

# SKINCARE BEFORE BED

## Beauty Lifehack

### お風呂のルーティーン② ～ヘアケア編～

第2回目のお風呂ルーティーンは“ヘアケア”についてです。

今回は意外と知らない正しい髪の洗い方をお伝えします♪

#### 1. ブラッシング

シャンプー前にブラッシングをすることで、髪についた花粉や頭皮の皮脂汚れなどを落とすだけでなく、シャンプーの泡立ちもよくすっきり汚れが落とせます。

#### 2. 予洗い

“予洗い”とは、シャンプー前に髪を濡らすだけでなく、頭皮をお湯だけで洗うこと。目安は2～3分。髪と頭皮の汚れはお湯で約7割落とすことができます。

#### 3. シャンプー

シャンプーは泡で頭皮を洗うのが基本です！必ず泡立てて、指の腹で頭皮をもみ込むように優しく洗います。シャンプー液をそのままつけるのはNG！洗い流しづらく、頭皮やお肌のトラブルの原因に。

#### 4. 洗い流し

洗い流す時間の目安は、シャンプーの倍の時間！また、洗い流すお湯の温度も重要！高い温度で洗い流すと頭皮に必要な皮脂まで流れてしまいます。少し冷たく感じる39度くらいのぬるま湯で、髪の生え際や襟足など、洗い残しが無いようしっかりと洗い流しましょう♪

#### 5. 乾かす

乾かさないうで寝てしまうと頭皮の皮脂と水分が結合するとお肌トラブルの原因になり、雑菌も繁殖してしまいます。面倒でも寝る前に髪は必ず乾かしましょう！

髪を正しく洗い、頭皮の汚れやつまりを取り去ることで、美髪になります♪



GOOD NIGHT FROM  
THE EDITOR-IN-CHIEF

おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

今月も愛読ありがとうございます。

5月はGWが終わると「5月病」のサインがでる場合があります。「気分が落ち込む」「なんとなく体調が悪い」「気力がわかない」「眠れない」「食欲がない」などの心身の症状が現れることがあります。

新しい環境で緊張していた4月から解き放たれ、5月のGWを楽しんだあと、次の長期休暇は8月のお盆まで?! キャー休め

ない!! と、5月はまだ気温差もあり。こんな時は「しっかり体を温める」「できるだけ23時までの就寝」「8時間睡眠」「ビタミン・ミネラルでしっかり栄養補給」。

栄養が不足すると、脳が悲鳴をあげて、パニックになってしまいます。たんぱく質・野菜・果物・鉄分をバランスよくとって、5月病から抜け出しましょう♪

# LAMYRRHE Magazine

## MAY 2024

### ISSUE #063

#### MORNING ROUTINE

### 4/24 から神戸のランドマーク ポートタワーが リニューアルオープンしました!!

「日本を代表する神戸港に相応しいランドマークを」との想いから神戸ポートタワーが誕生したのは1963年のこと。鼓を長くしたような美しい外観は、その優美さから「鉄塔の美女」と呼ばれ、およそ60年に渡り神戸の人びとから愛されてきました。

今回のリニューアルでは見て、触れて、感じることのできるコンセプトとして展望台はもちろん、ミュージアムやカフェバーも併設されました!



# メイクの裏技でレベチな美人づくり!

## メイクの裏技 ～アイライナー編～

つける順番って・・・? 一番アイメイクが映えるベースメイク作り

- ①日焼け止めをうすくまぶたに
- ②メイクベースもよれない程度にまぶた全体に(つけすぎ注意!)
- ③アイシャドウ
- ④アイライナー(マスカラの前がベスト)
- ⑤マスカラ

