



鎌倉美容室

高崎屋さん斜め前
山助さん隣



【住 所】 鎌倉市御成町 7-7
 【電話番号】 0467 (22) 3898
 0120-83-5489
 【営業時間】 9時～18時
 【定休日】 火曜日・第3月曜日

鎌倉美容室ニュース vol.135

私のつぶやき

私は今年に入ってから、健康志向の料理を作る事にハマっています。



「今年は!!」

オリーブオイルやお酢、キムチ、大豆系と組み合わせによって、かなり幅広く作れますし。😊
 胡椒の実も自分で挽いて料理に混ぜています。
 色々な調味料もこだわりたいのですが、
 まだまだレパートリーがないので、楽しみながら
 少しずつ挑戦していきたいと思います。
 いつかはおもてなし料理が出来るまでには
 もっていきたいです!! 🍲

鎌倉美容室 代表 高橋 勉

お店からのお知らせ

店販商品

配送サービス

当店で扱いのシャンプー・トリートメント・スタイリング剤等、**配送致します!!**
 ご注文はお電話で承ります。

税抜¥10,000以上
 で送料サービス!



洋食トリビア

キーマカレーはひき肉カレー



キーマカレーは、インド・パキスタン発祥の料理で、「キーマ」とは「ひき肉」のこと。日本では牛や豚の肉を使うことが多いですが、ヒンズー教では牛肉が、イスラム教では豚肉が禁忌であるため、本場であるインドやパキスタンでは羊肉や鶏肉が使われるそうです。

美容情報

「春の5K から肌を守ろう」

春の5Kとは、寒暖差、花粉、黄砂、強風、乾燥のこと。5Kからお肌を守るのが、春のスキンケアのポイント。いつも以上に洗顔と保湿に気を配りましょう。また、寒暖差は自律神経の乱れの原因となるので、服装の調整や体温管理に気をつけてくださいね。



鎌倉美容室 カレンダー

○ は定休日 次回のご来店、スタッフ一同心よりお待ちしております。



3月 (Mar.) 2026						
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				

4月 (Apr.) 2026						
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) 2026						
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
24/31	25	26	27	28	29	30

次回予約のオススメ

お帰りの際に次回予約をして頂いたお客様に、
サービス券
 をお渡ししています。

パーマ・カラー ¥500
カット・ブロー ¥200

日時の変更は構いませんが、キャンセルの場合は無効とさせていただきます。

鎌倉美容室

当店スタッフの紹介コーナーです。毎号テーマを変えてスタッフが一言ずつ、つぶやいています。お楽しみにして頂ければ幸いです。

テーマは「私の好きな鎌倉」です。



■私の好きな鎌倉の場所は、好きという場所ではないのですが、沢山思い出がある場所で😊
七里ヶ浜の海岸前にある、セブンイレブンです!
ここは、学生時代から免許をとりたての時に、よく友人とそこまでドライブをして、そのセブンで飲み物などを買って、目の前の海岸で夜に飲み物などを飲みながら話をしていて、好きな思い出の場所です!❤️



■私の好きな鎌倉は**稲村ヶ崎**です。海の向こうに江ノ島が浮かび、空気が済んだ日は奥に富士山が見えます。夜明けと夕暮れでは空の色が大きく変わり、景色が違って見えるのがとても綺麗です。✨
海と江ノ島と富士山が一度に見られる稲村ヶ崎は、特別です。足を運ぶ機会が減っても、空の色ははっきり憶えています😊

■私の好きな鎌倉、場所、鎌倉と言えば**鶴岡八幡宮**ですね。最近では上まで行かないで見上げています。あと**報国寺の竹の寺「竹の庭」**庭を見ながら抹茶を飲んでみたいが、外国人がいっぱいでなかなか飲めません。こんど…開門は朝9時。👉開いた瞬間が最も美しい時間帯だと。ぜひ9時に行ってみたいと思います。

スタイリスト **角田**
つのだ



スタイリスト **佐原**
さばら

健康情報

睡眠時間もスケジュールに入れて!

仕事や勉強、家事や育児など、忙しい毎日を送っていて、睡眠がおろそかになってしまうことはありませんか?睡眠不足が続くと、**日中の生活にも支障をきたしてしまいます。**適切な睡眠時間を確保し、**体内リズムを整えることが、健やかな生活の基本。**



起床アラームよりも、就寝アラームを活用するのもお勧め。自分に最適な睡眠時間を設定し、そこから一日のスケジュールを組んでみてください。

髪のアドバイス

春先の花粉対策はヘアケアも**しっかりと**

実は、花粉は衣服よりも髪に付着しやすいといわれています。特に花粉を引き寄せやすいのは、ダメージを受けた髪や、静電気が起きやすい乾燥した髪。ですから、**花粉の時期は、髪や頭皮をしっかりと保湿することが大切です。**ヘアケア商品も保湿力の高いものを使い、ブラッシングで花粉を除去しましょう。



潤いをキープすることが花粉対策につながります。季節に合わせたヘアケアで、快適に過ごしましょう。

入浴で抜け毛予防

髪の成長には血行を良くすることが不可欠。特に効果的な入浴方法は『**ぬるめの半身浴**』で『**入浴中にやさしく頭皮マッサージ**』を行うこと。こうすれば毛細血管を刺激して、血行が促進されるそうですよ。



お手軽レシピ ひなまつりの寿司ケーキ

- よく洗って乾かした牛乳パックを5センチくらい(1~2人分)の長さに筒状になるように切る。これを皿の上のせておく。
- ごはんを市販のちらし寿司の素を混ぜ、牛乳パック1/3くらいまで詰める。
- 錦糸卵を薄く敷き、さらにすし飯を2/3くらいまで詰め、桜でんぶを敷き、上までごはんを詰めて押しかためる。
- しっかり詰めたら、ご飯の形が崩れないように気をつけながら牛乳パックを丁寧に引き上げ抜くと。おもしろー!
- えび、サーモン、アボカドを華やかに飾る。



食の豆知識

生わかめの旬

一年中いつでも食べられるわかめですが、生わかめの旬は3~5月。採れたての生わかめの色は暗褐色で、湯通しすると鮮やかな緑色に変化します。塩蔵わかめや乾燥わかめは、湯通ししたわかめを塩漬けにしたり、乾燥させたりしたものです。旬の生わかめの風味は格別ですが、日持ちしないので、湯通し後に冷凍保存するといいでしょ。ミネラルが豊富で栄養素たっぷりのわかめで、春を味わいましょう。

肉を入れるタイミング

鍋料理の美味しい季節。最適なタイミングで具材を入れていますか?肉を入れる場合、鶏肉は水から煮込むことで旨味の出汁がスープに溶け出すので「水から」、牛肉や豚肉は煮込みすぎると硬くなるので「スープが煮えてから」入れるようにしましょう。

