

SKINCARE BEFORE BED

Beauty Lifehack

お風呂のルーティーン③ ～メンタルケア編～

第3回目のお風呂ルーティーンは“メンタルケア”についてです。

いよいよ梅雨の季節がやってきましたね。
梅雨に入ると何だか体調がすぐれないという方も多いと思います。

季節を問わず、日々のストレスや疲れがなかなか取れないなど、自律神経は乱れがちです。

実は、入浴することで自律神経を整え、メンタルケアができるんです！

入浴には、大きなリラックス効果があります。
体が温まり血行がよくなることで副交感神経が優位になり、リラックスするのです。

睡眠に入る2時間前に入浴で深部温度が下がり深い睡眠が得られます。

おすすめの入浴方法は、少しぬるめの38～40℃のお湯で20分間湯船に浸かるだけ♪
これだけでリラックスし、自律神経が整います。

お湯に浸かった時の水圧も血液やリンパの流れをよくしてくれ、浮力によっても全身の緊張がほぐれ、
心も体もリラックスできます。

また、好きな入浴剤の香りや音楽を聞きながらのバスタイムは頑張った自分へのご褒美！

やる気が出ない時や疲れた時にこそ入浴して、
いつも頑張っている自分を大切に優しくいたわってあげましょう♡



LAMYRRHE

Magazine

JUNE 2024

ISSUE #064

MORNING ROUTINE

新緑に薫る六甲ケーブル

六甲山の玄関口として、六甲ケーブル下駅から六甲山上駅までの約1.7km、高低差493.3mを約10分間で結びます。

6月になると六甲ケーブルから美しい新緑とともに紫陽花が見ることができます。

GOOD NIGHT FROM
THE EDITOR-IN-CHIEF

おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

今月号はいかがでしたでしょうか。

6月は雨がたくさん降ったり低気圧が近づいてメンタルがぶちウツしたりしやすい季節です。

バスタイムを活用して身体を温めたり、いい香りの入浴剤でご自身を癒してください。

6月に旬を迎えるアスパラガス、トマト、なす、ピーマン、きゅうりなどを召し上がってビタミン・ミネラルを摂取して身体を労ってください。

メイクの裏技でレベチな美人づくり!

メイクの裏技 ～塗り方次第で美肌に魅せる～

○イエベさんに似合うチークは?

イエローベース肌の方におすすめのチークはオレンジやサーモンピンク、コーラルピンクなどの暖かみを感じるカラーです。オレンジ系を取り入れるとより健康的なイメージに、サーモンピンクやコーラルピンクを選ぶと可憐な女性らしさを醸し出すことができます。

ベルシークのチークなら **リビングコーラルがGOOD**

○ブルベさんに似合うチークは?

肌に血色感をプラスするチークやリップも、ブルベタイプが得意な青み系のカラーがおすすめです。ラベンダーやローズレッドがおすすめ。もともと肌に青みがあるので、より透明感のある上品な印象に導いてくれます。また、はっきりとした濃いカラーが似合うのもブルベタイプの魅力です。

ベルシークのチークなら **グラジュアリーレッド/ウィンターローズがGOOD**



『塗り方』

- ①大き目のブラシでチークをとり、手の甲で少しチークを払い落とす
- ②ほほの一番高い位置にまずポンポンと柔らかくのせる
(濃くのりすぎないかチェック!)
- ③ブラシをたててほほの中央から外側に向かってさっとピンポイントに流す
(広げすぎないのが美肌にみせるポイントに)



大人のマナーレッスン

お葬式マナー ～参列編～

NGワード

重ね言葉は使用しない。重ね言葉にあたる「重ね重ね」、「重々」「再三」「まだまだ」、「つくづく」、「いよいよ」など、不幸が重なることを考えさせるような言葉は避けた方が良いでしょう。直接的な表現を避ける「死」を直接連想させる表現となる「死去」「死亡」「亡くなる」などの言葉は避けましょう。「大往生でしたね」「ありがとうございました」など深い悲しみにある遺族様の感情を逆なでしないようにしましょう。

参列時のNG行動

- ✕ 大声で話す
- ✕ 遺族に長々とお悔やみを伝える
- ✕ お通夜で長居する、通夜ぶるまい(お食事)の席でさわぐ
- ✕ 遺族に長々とお悔やみを伝える
- ✕ ご遺体にさわる
- ✕ 死因や亡くなった経緯をきく