### アイライナーのトレンドは?

近年のアイライナートレンドは黒よりこげ茶がナチュラル、かつ目元をはっきりさせる!ことができます。

またまぶたのラインに沿ってラインを引くよりはまつ毛の間を埋めていく、目尻をハネさせるのは最小限短く!がポイントです。

線をつなぐイメージよりも“点”でまつ毛のスキマを埋めるイメージで♡



# 大人のマナーレッスン

ラミールでお肌を磨いてステキな女性になり、仕上げには大人のマナーを身につけてエレガントな女性になりましょう。

### ①お葬式の服装

全身が黒であること、控えめで肌の露出が少ないことが必須です。タイツはファッション性の高いアイテムとされているので、黒のストッキングが無難です。また、バッグ・靴は光沢感がない無地の布製を選ぶとよいでしょう。

### ②アクセサリーについて

アクセサリーは「涙の象徴」として悲しみを表す真珠を選びましょう。ネックレスは2連だと「不幸が重なる」ことを連想させるので、必ず1連のものをえらってくださいね。

### ③お香典について

お香典はそのままでなく袱紗に入れて持っていきます。表書きは、仏式なら御霊前や御香料、神式なら御神前など宗教や宗派によって書き方が異なります。

お香典金額の相場(葬儀の場合)

- 親: 5万円～
- 兄弟: 3万円～
- 祖父母・親族: 1万円～
- 親族以外: 5,000円～

くれぐれも中身の入れ忘れにはご注意ください。



### 女性の服装(洋装)

- 髪型** 低い位置で、シンプルにまとめる。
- アクセサリー** 結婚指輪以外、つけないのが正式。つけるときは真珠やブラックオニキスなどの一連のネックレスや一粒タイプのイヤリングなど、一つだけに。
- スーツ・ワンピース** 黒、濃紺などの無地
- ハンカチ** 白無地かフォーマル用の黒
- バッグ** 黒、光沢のない布製が正式。金具のないシンプルなデザインのものが多い。
- ストッキング** 黒
- 靴** 黒または地味な色。ヒールの高さが3～5センチくらいのフォーマルなもの

### 香典袋の書き方の基本

- 仏式の場合 四十九日を過ぎるまで「御霊前」「御香料」四十九日以降「御仏前」
- キリスト教の場合 カトリック「お花料」「御ミサ料」「プロテスタント「献花料」「慰霊料」
- 個人の場合 会葬者の氏名だけ
- 会社として参加する場合 会社名、役職、フルネームを明記

御霊前 見本 花子

薄墨が基本 スタンプも可

連名は3名まで 旧姓は中袋に

金位 万円

<中包が封筒の場合> 相手が取り出した時に、お札の向きが正面になるように入れるのが思いやり。

<中包が半紙などの場合> 包みからお札がすぐ見える場合は「五千円」という字が顔から読める向きにする。

<新札は使わない> 香典に新札を使う時は、折り目をつけてからにする。

### 上段: 表書き

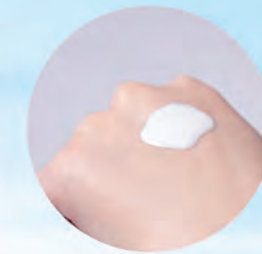
- 仏式: 御霊前、御香料、御仏前
- キリスト教(カトリック): 御ミサ料
- キリスト教(プロテスタント): 献花料
- 神式: 御神前、御玉串料
- 無宗教・不明: 御香資、御香料

# エステのコスメ最強説の実験

今回は『インストラメラ サンプロテクターエッセンス N』と、他社の日焼け止めを使って酸化実験を行いました!

### 実験方法

じゃがいもに日焼け止めを塗る。日の当たる場所に置いてどのように変化するか調べました。



しっかり日に当てました!



