

# SKINCARE BEFORE BED

## Beauty Lifehack

### デジタルデトックスしてマインドフルネス

今年もいよいよ夏がやってきますね！  
毎日忙しい上に、厳しい暑さで体調を崩しやすくなる方も多いのではないのでしょうか。

『疲れがとれない』『肩こりがひどい』『頭痛がっらい』『夜眠れない』など、  
病院に行くほどではないけれど何となく体調がすぐれない…

そんな方は一日の終わりに“デジタルデトックス”をしてご自分の心と体を見つめ直してみませんか？

スマホやタブレットから放たれるブルーライトは脳を覚醒し、  
お肌にもダメージを与えてしまいます。

頭の中が白紙にならない！  
ずっと考えていることが止まらない！  
などはスマホ時間過多かも知れません。

デジタルデトックスをしてできた時間に読書をしたり、日記を書いてみたりすることで、  
自律神経が整い、マインドフルネスにつながります。

今の自分の心を見つめ直し、自分らしく豊かな心へ整えるマインドフルネスは  
心だけではなく体も整えてくれます。

普段の夜の過ごし方を少し変えるだけで心身を整え、充実した日々を楽しみましょう♪

1日のうちほんの数分、たとえば電車の中でスマホを見るのをやめるといった  
小さな一歩からでも構いません。  
デジタルデトックスを始めてみませんか？



GOOD NIGHT FROM  
THE EDITOR-IN-CHIEF

おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

今月もいかがでしたか？

いよいよ夏本番！

「お肌は夏にダメージを受けて秋に老化する」といわれます。夏の UV ブロックと丁寧な

スキンケアが秋に輝くお肌を生み出します。  
ぜひご自身を労りながらスキンケアを楽しむ夏にしてください♡

# LAMYRRHE Magazine

## JULY 2024

### ISSUE #065

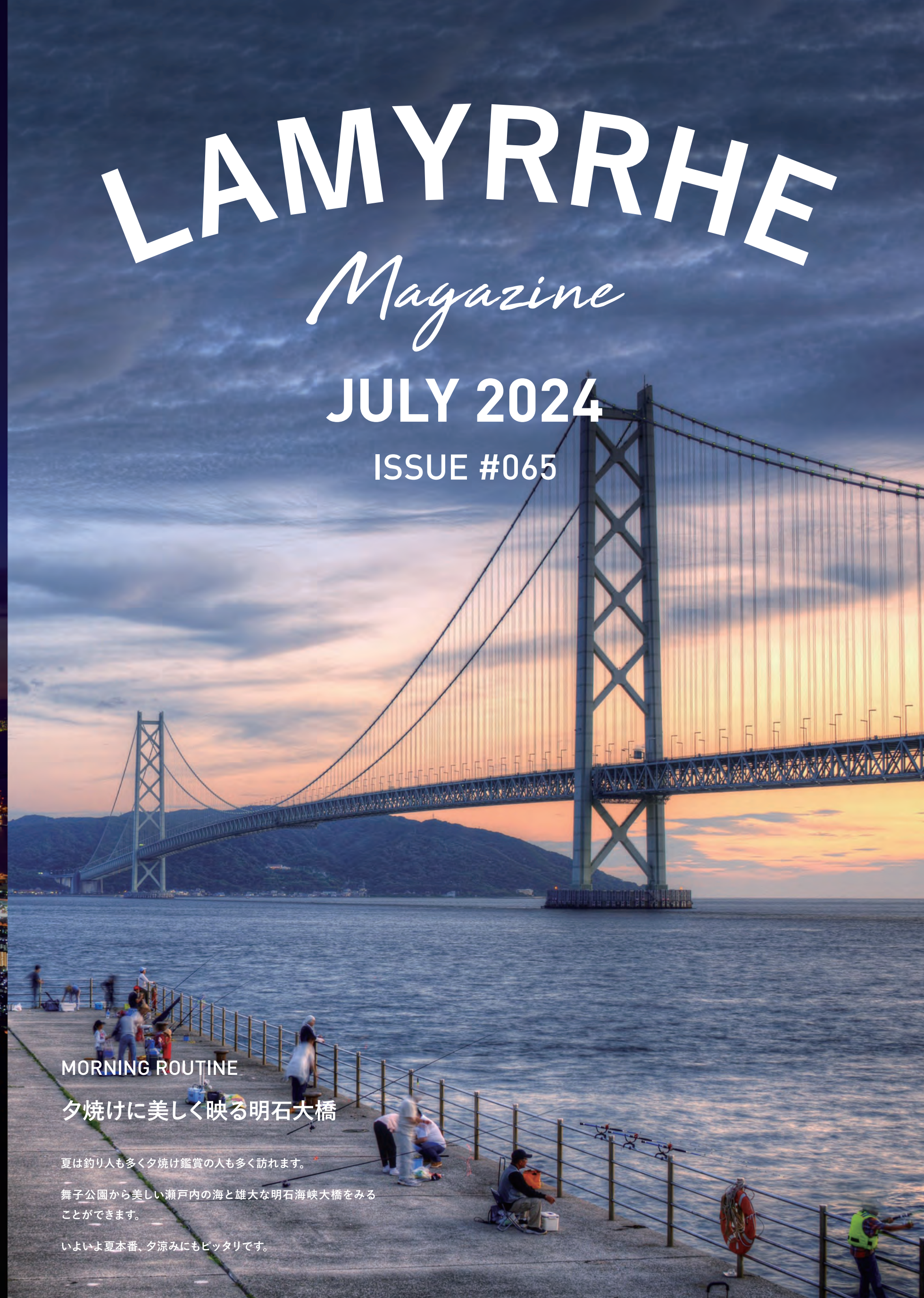
MORNING ROUTINE

### 夕焼けに美しく映る明石大橋

夏は釣り人も多く夕焼け鑑賞の人も多く訪れます。

舞子公園から美しい瀬戸内の海と雄大な明石海峡大橋をみる  
ことができます。

いよいよ夏本番、夕涼みにもピッタリです。





# メイクの裏技でレベチな美人づくり!

## UVベースメイク編

塗り方次第で未来のシミをしっかり防げる!  
サンプロテクターエッセンス編

- ①日焼け止めは外出15分前までに塗り終える
- ②スキンケアをしたら一番につけるのは日焼け止め!  
(メイクベースは日焼け止めのあと)
- ③500円玉大をお顔の中心から外側にかけてスタンプを押すように塗る
- ④仕上げにはこめかみから耳の横を通してフェイスラインを2度塗り!  
(日差しは横からあたるもの、シミもほほ骨が一番できやすいので2度塗りを!)
- ⑤外出先で汗をかいたら塗り直しを!



# 大人のマナーレッスン

## ママ友とのお付き合いマナー

- ①とにかく、あなた自身が“悪口”を言わない人であること  
あなたが言った悪口が独り歩きしたり、悪口は自分に返ってくるもの。悪口が始まれば「大変だね。」とだけ伝えその場を離れましょう。
- ②相手に過剰な期待も、過剰なお世話もしないこと  
ママ友は幼稚園の間だけ、小学校の間など短いお付き合いのことも多いもの。「こうしてくれたら〜」「こうすべきなのに〜」の求めすぎ・与えすぎは控えましょう。
- ③一緒にいて心地よい人とだけでよい  
話していて落ち着く人、奪う心のない人とだけのお付き合いで充分OKとする。一番大切なのはあなたの笑顔と家族です。
- ④子どもを巻き込まない  
お子さんにはお子さんの世界があることを尊重して、ママ同士の関係には巻き込まないこと。
- ⑤適度な距離感を保つ  
どんな人間関係も近すぎるとマイナス点が見えるもの。疲弊するなつかず離れずの距離感で。



