

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  
がっ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  
以下の様なお悩みを解消するのが  
「**頭蓋骨調整ヘッドスパ**」です。

- 頭痛
- むくみ
- 眼精疲労
- 肩こり
- 首の痛み
- 不眠症
- 鼻づまり
- ・・・などなど

ルーチェの頭蓋骨調整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)

※スパのみの場合は別途ブロー代 ¥2000が必要です。



アトピー相談室  
目もとアドバイザー大須賀通信



### \* 子供のアトピーシャンプーについて \*

こんにちは！大須賀です！残暑が厳しい日が続きますねー！  
まだまだ汗もかく時期です。お子さんのお肌が弱くて湿疹がでたりアトピーが  
悪化してはいませんか？痒がってるなんて人はいませんか？  
今月は子供のアトピーについて。小さい子の荒れた肌を見るととても心が痛くなります。  
子供のアトピーの原因の一つにも「洗すぎ」が関係していることが多いです。子供は  
汗をかき、しっかり洗わないと、不潔だからなんて思われがちですが、そんな事は  
全然「無い」です。むしろ、子供の肌は、大人より皮膚が薄く刺激に弱いので、  
洗すぎてしまったら肌を守っている「いい脂」までとってしまいます。それを取り続け、  
乾燥する肌になると、刺激になり、痒くなり、掻き、荒れ、汗をかき、刺激になり、痒くなり  
という負のサイクルを繰り返すだけです。あっという間に「慢性乾燥肌」「アトピー肌」です。  
『子供は2.3日頭はお湯洗い、体もお湯で優しくこする』これで全然OK！  
そして洗う時は「固形石鹸」のみで!!色んな成分が入ったシャンプーや  
ボディソープで洗わない。これらで毎日洗うと肌の弱い子は、乾燥させる一方です。  
特にプールに入った時は石鹸で頭と体は洗ってくださいね！シラミ予防になりますよ！  
高級な物を使ったりするお金をかけるわけではなく、何かを足したりすることもない  
シンプルで真似しやすいので、騙されたと思ってやってみてくださいね！



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



## 10月のワクワク感動イベント

### 味覚の秋!!

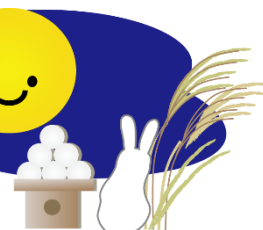
### くりくりマッサージで ほっくほく



10月中はハロウィンを  
意識して店内やスタッフも  
プチコスプレしてます(^^)

月刊

# 9月



## ワクワク・感動 ルーチェ便り



お祝い事やプレゼント等のオーダーも承り中です^^  
(1ヶ月前のご注文で5000~)

### ビューティーセラモニスト かすみ の 今月のプリザーブドフラワー

こんにちは!ビューティセラモニストのカスミです(^^)  
今月号もブライダルブーケです!私事ですが、  
最近友人の結婚式に参列したり、ブーケのオーダーを  
頂く機会も多く、いろいろな形やお花や色を使って、  
花嫁さんの肌の色、雰囲気、ドレスの形やデザイン、式場の  
イメージに合わせて作っています^^希望の方には  
マンツーマンレッスンもしています★  
白を基調としたブーケは品が出ますね!  
そしてメインのカサブランカのお花は華やかに  
ウエディングドレスを引き立ててくれますよ^\_^



# ☆ゆるらく料理生活始めました☆

こんにちは！服部です！  
9月になり秋らしい日がふえそうですが、まだまだ暑い日も続き、夏の疲れが体やお肌、頭皮や髪にも出やすい時期です！  
暑いからといって冷たい飲み物や簡単な食べ物でチャチャッとすませていませんか？



食べた物で身体は作られることはご存知だと思いますが、夏の疲れが出てしまっている方は食生活も見直してみてください(^^)♪  
栄養価の高い物をしっかり食べて残暑を乗り切りましょう！