インストラメラ サンプロテクターエッセンス N

SPF40PA+++、ブルーライト約40%カット。お肌にうるおいを与えながら、紫外線もカットする日焼け止め美容液。伸びが良く、白残りしにくいので、お顔だけでなく腕や足など全身に使えます。ウォータープルーフ。

内容量: 50ml ¥4,400 (税別)



### 実験前

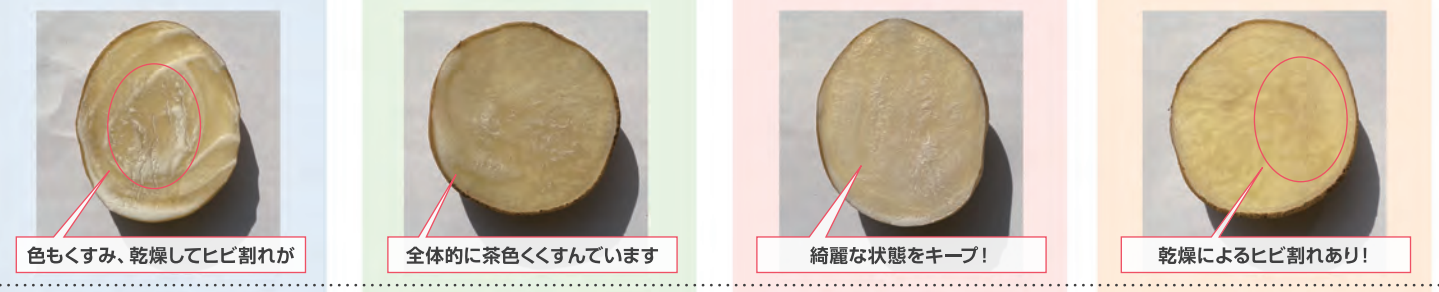


### 実験結果

#### 3時間後



#### 5時間後



#### 7時間後



### 比較



【他社A】→最初は順調でしたが、5時間後から黒ずんでいき最終的に1番黒ズミとヒビ割れが目立つ結果に!

【他社B】→全体的な黒ズミが目立ち、7時間後にはこちらにもヒビ割れが・・・。

【なにもなし】→黒ズミは比較的薄いですが、乾燥で全体的にシワシワに。

【サンプロテクターエッセンス】→7時間経っても最初の状態をキープ! 酸化で黒ずみも乾燥のシワもなし!

実験から【サンプロテクターエッセンス】は、お肌に潤いを与えながら、紫外線を防いでくれることが立証されました!

### 実験レポート

## REPORT

今回の実験は一目瞭然の結果に!

春は紫外線が強い季節! お肌につけるものは結果の出る良いものを使いたいですよね♪

最強コスメ「サンプロテクターエッセンス」で今年も日焼けからお肌を守りましょう!

# ネオ神戸メシ

神戸市内の“ネオ”な神戸メシをご紹介します！

## 洋食の朝日

〒650-0011  
兵庫県神戸市中央区下山手通8丁目7-7

食べログ Googleマップ



今回は毎日行列のできる“洋食の朝日”をご紹介します。

神戸高速鉄道の花隈駅西口から3分程歩いていくとオレンジの看板「洋食の朝日」が見えてきます。平日ランチのみの営業で、とても大人気です！

閉店の15時前に行くと、待ちも少なく10分くらいでお店の中へ。様々な洋食メニューがありますが、今回は大人気の国産黒毛和牛を使った『ピフカツ』を食べました！

お肉はミディアムレア！箸で切れるくらい柔らかく衣もサクッ。そこにデミグラスソースが加わり最高のお味♡ たっぷりのサラダとポテトも付いてきます♪ ポリューム満点+店員さんも明るく、お腹も心も満たされるお店です。

