

貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

貴女も今日から始めてみませんか？

【インナーマッスルを鍛える「木のポーズ」】

●美しいボディを手に入れたいなら、インナーマッスルを鍛えることが大切です。体の軸となるインナーマッスルがしっかりしていると、正しい姿勢を保てるようになりお腹回りが引き締まります。骨盤の位置も整うので、下半身痩せや内臓の不調改善にも役立ちます。どこでも簡単にできる「木のポーズ」でインナーマッスルを鍛えましょう。

- ①両足で真っ直ぐ立ちます。手は身体の横か腰にあてます。
- ②左足に体重をかけて、右足を浮かせます。右足裏を左の内ももにつけます。(足の高さは関係ありません。はじめはふくらはぎや膝の横でもOKです)
- ③両腕を耳の真横まで上げ、手の平を頭の上で合わせます。
- ④まっすぐ前を見て、ゆっくり呼吸をしながら30秒～1分間キープします。
- ⑤右足も同様に行ないます。



朝ベッドの横で、仕事の休憩中、テレビを見ながら…どんなシーンでも取り入れることができますよ。

News Letter

～美容室 studio VOL-1 がお届けする～

うおるわんかわらばん

発行：美容室 studioVOL-1 〒133-0061 東京都江戸川区篠崎町7-24-6 パークサイドビル2階 TEL 0120-78-6456

十月一日～三十日

今月の占い

12月生まれ	11月生まれ	10月生まれ	9月生まれ	8月生まれ	7月生まれ	6月生まれ	5月生まれ	4月生まれ	3月生まれ	2月生まれ	1月生まれ	
1年の労をねぎらって、ホームパーティーでお招きを。	丁寧な仕事の評価される。慌てたり急ぎすぎは無用。	物事の展開が遅くても、イライラせずに状況の確認を。	思ったより時間が早く過ぎそう。余裕を持って行動して。	休日、仲間とショッピングや飲み会を。元気が出る。	忘年会のお誘いが多そう。リーズナブルなお店探しを。	今年やってきたことの成果が出る時。来年に活かして。	温かい食べ物にツキあり。鍋料理など温まるものを。	年末の旅行なら、南の方がおすすめです。日常を忘れて。	今は、波風立てずに長いものには巻かれて。待ちの時。	年末の大掃除は、思いきって不要なものを処分して。	人のウワサに振り回されないように。事実を確認して。	今年最後のヴォルワンかわらばんになりました。本当にあつという間に一年が終わりますね。

わたしの独り言

●今年最後のヴォルワンかわらばんになりました。本当にあつという間に一年が終わりますね。

●先日、この三年間の手帳やフェイスブックの投稿を振り返る機会があったのですが、これならあつという間に月日が過ぎるのうなづける・・・と納得してしまいました。

●逢いたい人に会い、食べたいものを食べ、好きなアーティストのライブへ行き、日々は、大好きなスタッフ達と素敵なお客様とワイワイ楽しく仕事をしていた三年間でした。要するに幸せに暮らしているということですよね？

●日常の中では様々な問題や悩みも、その時々であつたとは思いますが、過ぎてみればそれもまたよしということなのかなと思っています。皆さんはどうか感じられますか？

●以前、残念なお別れもありました。と以前は、その生きた期間に感謝が、本当にその通りだと思えます。が、だからこそ来年も一期一会を心にとめて、一生懸命に学び働き遊びたいと思えます。ちよっと早いですが、今年も一年ありがとうございました。



赤塚比奈子

髪と心を綺麗にする美容室

美容室 studio VOL-1 スタジオヴォルワン

住所 〒133-0061 東京都江戸川区篠崎町7-24-6 パークサイドビル2階

営業時間 平日 10:00～21:00 土日祭日 10:00～19:00

定休日 火曜日・第3火曜日の月火連休

URL <http://www.victory-vol-1.com>

TEL ☎ 0120-78-6456

格言・名言 人生編

苦難はたいてい未来の幸福を意味し、それを準備してくれるものである

カール・ヒルティ (スイスの法学者、哲学者)

人生において不幸なことや困難なことが起きても、とらえ方によって未来の幸福につなげることができます。幸福のための財産として、不幸や困難を受け止めるようにしましょう。

クスッと笑える面白トリビア

タラバガニはカニじゃない？

高級なカニとして「カニの王様」とも呼ばれるタラバガニは、大きくて食べ応えもあり人気です。

しかし、実はタラバガニはカニではなくヤドカリに分類されています。つまり、厳密にはカニではなくヤドカリなのです。

その証拠に、カニは普通横にしか移動できませんが、タラバガニは前にも進むことができます。