ご葬儀参列後など遺族には「お疲れになりませんように」と労いの言葉をかけてあげるとベターです。

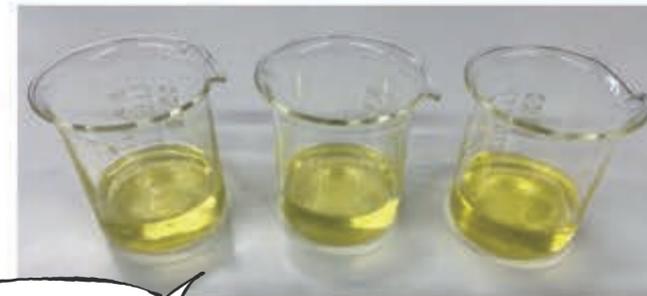
エステのコスメ最強説の実験

今回は『ノナティブ ヘアシャンプー』と、他社のシャンプーを使って、髪と地肌に優しいシャンプーはなにか実験を行いました!

実験方法

3つの卵白にシャンプーを入れて30秒かき混ぜ、どのように変化するか観察しました。

実験



卵白は髪と同じタンパク質でできており、卵白はタンパク質が崩壊すると白くなる特徴をもっています。

シャンプーを入れて混ぜます!



結果



【他社A】【他社B】の二つは、卵白が完全に白く濁りました! ⇒ 白く濁ったのでタンパク質が壊れている!

【ノナティブシャンプー】ほぼ変色なし! 白身の色をキープしています。

実験結果から、【他社A】【他社B】のシャンプーに含まれる界面活性剤がタンパク質を壊す=髪のパサつき、頭皮環境の乱れに…。

【ノナティブシャンプー】が最もタンパク質が壊れない = 髪と地肌に優しい、髪に艶、頭皮が潤うということが立証されました!

実験レポート REPORT

普段何気なく使っているシャンプーが実は、髪の毛や地肌にとって良くないかも……。今回の実験から、サラサラで艶のある髪の毛でいる為にも、

ノナティブシャンプーが一番安全で地肌にもいいことが分かりました!



ノナティブ シャンプー

地肌はすっきり、髪はなめらかな洗い心地で頭皮と髪のうるおいを守りながら、頭皮のしつこい油汚れを落とす選択洗浄性を持った天然系洗浄成分を配合。頭皮臭の原因を洗い落とし、乱れた頭皮環境を整えます。

内容量: 500ml ¥3,300 (税別)



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！

元町サトナカ

〒650-0011
兵庫県神戸市中央区下山手通5丁目1-1

<https://motomachi-satonaka.com/>



今回は、スパイシーなカレーが癖になる“元町サトナカ”をご紹介します。

毎日3時間かけて仕込む鶏ガラで出汁を取り、化学調味料を一切使わない、こだわりのスパイスカレー専門店です。

JR「元町」駅の西口から北へ徒歩3分、生田中学校前の坂を上がっていくと、元町サトナカが見えてきます。

外までカレーのいい匂いが！

カレーは無くなり次第終了！ 13時半頃、無事お店に入店しました。私は半熟味付たまごがのった『キーマカレー』オーダー♡

ほどよくスパイスがピリッとしていて、癖になる辛さ！ 半熟たまごで、少しマイルドにも！ 2度楽しめちゃいます。

付け合わせのキャベツのピクルスとじゃがいもが、カレーと相性最高★優しい雰囲気のお店が作ってくれる、甘めのラッシーも絶品でした。

暑い季節にぴったりなスパイスカレー！！ ぜひ、「元町サトナカ」へ！



これが半熟味付たまご付きの『キーマカレー』お値段(並)900円です



ラッシー お値段200円



赤いオーニングが目印です



店内は落ち着く、カフェ風♪



カレーは全3種類

ラメラモード勉強会

敏感肌の救世主！

ラメラモード バランシングローション を徹底分析！

2023年12月
パワーアップリニューアル！



旧：ラメラモード
カーミングローション



ポイント その①

刺激などの緩和、
ダメージのリセット！

紫外線等によって受けたお肌ダメージを
リセットする成分を配合

こんな方に

- ・赤みがでる
- ・かゆみがでる
- ・粉が吹くことがある
- ・お肌がゴワつく
- ・乾燥などでお肌がかたい



ポイント その②

炎症反応の抑制！

赤み・かゆみの原因となるヒスタミン
などの刺激伝達物質をブロック！

単なる抗炎症ケアではなく、
敏感肌を改善する

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！

ラメラモード バランシングローション

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
バランシングローション
はこちら→



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



バランシングローションの質感はサラッとしていて使いやすいです！
季節の変わり目にかゆみや赤みが出やすくなるのですが、1ヶ月使い続けて
赤み・かゆみもなくなり感動！
花粉でプツプツニキビも頬にあったのですが、キレイに引きました！
私は気になるところには+2プッシュ多めにつけてケアしています♪

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！ ラミール通販サービスお客様サポートを担当している堀部と申します。入社2年目の29歳です！ 私のお肌悩みは、シミやそばかす、また繰り返しできるニキビ!!! 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、わたし堀部の感動体験を写真とともにご紹介します!!

