

TEL 659-0067

<http://+therapy-shin2.com>

TEL 090-2285-0766

芦屋市茶屋之町3-19 CUR201

[mail\\_salon@+therapy-shin2.com](mailto:mail_salon@+therapy-shin2.com)

いつもshin.shinをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。今年も暑い夏が訪れています。そんな時でも、わたしは「笑いと美容は健康のもと」と、前向きに行動をする事を忘れません。

最近の様子とは、

1. 夕カラ杉山社会福祉会のホームページが完成しました。メイクボランティアの助成金を頂いて活動の根拠となっています。  
<http://takara-social-welfare.org>

2. 7月8日テレビ大阪「夕刊7ch」に出演受けました

最近のネイル事情として、☆施設でのネイル ☆メンズネイルの紹介。

これからもみなさまが明るく元気にお過ごしいただくためにスタッフ一同お役にたてるよう前進して参ります。

代表 みき しほ

ナチュラルな「色香」は男女とも持ち続けたいものです。

「セクシーにみられる。」この秘訣は色香を身に付ける事に挑戦しませんか？

メイクとネイル筆にアンテナを張り、人に見られている意識をするのが良い近道です。



＜夏が終わっても気を抜かない！紫外線対策＞

疲れが目立つ夏の終わりのお肌。女性にとってお肌を守る事は重要な課題です。今一度、見直して夏を乗り切りましょう。

1. ストレスを溜めない規則正しい生活

出来る限りの睡眠不足を避け、その日の疲れはその日に取るようにしましょう。

2. こしこし洗顔を止めて、肌の表面をいたわる

角質には、皮膚の水分と油分を保つという大事な役割があるので。

3. バランスの良い食事と、適度なビタミン摂取

皮膚の老化防止予防の、ビタミンA (にんじん、ほうれん草など)

ビタミンD (アボカド、ごまナッツなど)。ビタミンC (キウイ、レモンなど)。

ポリフェノールなど、高酸化作用のあるもの。