らず食べ、お湯で食器を洗い

そのお湯は飲み干す…そして食器を拭いて

次の日もそのまま使う。という、とにかく

「食」と1対1で向き合うという場でした。

楽しく食事をするのが当たり前でしたが、

食と向き合う事でいつも以上にとても美味しく

感じられました!!

そして、分からないことがあると、厳しく優しく

指導して下さるスタッフの方や仲間のおかげで

改めて自分は支えられて生きているという事に気付き、

感謝しました。そんなとても充実した研修でした♪



By
ハヤティ



地域No.1ヘッドスパを誇るルーチェのこだわりや、
想いが載ったルーチェホームページは

ヘッドスパ 岡崎

検索

※年末年始のお知らせ※

12月31日(土)~1月4日(水)で
お休みをいただきます。

1月5日(木)から
通常営業致します!
よろしくお願い致します。

1月ワクワク感動イベント

温スパで
心も胃腸も
ポッカポカ

ビューティーセレモニスト
かすみの
今月のプリザーブドフラワー

皆さんこんにちは!今月のお花はブライダルブーケです♪
ブライダルのお花の知識はご存知ですか?
生花・プリザーブド・造花、それぞれに良さがありますが、
今回は造花です(M)/
フルオーダーだからこそできる2wayになっていて、
お色直してラウンド型簡単に变身出来ちゃいます♪
扱いやすいので2次会などでも使用出来たり、自宅保管も
しやすいです☆一生に一度なので満足のいくブーケを
実現させて、周りの方にも
幸せのお裾分けを
してあげてくださいね♪

お祝い事やプレゼント等の
オーダーも承り中です^^
(1ヶ月前~ ¥4320~)

今月の
お客様の声

- ・カウンセリングが細やか
- ・知識が豊富で
様々な情報を提供してくれる
- ・接客が素晴らしい
(40代女性)

いつもありがとうございます!
とてもうれしいお言葉を励みに
より一層満足してもらえよう、
お客様の為になる知識を得る学びを
し続けていきたいと思っております!

独自の
ヘッドスパ

頭蓋骨調整ヘッドスパ

地域No.1を誇るヘッドスパ美容室であるルーチェが
辿り着いたヘッドスパが「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」です。

地域No.1ヘッドスパで有り続けるために、
「私たちはお客様のために何が出来るか？」
このことについてスタッフで何度も話し合いをした結果
「頭の骨の歪みを調整し悩みを解消する」
が答えとなりました。

そこで頭蓋骨調整を行っている接骨院へ
スタッフ全員で勉強をしに行きました。
そして、ヘッドスパリーダー早川の監修のもと、
当店のヘッドスパと学んだ頭蓋骨理論を融合させ、
「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」が出来上がりました。

具体的にはどのようなことをするのか？

頭蓋骨は1枚でつながっていると思いませんか？
実は何枚もの骨が繋がり組み合わさっているんです。

そしてそのつなぎ目は
「ストレス・目の疲れ・姿勢の悪さ」などで
がちり固くなってしまいます。

そのつなぎ目をしっかりほぐし、
脳に流れる脳脊髄液を正常に流してあげることで
以下の様な悩みを解消するのが

「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」です。

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> むくみ | <input type="checkbox"/> 眼精疲労 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり | <input type="checkbox"/> 首の痛み | <input type="checkbox"/> 不眠症 |
| <input type="checkbox"/> 鼻づまり | ・・・などなど | |

ルーチェのドクターヘッドスパに対する想いや効果など
詳しくはルーチェのホームページをご覧ください。

そして是非一度「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」を
試してみてください♪

15分 ¥2160(税込)

※40分から個室での施術になります。

40分 ¥4320(税込) 70分 ¥7560(税込)



寒い冬、ももこのパジャマ着ていませんか？

寒くて眠れない夜、どうしても過剰な厚着をしたくなり
ますが、なるべくやめましょう。
生地が厚いモコモコ素材だったり、着こみすぎたりする
と、スムーズな寝返りを妨げてしまい、肩こりや腰痛、
疲れがとれない、などの一因になってしまいます。



寝返りには、腰や背骨のゆがみの調整、筋肉の疲れをとる、ふとんの中の温湿度調整、血液循環を促す、
眠りのリズムを整えるなど、重要な役割がたくさんあります。

パジャマの上に、カーデガンや流行りの着る毛布を重ね着して眠る方もいると思いますが、
背中でもたついたり、ゴワゴワして寝心地が悪く、睡眠中、無意識に打つ寝返りを制限してしまい、
ぐっすり眠ることができません。また、重ね着をしすぎると汗が蒸発しにくくなり、体の熱が発散されず
寝苦しくなります。

パジャマは薄手、生地は汗を吸い、温湿度調節をしてくれる綿やウールのダブルガーゼやスムーズニット
がおすすめです♪

風邪予防に**ビタミンC**

寒くなって体調が崩れやすくなって
いませんか？風邪の予防策として
ビタミンCを摂ることで免疫力が
上がり風邪を引きにくくなります。
サプリメントで摂ることも可能ですが、
添加物を含んでいるものも多いので
食べ物からとることがお勧めです！
ビタミンCを多く含む食べ物は
旬の**ミカン**や**柿の葉**っぱです。
ミカンは2〜3個、柿の葉ではお茶と
して毎日500mlペットボトルを飲めば
1日に必要な**ビタミンC**が簡単に
摂取できます。また、風邪には食事・
睡眠も大切なので栄養のある食事と
質のいい睡眠も
心がけましょうね♪



目もとアドバイザー大須賀通信



こんにちは！第1印象120%up目もとアドバイザー大須賀です！

皆さん突然ですが、昔の写真と今の顔を見比べて、

*目もとの印象が変わった！

*目が小さくなった気がする

なんて思った方はいませんか？

これは、加齢によりまぶたの皮膚がたるむことが原因で目に皮膚が被って
くることにより目が小さく見えてしまいます。

昔のようなぱっちりとした瞳にならないというお悩みはありませんか？

目がぱっちりすればおのずと見た目年齢は若々しくなりますよ！

まつ毛を上げることで皮膚のたるみを上げ、目もとのぱっちり感を作り出
すことができます(*^^*)

そこでオススメなのが「まつ毛エクステ」ですが、

*まつ毛が少ないからつけられない

*違和感が心配

*若い人向けで、わたしなんて...

と思われていないですか？

そんな心配はいりませんよ！

特殊な技術で少ないまつ毛でもフサフサにできますし、

つけている違和感もないくらい軽くて

年齢も50代60代の方でも気にならず綺麗な目元になられています！

目もとのぱっちり感を是非取り戻してさらに素敵になってくださいね♪