とはいえ毎日のご飯作りは大変ですよー。  
お仕事が終わってから、、、家族の栄養面を考えて、、、  
献立を同じにならないようにしたり、、、



毎日誰かに作ってもらいたーい！！とすごく思います。。。

そんな私が、ご飯作りを少しでも快適に楽にするために始めてみた事があります！  
それは献立を一週間毎で決める事です！



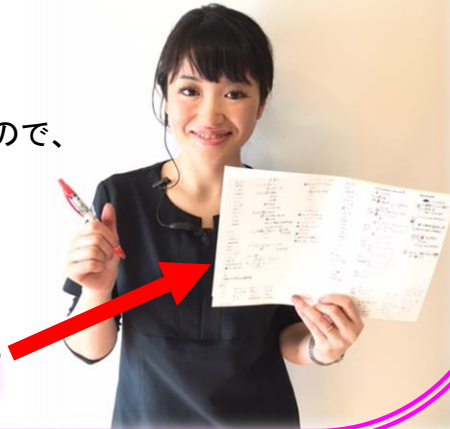
きっちり決めすぎるとストレスを感じそうなので、メインと副菜くらいの作るものを決めて、ゆる〜い感じで始めました。

献立が決まれば買う物も決まるので、スーパーでどうしようかなーと悩みながら買うことがなく、短時間で買い物ができるようになったり、献立が決まっていると、今日は何作ろうかなーと毎日悩む時間もないし、家に帰ってから材料がそろっているのですぐに作り始める気力がわきます！

三日坊主になりやすい私が三ヶ月続いているので、自分には合ってたみたいです^\_^

次は作り置きおかずにも挑戦していきたいです☆彡

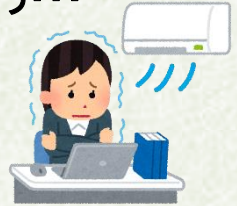
1週間の献立ノート♡



# ルーチェ健康倶楽部

## 空調で冷え冷えになって困っていませんか？

- ✓ 職場の空調効きすぎて体の芯まで冷えてしまう・・・
- ✓ そのせいで足もむくんでしまう・・・
- ✓ 肩や腰もガチガチに・・・



そんな方へ！！

最近では健康志向の方が多く、野菜、魚中心の食生活を心がけている方が多いです。  
**実は**、夏野菜は体を冷ましてしまうものが多く、食事も麺類や淡泊な食事になりがち・・・  
炭水化物や脂肪は体を冷やしてしまいます。  
そこで身体を温める食べ物とは・・・！！

なんと、、、**お肉**です！！



お肉でも脂肪分が少ない赤みの牛肉がお勧めです☆彡  
豚肉は逆に体を冷やしてしまいます・・・  
お肉は体を作る源となり、熱量を出してくれます。  
お肉にはタンパク質が豊富に含まれ、キレイな髪の毛やお肌を作り出す重要な栄養素なのです♪

この残暑、お肉を食べて冷房に負けない体づくりをしましょう！！

## ※お休みのお知らせ※

いつもルーチェをご利用頂き誠にありがとうございます。  
ルーチェをご利用して頂いている皆様にお休みのお知らせです。

**10/2(月)・10/3(火)に  
社員旅行のため  
お休みを頂きます。**

ご迷惑をおかけいたしますが  
よろしくお願い致します。

**10/4(水)からは通常の9:30から営業**  
しておりますのでよろしくお願いいたします。

## お客様の声

頭皮や髪の状態が劇的に変わってきたから。  
3年前ぐらいから通い続けてますが、以前と比べて髪が太くなり、べちゃんこだったのがボリュームが出てまとまりが良くなりました。アトピーもあるので、かゆみをなくすためにいろいろと相談できるのもうれしいです。これからも月1回通い続けます。

いつもありがとうございます！  
変化を実感してもらい、喜んで頂けてこちらも嬉しいです(^^)  
これからもお悩みの解決、ハッピーをお届けできるように学び続け、随時お伝えしていきますね！！