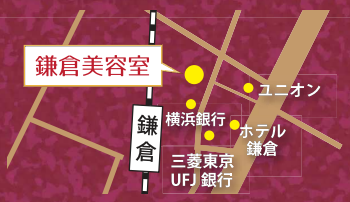
鎌倉美容室ニュース

vol.72

鎌倉美容室

小町通り入り
ラーメン屋・とんかつ屋
間の通路の奥



【住　所】鎌倉市小町1-6-13
【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

私のつぶやき　～私のおすすめ健康法～

皆様、いかがお過ごしですか？
季節が変わり寒くなってきましたね‼
今回はあくまで個人的におすすめする健康法です
私は入浴中に足裏のツボを押したり、ふくらはぎをマッサージします。特別知識があるわけではないので「気持ちいいなー」程度ですが、血流を良くする事が目的なので、とてもリラックス出来ます。あとは頭皮もだんだんかたくなるので、もみほぐすように地肌を動かします‼頭皮にもツボが沢山あるので、ちょっと痛いな～位の強さでもみほぐします。疲れている時は特に効果があると思いますし、ブラッシングをするだけでも十分効果があると思います。睡眠とリラックスはとても大事なので、環境づくりの為にもおすすめ致します‼

鎌倉美容室　代表　髙橋　勉

お店からのお知らせ

12月の御予約はお早めに‼

カレンダーにも表示させて頂きましたが、12月29日（火）は営業致しますが、12月31日～1月5日迄はお正月休みを頂きます。
ご予定が判りましたら、是非お電話お待ちしております。

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！

食の豆知識　松前漬け

松前漬けは、北海道（松前藩）の郷土料理。地元で採れた、昆布、スルメイカを細切りにして、数の子や人参などと醤油味のタレに漬け込んだもの。漁師のお母さんたちによって生まれた正月用の保存食です。

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頂きます。

鎌倉美容室カレンダー

次回のご来店、スタッフ一同心よりお待ちしています。

◯は定休日　※12月31日～1月5日は年末年始のお休みとさせていただきます。

12月（Dec.）2020

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		

1月（Jan.）2021

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

2月（Feb.）2021

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						

鎌倉美容室
スタッフの部屋

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。

今回のテーマは 肉料理といえば です。

■肉料理といえば…思い浮かぶのは、すきやき、しゃぶしゃぶ、焼き鳥、焼き肉など、沢山あって選びきれませんが、今一番食べたいのは焼き肉です！
今は友人達と同じ物をつつきあったりする事がなかなかしづらい世の中になって、それ以来いけていないので、いけるなら焼き肉を友人達と楽しく食べにいきたいです！

ヘアデザイナー 角田 ゆう子（つのだ ゆうこ）

■豚肉の定番とも言える「豚の生姜焼き」です。厚みのあるロース肉よりは、肩ロースのある薄切り肉で、生姜をしっかり効かせて作った方が好きです
一重に生姜焼きと言っても味付けや焼き方でも全然違うので、その日の気分でアレンジが簡単に出来るのも良いと思います‼

ヘアデザイナー 佐原 智子（さはら ともこ）

■肉料理といえば…焼き鳥デス‼
自分で作ることは、なかなかしませんが 鳥の色々な部位も食べられ、タレで食べたり、塩で食べたり…種類も豊富で選び放題 串に刺さっているので食べるのもお手軽♪なので、たくさん食べちゃいます
ご飯のお供にも最高デス

ヘアデザイナー 三村 亜里沙（みむら ありさ）

■最近の我が家のお気に入り肉料理と言えば、豚肉と白菜のミルフィーユです‼ とっても美味しくて、簡単で、見栄えもよし‼ これからの季節は我が家の食卓に並ぶ率激増料理！
白菜の間に豚肉を挟んで、少量の水で蒸すだけなので、ぜひ試してみて下さい‼

ヘアデザイナー 小川 寿子（おがわ としこ）

■しゃぶしゃぶ、豚しゃぶしゃぶですね。週に 2 回から 3 回は食べます。他には豚のしょうが焼き、キャベツの千切りといっしょに食べます。
牛肉より豚肉が好きです。鶏肉のむね肉もスライスして、かんたん酢につけておいて焼くのも好きですね

ヘアデザイナー 山崎 美名子（やまざき みなこ）

■友人からのお裾分けだった、宮城県利休の「焼き牛タンシチュー」おいしかったので、又食べたいなぁーと思っていたら、偶然テレビの通信販売で見つけ、すぐ求めました。ソースも好みですが、大きな柔らかい牛タンの角切りがたくさん入っていて、食べ応えがあります。食べて満足のご馳走でした

レセプション 藤田 美知子（ふじた みちこ）

お手軽レシピ

錦玉子

①固めに茹でた卵４個の殻をむいて白身と黄身に分ける。
②白身、黄身の順に、それぞれ裏ごしする。
③裏ごしした白身に砂糖大さじ1と、塩少々、片栗粉小さじ1/2、黄身には砂糖小さじ2と塩少々、片栗粉小さじ1/2を加えてそれぞれよく混ぜる。
④流し箱に白身を入れて平らにならし、さらに黄身を入れて、蒸し器で5分ほど蒸す。
⑤粗熱が取れたら型から外して冷蔵庫で冷やし、切り分けて盛り付ける。

BEAUTY NEWS 入浴と乾燥肌

冬はゆっくりお風呂に浸かって温まりたいものですが、入浴後、肌がカサカサしたり、かゆくなったりすることはありませんか？お湯の温度が高すぎたり、長くつかりすぎると皮脂膜が流れて乾燥肌の原因となり、血行が良くなりすぎてかゆくなることも。
４０℃以下の温度設定にし、保湿成分入りの入浴剤を使い、入浴後すぐに保湿ケアをしましょう。

髪のアドバイス 切れ毛の原因

髪が途中で切れてしまう『切れ毛』…気になりますよね。髪を守っているキューティクルが剥がれて、髪内部のタンパク質が流れ出し、髪自体が脆くなっているのです。
静電気、乾燥、紫外線、摩擦、熱…キューティクルを傷め、髪にダメージを与える原因は沢山あります。
切れ毛やヘアケアで気になることは、お気軽にご相談くださいね。

髪とターンオーバー

「髪が老けてきたかも？」と思ったことありませんか？髪のエイジングの原因として、頭皮のターンオーバー（新陳代謝）の乱れも考えられます。頭皮ケアで対策しましょう。