並んでも食べる価値あり！ぜひ「洋食の朝日」へ！



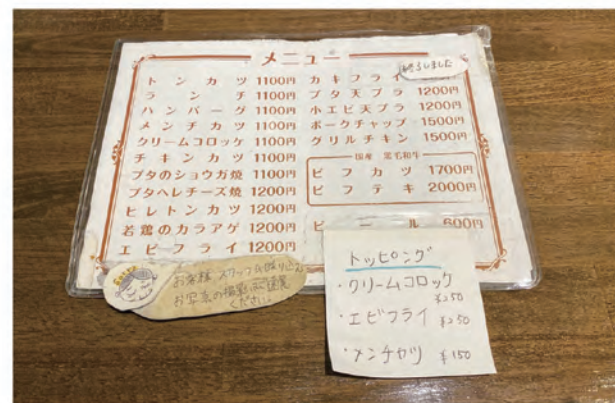
これが大人気の『ピフカツ』お値段1,700円です！



オレンジの看板が目印です



レトロな雰囲気のお店です



トッピングメニューもあり



ポリューム満点！男性はライス“大”がついてきます

# ラメラモード勉強会

2023年12月  
パワーアップリニューアル！

エステティシャンが最も美白を感じるローション

# ラメラモード ブライトニングローション を徹底分析！



旧：ラメラモード  
ブライトローション



ポイント その①

**美白成分パワーアップ！**

チロシナーゼ（メラニン生成を引き起こす酵素）の動きを防いで**シミ・くすみを予防する**美白化粧水

こんな方に

- ・シミやそばかすをつくりたくない
- ・くすみが気になる
- ・毛穴の黒ずみをなんとかしたい
- ・紫外線をよく浴びる
- ・スマホやパソコン作業が多い



ポイント その②

**シミをつくらせない！  
透き通る美肌へ**

紫外線やストレスを受けるとシミができるセンサーの**発生を抑制！**  
シミを徹底予防します！

ポイント その③

**常温保存OK！**

浸透技術『MC2X』×銅ペプチド配合で**悩みにダイレクト**にアプローチ！

ラミール通販サービス スタッフ  
辻井の実際に使ってみた！感想



以前のブライトローションはサラッとした質感でしたが、ブライトニングローションは**とろみのある質感でしっとり**します！

あごにできた**ニキビ跡の黒ずみ**が、3日目の使用で少しずつ**薄くなり感動**しました！

紫外線急上昇中なので、今の時期から使用して徹底美白したいと思います♪

ラメラモード ブライトニングローション

使用量の目安：3~4プッシュ  
内容量：120ml ¥11,000(税込)

ラメラモード  
ブライトニングローション  
はこちら→



# リアルなラミールフェイシャルエステ体験をレポート!!!



## わたし堀部のリアルなお肌悩み

こんにちは！入社2年目の29歳です！私のお肌悩みは、シミやそばかす、また繰り返してきえるニキビ!!! そんな悩みを解消すべく、“インプレスラミール”へ通い

はじめて1年。ラミールのフェイシャルケアとお化粧品で、長年のお肌悩みからついに!!脱することができました♪今月も、わたくし堀部の感動体験を写真とともにご紹介いたします!!

4月のとある、月曜日。

「今日はサロンに行く日だ♡」と思い、いつも以上にお仕事がんばれちゃいました♪

### 超音波トリートメント体験!!

今月は、サロンでも大人気! 超音波をあてる日です♪

1秒間になんと、100万回振動するそうです!!

スチーマーをあて、汚れを落とし、つるつるのお肌の状態でスタートします♪

まずはデコルテから、肩、首をリンパへ流していきます。



担当エステシヤンの福田さんからは、肩や首がガチガチで血流が悪く、お肌まで栄養が届いていない!とのこと。

リンパが詰まると、くすみやニキビの原因にもなるそうです! 頑張ってサロンへ通おうと、決意しました★

最後に全顔にあて、リンパを流していきます。



フェイスラインはぎゅいん! としたから引き上げます。プレートが温かく気持ちいいです♪

### ニキビ・シミに効果的! 攪拌作用のすごさ!

超音波で感動した、お肌に嬉しい効果がこちら!!

- シミの原因となる、メラニンを分解
- ニキビの原因となる、アクネ菌を排出

シミができやすい人は、超音波を当てるだけでも予防に!



