

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

季節の変わり目は、気候の変動や日中と朝晩の温度差が大きいため、自律神経のバランスが崩れやすい時期でもあります。そこで今回は、誰でも簡単に自律神経を整えられる方法をご紹介します。

■手首をタッピング

イライラしたり、焦ったとき、簡単にできる対処法が「手首のタッピング」です。腕の表側、手首から指3本分くらい上のところを、もう一方の手の指(人差し指と中指)で、軽くりズミカルにタッピングします。手首の少し上には副交感神経を上げてくれるツボがあるので、そこを刺激することで心が落ち着いてきます。

■薬指をマッサージ

やる気が出ないというときは、薬指の第一関節のところをやさしく揉んでマッサージしましょう。そこには交感神経を上げてくれるツボがあるので、揉むことで心の活力も上げてくれます。

■ピンキーリングをつける

女性の方におすすめのアクセサリは、小指にする指輪=ピンキーリング。小指には自律神経の生命線のような経路=ツボがあるので、そこにきれいなリングをつければ、ツボが刺激され副交感神経が高まり、自律神経を整えるのにとっても有効です。

タッピングやマッサージは、左右どちらの手でも構いません。

時間も好きなだけ、「あ、気持ちいいな、気分がよくなってきたな」と感じるまででOKです。

おまじない感覚で、気軽に試してみてもいいのではないでしょうか。

12月

APPY 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						

※1月の定休日は青色になります。

ご挨拶!

2015年もAPPYにおいて頂きありがとうございます。いたらない所や不満な事などあったかと思いますが、スタッフ一同お客様に喜んで頂ける事は何かと常に考え行動出来るように日々精進してまいります。今後共APPYを宜しくお願い致します。

スタッフ紹介

毎回、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。今月はこれです！

『今一番行ってみたい
トコロ』の巻

ブラジルのリオのカーニバルに行きたいです。サンバのリズムに合わせて♪

店長 RYU



星のリゾート・北海道のト
ムやグランピングが出来る
場所など、非日常を味わう星
野リゾートに行きたいです。

アドバイザー Mayu



ハワイに行きたいです。
何をしてもなく、只々の
んびりと。

チーフ GAKU



スペインに行きたいです！
サクラダファミリアやスペイン
料理が食べたいです！

スタイリスト TOMO



長野県にある阿智村
の『日本一きれいな星空
』を見に行きたいです☆

アシスタント エソ



知らなきゃ損する 商品キャンペーンのご案内

年に1度の商品キャンペーンが1月5日よりはじまります。
APPYの売れ筋商品を、20%OFFで提供させて頂きます。
一部除外商品もございますが、昨年大評判でした『マサ
リベル』も対象商品です。こちらは、限定数での提供となりま
すので、早めの購入をお勧めいたします。
今年イチ押し商品は、「海藻の詩」です。
この機会に使いたかったものや、気になるものなどを是非
お買い求め下さい。 **2月29日まで**

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(最終受付7:00)

定休日 毎週月曜日、第3火曜日

駐車場 120台(カーマ、Maxvaluの駐車場を
ご利用ください)

予約受付 052-774-7748
0120--955-558

URL <http://www.hair-appy.com>

Hair make APPY

