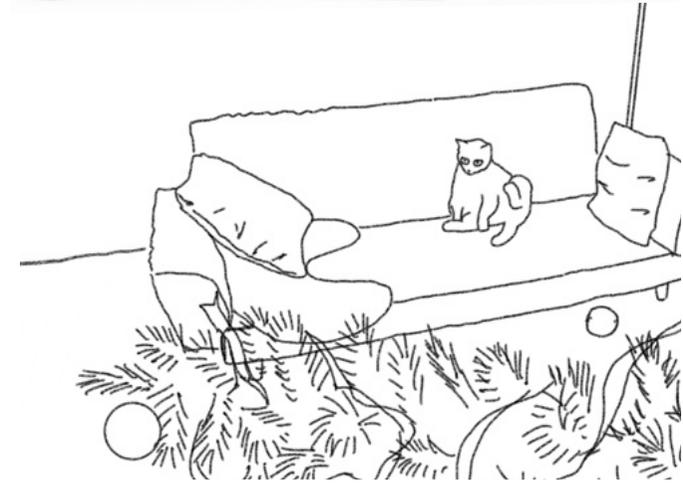


アマンジヲ ニュース

豪徳寺 美容室 | 髪とココロの癒しサロン



今年もありがとうございました

2023年も残りあとわずか。忘年会や大掃除、年内に終わらせたい事で大忙しでしょうが、体調に気をつけて過ごしましょう！

24日(日)までは商店街の福引をやっていきます。ぜひ、特賞の現金2万円を当ててくださいね。

また、せたがやPayも10%のポイント還元中なので、シャンプーやトリートメントの詰め替えはこの機会にどうぞ！

年末は30日(土)まで、年始は4日(木)から営業いたします。

別途お送りしたXmasカードはお年玉付きです。郵便局の発表までお楽しみに！

皆様、良いお年をお迎えください。

月曜定休

平日 11:00~21:00

土日祝日 10:00~20:00

03-3429-8190

予約制 / ネット予約有り

<https://amanjiwo-hair.com/>

LINE予約がオススメです

- * LINE予約をご利用いただくと、施術中（特にシャンプー中）に手を止めることが少なくなるので、助かっています。
- * 【アマンジヲ 豪徳寺】で検索するか、QRコードを読み取ってください。
- * 移動先のページ右上のフォローを押して、指示に従います。
- * スマホをお持ちいただければ、設定いたします。



<https://stekina.com/profile/WKA8-QZ86?sty=ip>

「アマンジヲ」って
どういう意味？

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。

髪のカケアをしながら、ゆったりと落ち着ける癒しの空間を目指して、

ヘアケアやヘッドスパに力を入れています。

メニューや料金の詳細はHPで！
「豪徳寺 アマンジヲ」で検索



化粧品検定の試験を受けてきました

厚生労働省も後押しする日本化粧品検定を受験してきました。一般の化粧品から医薬部外品、薬用化粧品の知識を試すもので、ヘアケアはもちろんメイクやボディケア、歯磨き、成分表示の法律など多岐にわたる内容なんです。

美容師として勉強してきた内容も含まれるので、ちょっと力試しに…と思ってエントリーしたのですが、テキストが届いてみると知らない事ばかり。

「日本で化粧品文化が生まれたのは太古上古時代である」（太古上古時代って何??）

「体重に対する皮膚の重さの割合は約16%」

とか初めて聞くことが沢山、試験もちゃんと解ったのは半分くらいで、あとは運です。結果は12月下旬とのことなので、来月には発表いたします。

上の写真は試験会場の東京農大に行ったついでに撮ったもの。こちらは魔除け→



髪と頭皮だけじゃない！疲れを癒すためのヘッドスパ



健康な髪は、健康な頭皮から生まれます。それを助けるのがヘッドスパの役目。

毛細血管を活性化して血行を良くするのは、毛根へより多くの栄養を送るため。また、使った栄養が排出される「リンパ」が流れるようにするのも、血液の循環をスムーズにするのに必要なことです。

また、リンパ管には心臓のようなポンプが無く、筋肉の動きを利用してリンパ液を流しています。リンパの流れが滞ると、寝ている間にも自律神経が働き、筋肉を動かそうとします。これが寝返りの役割で、熟睡を妨げる原因でもあります。

ヘッドスパのマッサージでリンパの滞りを解消することで、自律神経が休まって寝返りが減り、良い睡眠が取れるようになります。

いくら寝ても疲れが取れない、目覚めが悪いという方は、睡眠の質が良くないのかも？

リンパの流れを整える「デトックススパ」で、癒されてみてはいかがでしょうか？

「極悶スパ」は肩コリさんに好評です！



セルフヘッドスパをやってみよう！

私たちの体は毎日地球に引っ張られ、皮膚は徐々にたるんできます🙄特に気になるのは顔ですが、それを吊っているのが頭皮です！

①耳の周りから頭頂部に向けて皮膚を持ち上げます

- ・人差し指から小指の4本で、
- ・痛くない程度に押しながら、
- ・ゆっくり持ち上げます

てっぺんで左右の指が合わさったら、3秒キープ

②これを耳の前・上・後の3箇所行う

- ・こめかみのあたりから
- ・耳の真上から
- ・耳の後ろの骨のところから

③毎日欠かさずやる

地球の重力は毎日欠かさず引っ張ってくるので、我々も毎日欠かさず持ち上げて抵抗しましょう！

1日1分で十分です。飽きたら手のひら全体で持ち上げたり、何か道具を使うのもいいでしょう。おでこから、後頭部から、と増やしてもOK。

※若返るとは言い切れませんが、老ける速度は確実に遅くなります！頭皮の状態も良くなれば、髪質も変わってきますよ。ぜひ、お試しを！！