## REPORT 体験レポート

むくみやすい体質なのですが、顔にしっかりフェイスラインが!! 引締め効果もあるなんて、“超音波”凄すぎます! 他のお客様の中には、毎回、超音波をあてる方も! 肩・首のリンパをしっかり流すことで、お悩みのニキビが解決したそうです!! しっかりと正しいリンパ節へ流すことにより、お肌の

よどみやトラブルを解消できるなんて、初めて知りました! サロンケアでしかできない、プロの技ですね!!

いかがでしたでしょうか? 次回は、今流行りの“ハーブピーリング”をご紹介します!

# 石野京子ちゃんのペアラミール体験記

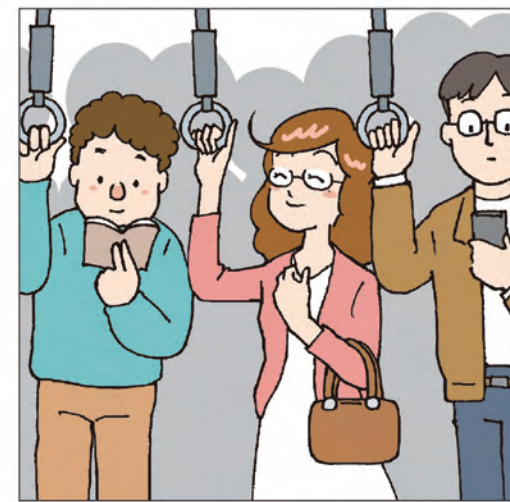
こんにちは! ラミマガ編集長の石野京子です!

さて、お届けしている私のペアラミール体験記は第5回! 今回はお相手探し編についてお伝えします!

## 第5回

### お見合いをする京子ちゃん

婚活をスタートしてから初めてのお見合いをすることになりました。お見合いすることが決まると担当の仲人カウンセラーが先方の担当者として日程調整をしてくれます。日時や場所の希望を伝えたらあとは調整してくれるのでありがたいです!



そしていよいよ初のお見合いです!

どんな洋服を着ていくか、どんなお話をしたらいいのか、など色々悩んだりしましたが、そのあたりは担当のカウンセラーに相談して決められたので助かりました。

お相手の方はお店の前で待ち合わせということで、指定されたカフェの前で待つこと数分。お相手の男性が来られてすぐに気づいてくれたのでよかったです!

席に座りオーダーを済ませたら早速お互いの自己紹介から会話をスタート。事前にお相手のプロフィールを読み、お相手の趣味のことやお仕事のことなど色々質問させていただきました。お見合いは1時間だけというルールなので、あっという間にお見合いは終了です。

お見合いといっても、1時間だけ男性とお茶する時間といった感じで気楽に臨むことができました。こんな感じで1ヶ月に3人の方とお会いし、1人の方とは会話も楽しく共通の趣味の話で盛り上がったので、交際希望を出してみることになりました!

さて、第5回の体験記はここまで。次回はプレ交際&デート編をお伝えします!



### 【ペアラミールとは?】

ラミールが始めた結婚マッチングサービス“ペアラミール”は、全国約87,000名の会員の中から理想の相手を探せます。登録している会員は全員が独自証明書を提出している正真正銘の独身者。結婚をしたい人だけなので本気度が違います。担当カウンセラーが出会い(お見合い)から成婚までフルサポートするのも特徴のひとつ。是非担当カウンセラーと共にご自身の理想の相手を見つけてみませんか?



### ペアラミールご紹介キャンペーン

ラミール会員様がペアラミールにご入会いただきましたら、ラミール商品券15,000円分を進呈します!

また、ラミール会員様からご紹介いただいたお友だちがペアラミールにご入会される場合は、ご入会者様とご紹介いただいた会員様の両方にそれぞれラミール商品券15,000円分を進呈します!

ラミールの結婚マッチングサービス「ペアラミール」にご興味をお持ちの方は、ペアラミール専用HPから問い合わせるか、担当スタッフもしくはラミールカスタマーセンターへご連絡ください!



ペアラミール専用HP▷