

アマンジヲニュース

世田谷区豪徳寺 | 髪とココロの癒しサロン

6月の休み

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

7月の休み

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				

「アマンジヲ」とは

アマンジヲ (amanjiwo) とは、インドネシア・バリ島の言葉で「穏やかな魂」とか、「平和なところ」という意味。

髪の手入れをしながら、ゆったりと落ち着ける空間を目指して、ヘアケアやヘッドスパに力を入れています。



潮干狩りに行って来た！！

ゴールデンウィークの始め、我が家は初の潮干狩りに行って来ました！

千葉の富津海岸というところ。初めての潮干狩りということで、子どもたちは大はしゃぎ！宝探しのように掘りまくり、カニやヤドカリも見つけて大満足です。

入場料を払う潮干狩りは、どこかで獲れた貝を、わざわざ撒いてるというのは、子供達にはないしょ。

「自分の力で獲る」という経験が大事ですね。

----- ネット予約もできます！ -----

スマホ、PC、携帯電話からご予約いただけます。
右記のQRコードまたは、下記URLのホームページから！





ニューサラティー

インドカレー好きですか？
私は結構好きです。

アマンジワの並びのカレー屋さんが、また変わって、メニューも増えてました。

ナンの種類の中に「チーズナン」というのがあって、これがかなりのチーズっぷり！

チーズがたっぷり練りこまれたナンに、ちょっと辛めのマトンカレーとかサイコーです！

また、今のお店はタイ料理もあるので、ガツパオ、ナシゴレン、タイカレーなども食べられます。

ちなみに、働いているのはネパールの人たち。ちゃんと日本語しゃべれるので、安心して入れます。

アジア料理「ニューサラティー」豪徳寺店、よかったら行ってみてくださいね。

ダイエット結果！

3月から始めたダイエットの結果を発表！！

体重は65.0キロ！まったく変わってません（笑

まあ、体重の変化よりも、おなか周りがスッキリして、服のサイズがちょうどよくなった事のほう、うれしいですね。と言う事で…

食生活は、朝いっぱい食べて、昼はエンドウタンパク主体の代替えサプリメント、夜は炭水化物を抑えたメニューにしました。

なるべく、寝る時にエネルギーを余らせないイメージです。

通勤は自転車で15分。変速ギアをなるべく使わず、軽い設定で、いっぱい漕ぐ！足を動かす！下り坂もブレーキをかけながら漕ぐ！ちょっと腹筋も意識しながら乗っていると、適度な疲労感があります。

薄着の季節になってきたので、もう少し頑張って、Tシャツが似合うようになりたいですね～！

写真は5月1日の朝の体重です。ぴったり65kg!