4月のお仕事終わり、今日はサロンでも大好評の“ハーブピーリング”を初めて体験する日です。

ハーブピーリングは、肌が赤くなって痛そうというイメージを持っていたのでドキドキ・・・

そんな不安を一瞬で解消してくれた!

ラミールオリジナルハーブピーリングをご紹介します★

ハーブケアっていったい何?

天然のハーブ有用成分を毛穴へしっかり入れることで、お肌悩みを解消してくれるそうです!!

これまでのハーブピーリングには、こんなデメリットが!!

- お肌をハーブで傷つけて活性させ、元気に
- 3~5日かけてお肌に浸透、ダウンタイム有
- 肌質によってはNGも!

ラミールオリジナルハーブピーリングの凄さ!!

ラミールで使うハーブは、お肌を傷つけていたハーブのとげをコーティングして丸くしているので、摩擦でお肌を傷つけないとのこと!!

嬉しいメリットいっぱい!

- 24時間でお肌に浸透、ダウンタイム無し
- その日からメイクできる
- ニキビ肌の方にピッタリ

いつものように、スチーマーをあて、汚れを落としたり、つるつるのお肌でスタートです★



天然ハーブを顔に塗り、お肌に浸透するようにマッサージしていきます。ハーブの独特な香りが、とっても癒されます♪



REPORT 体験レポート

たったの1回で、目に見える効果があり驚きでした! なんと赤くなってたニキビが引き、肌が白くトーンアップしていました。24時間かけて浸透していくので、翌日の肌レベルも爆上がりです!!
他のお客様からも、お肌にツヤがでる、ニキビに凄く効いた、しわ改善、くすみや毛穴が無くなった等、嬉しいお声たくさんハーブピーリング♡

1回でしっかり効果を感じることができですが、2週間に1回、4回続けるのがベストだそうです! 私もしっかり通おうと決意しました★
幅広いお肌悩みに、しっかり効く! まずは1回! ぜひ、新感覚の“ハーブピーリング”を試してみてくださいね♪

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6回! 今回はプレ交際スタート編についてお伝えします!

第6回

プレ交際に発展した京子ちゃん

先日のお見合いで楽しく会話できた方に交際希望を出してみたところ、お相手からも交際希望のご連絡をいただき見事交際成立となりました!



交際と言ってもまずはプレ交際といってよりお相手を知るための交際期間ということなので、他の男性会員とのお見合いや交際も可能だそうです。

交際が成立するとアプリ上でお互いの連絡先を交換し、男性から女性にファーストコールをします。お見合いの翌日に早速相手の男性からお電話をいただき、お見合いの御礼とLINE交換をしました。

その後はLINEでやり取りをして初回デートの約束を決め、早速週末に初回デートをするようになりました。



お見合いの時はスーツだった男性が、今回のデートはカジュアルな私服で来られたので少し雰囲気違って見えたのですが、服のセンスも良く好印象でした!

お見合いの時は緊張してなかなかうまく話せなかった私ですが、それはお相手の方も同じだったようで、今回のデートではお互いの仕事のことや家族のことなど楽しい会話で盛り上がるのができ、2時間ほどのデートがあっという間に終了しました!

さて、第6回の体験記はここまで。次回はプレ交際中のお見合い編をお伝えします!



【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88,000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身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?

ペアラミール無料カウンセリングキャンペーン

ラミールの結婚マッチングサービス「ペアラミール」に興味をお持ちの方には、担当カウンセラーが無料カウンセリングをさせていただきます。「本当に出会えるの?」「担当カウンセラーは何をしてくれるの?」などの疑問にお答えします!
6月に無料カウンセリングを受けていただいた方にはラミール商品券1,000円分をプレゼント! 対面でもオンラインでも対応可能ですので、ご希望の方はペアラミール専用HPからお問い合わせいただくか、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!

ペアラミールご紹介キャンペーン

ご好評につき延長!!

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!

ペアラミール専用HP

