

2010年12月

HAPPYの法則

News Letter

発行: Hair make APPY 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908Maxvalu香流店1F ☎ 0120-955-558

ひとごと

わたしの独り言

★太陽ビタミンで免疫アップ

ビタミンDの欠乏は、「風邪やインフルエンザのリスクを増加させる」ということがわかった。米国のコロラドデンバー大学医学部救急医療部門のギンデ氏が行った大規模な研究によると、約1万9千人の血液中のビタミンDのレベルを測定した結果、血液中のビタミンDレベルが最も低い人々は、レベルが高い人々よりインフルエンザか風邪にかかりやすいことがわかり、喘息や肺気腫などの慢性の呼吸疾患のある人々は、そのリスクがさらに高くなることがわかった。ビタミンDは通常、皮膚が日光に当たると体内で生産されるが、日照量と肌露出の少ない冬はビタミンDの生産が低下する。

日光に当ることはしばしば敬遠されるため食事から補給しないと不足を招く恐れがある。カルシウムの吸収や骨への定着に必要なビタミンであるため骨粗鬆症予防にも重要なビタミンだが、免疫強化のためにも毎日意識して摂取する必要がある、さけ、きくらげ、しらす干し、いわしなどで積極的に補うことをおすすめします。



店長 亀倉 隆嗣

12月 お店のカレンダー

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	

※12月の定休日は○になります。
年明けは4日からです。

すう新に待ちうござにト映
よ場記集客ななれかヒ上画
。合録めをみもは。ツ映の
も達てーにのい大ト中宣
あ成ーつ、とわヒしー伝
る！観の初しばッて。で
そー客映日て宣トいこよ
うと動画だ使伝のるのく
で行員館けわコ基映宣耳



関係てーがは文する
者いのな実句る
やま難いはでー
無す形のご、大
料。のでく実
招よ、わ際

くすくす
笑える

面白トソビエ

★スタッフ紹介★

毎回、当サロンのスタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「2010年の思い出」の巻き

●残念な思い出になってしまったのですが、最近スピード違反で捕まっちゃいました。サーフィンの帰りでノリノリで気持ち良く帰っているときにねずみとりに引っかかりました。残念！



店長 RYU

●ジェイクシマブクロのライブに行った事です。ちょうど月曜だったのでチケットを取ったら、1つのライブ会場で5組だけ当るバックステージ付チケットでした。本人と直接話しができました。



アドバイザー Mayu

●今年は結婚した事で良くも悪くも生活環境が変わったなあと感じます。式までは色々準備して一生思い出に残る式になりました。たいへんでしたが今よりはよかったなあと思います。



スタイリスト GAKU

●今年は色々なとこに出かけたのが思い出です。海遊館に大阪城、莓狩りや富士サファリパーク、あとディズニーシーにも行ってたくさん遊んだ楽しい1年でした♪☺



アシスタント エリ

●今年は本当にいろんなことだらけでした！やはりその中でも一番は3月に専門学校を卒業して4月にAPPYに入社できたことです♪毎日がすごく楽しくて充実した一年でした!!



アシスタント トモ

●長崎へ旅行した事です。大河ドラマの龍馬伝にも沢山出てくる、グラバー邸から臨む景色が素晴らしかったです。猛暑の中行ったので思い切り汗をかいたのですが、それも良い思い出です。



レセプション しゅとう

防ラば塗控●
げ液、りえ下●
まが下まめまつ
すつつましなつ
よくぶよ下げも
♪失たうま忘れ
敗に。つ毛れ
もマブラにも
カシを、マ
立マステカ
塗ラ塗
れを

すばる斜目●
。さのめ頭扇
れが4と尻状
るコ5度へのま
ことすへ扇まつ
で、。状毛は
目目の広真上
が横幅がよで
大き引うなく
見えきに塗

うが。ら。ま重カ●
。持、つさール根元を
ち根の耐ををし
上げかえる長し
るよう際に土持ちっ
にザぐと作さっか
塗グとがりるに
り動ラ切は、毛
まかシです、先
しよをす。の

出こな目●
。すで願をパツ
。テマス望をッチ
クニカを葉チリ
ックラのて大きく
を効果くれる見
ご果を最大
紹介し最大限に
しましよ引き

「マスカラテクニック」

美容情報

一度知ってしまったら、とつても重宝する情報です



Hair make APPY

- 住所 〒465-0005 名古屋市名東区香流2-908 Maxvalu香流店1F
- 営業時間 10:00~8:00(受付7:00まで)
- 定休日 毎週月曜日 第3月・火曜日
- 駐車場 120台(カーマ、Maxvaluの駐車場をご利用下さい)
- 予約受付 052-774-7748 ☎ 0120-955-558
- URL <http://www.hair-appy.com>



カーマ、Maxvalu香流店の1F角です。