

体の中からも紫外線の対策を！

夏に肌のトラブルを防ぐには、できるだけ紫外線を浴びないようにすることが大切。日傘やサングラスなどを利用するとともに、隠しきれない肌はサンスクリーン剤（日焼け止め）を塗りましょう。しかし、より万全の体勢を整えるには、皮膚の健康を保つのに有効な栄養素を摂って、体質を改善させることが必要です。摂りたい栄養素としてまず挙げられるのが、イチゴやレモンなどに多く含まれるビタミンC。シミの元になるメラニンが過剰につくられるのを抑え、色素沈着が起きにくくします。また、皮膚を構成するコラーゲンがつくられるのを促進して、肌荒れを改善させるはたらきもあります。特に、喫煙者やストレスを強く感じる人はビタミンCを消費しやすいので、積極的に摂るようにしましょう。ビタミンCには、老化を抑える抗酸化作用もあります。呼吸によって体内に取り込まれた酸素の一部は、細胞を酸化させる活性酸素になります。細胞の酸化とは、いわば体がさびて、老化すること。活性酸素のはたらきを抑えることは、皮膚の老化を抑制することになります。

紫外線対策には“ビタミンACE（エース）”

ビタミンCと同じく抗酸化作用がある栄養素として、ナッツ類やコーン油などに多く含まれているビタミンEがあります。ビタミンEには血行をよくするはたらきもあるので、肌のハリを保つことができます。また、古い細胞から新しい細胞へと変わる新陳代謝も促します。ビタミンAも抗酸化作用がある栄養素のひとつで、さらに皮膚や粘膜の健康を維持するはたらきもあります。β-カロテンという栄養素が必要に応じて体内でビタミンAに変わるので、効率よく摂取するには、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜などを食べるとよいでしょう。ご紹介したビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、老化を防ぐのに効果的な栄養素として「ビタミンACE（エース）」と言われることがあります。夏に肌のトラブルが気になったら、外食するときや献立を考えるときには、この3種類のビタミンをぜひ思い出してください。

〒595-0015

泉大津市二田町2-14-15

Tel/Fax 0725-22-7489

0120-40-7489

OPEN am9:00~pm7:00

CLOSE 毎週月曜日

http://hazama-hair.jp

美容室HAZAMA

〒595-0011

泉大津市曾根町3-4-26

Tel/Fax 0725-23-0068

0120-23-0020

OPEN am9:00~pm7:00

CLOSE 毎週月曜日

◎有

UPSIA アプシア



Bonjour!

for hair

news letter.

vol.21

2018年4月号

今月のピックアップ

「新人紹介」

「新人研修」

「入店式」

「紫外線対策」

いちばん“自分”を変えるのは、ヘアスタイル。

髪を切るか、パーマをかけるかで

あなたのイメージは大きく変わります。

しかも同じスタイルでも顔型や目鼻立ち、

顔の印象によってアレンジが必要です。

他に、あなたの髪質や毛量など

さらにライフスタイルまで、一つのヘアデザインにはそれらの総合的な事が含まれていなければなりません。

だからHazamaは“あなた”を知ることから始めます。

そして、あなたと共に考えたスタイルを提案し、来てよかった！

と思われるサロンを目指しています。

45日の賞美期限・・・

美容室でカットやパーマ、ヘアカラーをしてから、

そのヘアスタイルが綺麗に保てる期間をご存知でしょうか？

Hazamaでは“あなた”のヘアスタイルをきれいに保つための

賞美期限を45日間とさせて頂いております。

45日を目安に“あなた”のライフスタイルにあわせて、お手入れされるといつ、どこにいてもきれいな“あなた”でいることができます。

サロンコンセプト



元気と笑顔

清潔で掃除が行き届いている

丁寧な仕事

徹底したコンタクト

新人紹介

今年もHAZAMA・UPSIAに新しい仲間が増えました。
ご紹介します。



名前 定末 杏(さだすえ あん)
出身地 島根県
血液型 B型
趣味・特技 お菓子作り

一言 笑顔で一生懸命頑張るので宜しくお願いします。



名前 松浦 圧(まつうら あつ)
出身地 島根県
血液型 O型
趣味・特技 音楽を聞くこと

一言 お客様を笑顔にできるように頑張ります。



名前 河合 理人(かわいたけ と)
出身地 大阪
血液型 O型
趣味・特技 テニス

一言 皆様に元気をお届けします。

新人研修



今回2年目の僕達も3日間の新人研修に参加させて頂きました。
まだ何も分からない1年生に先輩としてどうサポートするか、どんなアドバイスをしたらいいかなど3日間の研修に行かせて頂いて学んだことがたくさんありました。
新人研修に参加して、自分のまだ足りない所やできない所を見つけることができました。この貴重な経験をいつまでも忘れず、これからの美容人生に活かしていきます。
尾呂昂

3日間1年生と共に新人研修に参加させて頂きました。
去年までの新人研修とは違い、1年生の見本にならなければいけないという緊張と不安がありました。
でも3日間を通して姿勢や挨拶や笑顔の大切さをこの研修でたくさん学ぶ事ができました。
1年生の見本になるように新人研修で学んだことを活かしてこれからも日々頑張ります。
三木大輔



入店式

4月2日に定末杏と松浦圧と河合理人の3人の入店式が行われました。
まずはじめに裕先生から順番に先輩から1年生に向けてのお祝いの言葉を頂き1年生にも入店してから『どんな美容師になりたいか』抱負を1人1人に発表してもらいました。
1年生のご両親も来て下さり素敵な入店式を行うことができました。
入店式が終わり、続いてお楽しみのお食事会！！
その中で、1年生には3日間新人研修で教わった姿勢や立ち方を実際にしてもらったり研修で学んだ事を色紙に書いて大きな声で発表してもらいました。
それに柏原と三木が1年生に向けてダンスパフォーマンスを披露して盛り上げてくれたりワイワイと楽しく過ごすことの出来た入店式でした。
新人も含め全11名でHAZAMA・UPSIAを盛り上げていきます。
これからどのように成長するかご期待くださいませ。



