



ウォーキング始めました

今年は痩せようと思い、まずは通勤時間を運動に充てることにしました。

今までは自転車で20分かけて来ていたのを、40分のウォーキングに。靴も専用の物を買いましたよー！アスファルトでも歩きやすいタイプです。

腰痛やストレートネックなど、身体の不調もあるので、負担にならないよう続けたいと思います。

現在、体重65kg。ポッコリお腹に少しは変化があると良いのですが。

そして、歩いて帰ると遅くなるため、アニメやゲームの時間が足りなくなるという問題が！！

「葬送のフリーレン」や「薬屋ひとりごと」も続いているのに、「休日のわるのものの

さん」「ダンジョン飯」なども観たい！「王様ランキン

グ」の2ndシーズンも始まってしまったので、時間があ

りません。歩きながらスマホで観てる人もいるけど、そ

れだけは真似しちゃいけないですよね～。



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-QZ8675ty>
<https://stekina.com/profile/WKA8-QZ8675ty>

「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。

髪の毛のケアをしながら、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

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



春はもうすぐ！の筈です。

先日、いちご狩りに行ってきました。三浦半島の葉山の辺りです。東京は寒いという予報でしたが、とても暖かく、ハウスの中は暑いほどでした。

お腹いっぱいイチゴを食べた後は、城ヶ島公園を散策して海鷗（ウミウ）をながめ、海沿いの岩場を歩いて腹を減らしたところで回転寿司「魚敬」へ！

朝獲れの地魚がにぎりで食べられ、三崎が近いのでマグロも美味しい。最高でした！

あ、2月からせたPayが20%ポイントキャンペーンやってますよ。3月末までの予定で、予算がなくなり次第終了だとか。

この期間にシャンプーのストックをしておくとお得です。詳細はせたPayアプリで確認！

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なく、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！



改めまして植田圭治です 自己紹介の続きをお送りします

生まれは香川県坂出市ですが、小1の2学期までは大阪、それから中1まで札幌、そして中2から浪人生まで広島に。岡山の大学に2年行ってから渋谷の美容学校を卒業し、下北沢のサロンで12年修行した後、今の豪徳寺に独立しました。

高校では吹奏楽部に

親友の兄が吹奏楽部の部長だったため、半ば無理やり入部させられたけど、なぜか真面目にトランペットを吹いてました。たいして上手くないけど、短ランにボンタン履いてプープー吹いていたので、かなり浮いた存在だったかも？

1年浪人して大学へ・・・

岡山理科大学の工学部情報システム科に入り、改めてデスクワークに向いてない事に気づき、2年で中退して美容師を目指す事に。

上京して専門学校へ

バイト先（不二家レストラン）の店長に、東京でのバイト先と社員寮を融通してもらい上京して、渋谷の住田美容専門学校へ！！寮費が月3千円だったので、なんとか学費も払えて助かりました。不二家ありがとう！森店長ありがとう！

下北沢の美容室に就職

学校の紹介もあって、下北沢にある「エイム プラスワン」に就職。初めの2年は新代田店、その後8年間下北沢に勤務し、最後の2年は東北沢店の店長をやらせてもらいました。怒られることも多かったけど、手に職をつけるってこういう事だと思いましたね。

そして独立開業

社長と揉めたくないの、開業しようと思う物件を何軒か報告し、承諾を得たのが今の場所。今年の夏で17年になります。いや～、早いもんですね。