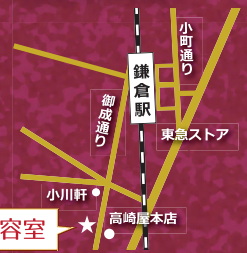




鎌倉美容室

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.136

私のつぶやき

「今年は!!」

移転して早いもので半年が経とうとしています。今年はなんといってもスポーツの年ですね!! オリンピック、WBC、サッカーのWカップと大きな大会が! 目白押しですね! 一流アスリートが目標を定めて最高の状態に仕上げてる、その真剣な戦いこそ見て人の心に刺さる。一生懸命に取り組む姿が“最高にかっこいい”です! 息子にもよく何事も頑張りなさい!! とは言っていますが、まずは自分から行動ですね!! 幸せを実感する人生にします。

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

スープが濁る理由

ポトフやおでんのスープが濁ってしまった…なんてことはありませんか? グラグラ煮立たせてしまうと、素材から出た脂が水に溶け込んで攪拌され、乳化してしまうのです。澄んだスープを作るときは、蓋をせず、沸騰直前の温度で静かに煮出すのがコツです。

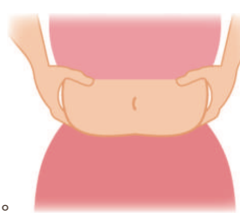


美容情報

「ウエストが太くなる原因」

ウエストが太くなる原因は…

リンパの流れが悪い・骨盤の開きや歪み・姿勢が悪い・便秘・むくみ…つまり代謝の低下が元凶なのです。
 逆に言えば、**代謝の改善が、くびれを取り戻す早道**というわけです。



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。

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

6月 (Jun.) 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		

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。毎月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「**心に残った冬のオリンピック**」です。



■私が今回の冬季オリンピックで印象に残ったのは、高木美帆選手のスピードスケートです！
お姉さんの菜那さんも含め、同年代の方なので、10代の時からみていた選手の方で、現役引退されると知って、最後にメダルをとってほしいと思っていたので、銅メダルだったのを見て、とてもうれしかったのと、まだまだ活躍できる選手なので、寂しくなりました！



■私が特に印象に残ったのは、鍵山優真選手の演技です。ミラノ・コルティナ五輪の舞台上で、落ち着いて丁寧に滑る姿がとても心に残りました。ジャンプの正確さや滑らかなスケートイング、音楽に合わせた表現もきれいで、自然と引き込まれました。

■高梨沙羅選手、2022年北京オリンピック混合団体での「スーツ規定違反」で太もも周りが規定より2cm大きかったため、失格。一時的に筋肉がパンパンに腫れあがった状態で、数時間で元に戻る一時的現象。その調整がむずかしいみたいです。それをのりこえ、今回混合団体で銅メダル仲間のおかげ

スタイリスト **角田** つのだ



これからの活躍も楽しみです。

スタイリスト **佐原** ざはら

スタイリスト **山崎** やまざき

お店からのお知らせ

ReFa BEAUTECH DRYER SE

リファビューテックドライヤーSE

美しさを引き出すテクノロジーを
極限までコンパクトに!!



手のひらサイズで
わずか **280g**

「この小ささ、
軽さで
この風はすごい」

「ふんわり
乾かせるし、
ツヤも
まとまりもできる」

¥33,000 → ¥26,400

(税込)

(税込)

春に増える 髪のアドバイス

春に増える
フケの原因は?

春になると気になるフケ…。原因はさまざま。乾燥性のフケは乾燥により、頭皮のバリア機能が低下して角質がめくれてしまうのです。脂性のフケは洗髪不足や汗が原因で、髪の毛の根元に付着します。また、日々の生活習慣やストレスが原因の



ことも。弱っている頭皮は、優しく予洗いをしてから低刺激のシャンプーで洗い、洗髪後は保湿力の高いヘアミルクなどを使って、**清潔と保湿を心がけましょう。**

白髪予防に効果的な食材は?

白髪予防には、髪色を作るメラノサイトに働きかけることが大切。ヨードを含む海藻類や、チロシンを含むチーズや納豆、豆腐、バナナなどがお勧めです。ただし、健康な髪のためには、偏らず、**栄養バランスのとれた食事が基本**です。

お手軽レシピ 海老しじょうと小松菜のお吸い物 (3人分)

- ① 小松菜1把は2cmほどの長さに切っておく。
- ② むきえび50gは背わたを取り、小さく刻む。
- ③ ポウチにはんぺん1/2(50g前後)を手でちぎり、②と片栗粉大さじ1と合わせてよく混ぜる。
- ④ ③を6等分して丸め、熱湯で5分間茹でて湯を切る。
- ⑤ だし汁500mlで①の小松菜を煮て、火が通ったら酒小さじ半分、薄口醤油小さじ半分で味をつけ、④を入れて温め、器に盛る。



おいしそう~!

健康情報

成長ホルモンのはたらき

「成長ホルモン」は、子供の成長だけでなく、一生にわたってさまざまなはたらきをします。小児期は、骨や筋肉、各器官を成長・発達させ、思春期には性的な成熟を促します。成人期には、代謝調節・免疫機能・認知機能にも関与します。たとえば、骨や筋肉の量を保つ、記憶力や意欲を高める、糖代謝や脂質代謝を正常に保つ・肌や髪の新陳代謝を促すなど、**若々しさを保つにはこの成長ホルモンが必要不可欠**なのです。