# エステのコスメ最強説の実験

今回は『SAISHIN BHK+マスク』と『一般的なシートマスク』を使って、保湿力の実験を行いました!

## 実験

### 実験方法

スタッフの腕にシートマスクを10分間貼り、剥がして10分後、30分後、1時間後の水分量を測定しました。



実験前の水分量  
**38**



SAISHIN BHK+マスク

新発売! 新感覚ジェルシートマスク。ジェル状のぷるぷるマスクで、うるおい輝く美肌へ。お肌のバリア機能を強化してシミを作らせない“ダチョウ卵黄エキス”とお肌のハリや弾力をアップし、ターンオーバーを促してくれる“ヒト幹細胞”の最強タッグのジェルシートマスクです!

内容量: 1枚入り×3包 ¥9,350 (税込)



## 結果

	他社A	他社B	BHK+マスク
10分後	水 69% 69%	水 69% 69%	水 72% 72%
30分後	水 50% 50%	水 45% 45%	水 55% 55%
60分後	水 40% 40%	水 32% 32%	水 45% 45%

どれも初めはしっかりとっていましたが、時間が経つにつれ最後の結果にびっくり!

【他社A】は、時間が経つにつれ水分が下がり最終結果は実験前とほぼ同じに

【他社B】も、グングン水分が下がり結果は実験前よりも水分がなくなりました!

【BHK+マスク】は、1時間経っても水分量が【45%】! 1時間経ってもパックした部分がしっかりとモチモチしていました!

さらに、顕微鏡でシートマスクを拡大すると・・・!?

【他社A】	【BHK+マスク】
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓シート自体、目が粗く毛羽立ちあり!</li> <li>✓不織布=摩擦が起こりお肌に負担</li> <li>✓シートに隙間=お肌の水分が逃げちゃう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ジェルタイプ=動いてもお肌摩擦なし!</li> <li>✓隙間なし=お肌にしっかり密着! 水分を逃がさない!</li> </ul>

## 実験レポート

# REPORT

今回の実験で、BHKマスクの凄さにびっくり!  
ジェルタイプだからお肌に密着してお肌の水分も爆上がり!

やっぱりエステのコスメが“最強”ということが今回も立証されました!



# ネオ神戸メン

神戸市内の“ネオ”な神戸メンをご紹介します！

## Bar&Bistro64

〒650-0035  
神戸市中央区浪花町64

<https://www.potomak.co.jp/shop/958/>



Bar&Bistro64をご紹介します！

元町・旧居留地エリアにあるビストロ64。

ランチタイムには行列ができる美味しくてコスバの良いお店です。

NHKの夜ドラ“わたしの一番最悪なともだち”のロケ地にもなったステキな店内です。

ランチもディナーも一番人気は鉄板で提供される名物のナポリタン！

モチモチの麺がやや甘めのケチャップとからんでう〜ん美味しい！ とうなる逸品です。

テラス席もあり、夏は風を感じながらのお食事もできます。

ディナータイムはステーキ類も充実していて、女子が好きなケーキもとっても美味しいのでデートにも女子会にもピッタリです！

ぜひ訪れてみてください♪



# 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！

超美白を目指すあなたに！

## ラメラモード ブライトニングジェル

を徹底分析！



旧：ラメラモード  
ブライトニングジェル

ポイント その②

色むらを改善し  
透明感のある肌へ！

メラニンが表皮へ移動することを抑え、  
色素細胞内にとどめることで**色素  
沈着を防ぐ！**

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



ポイント その①

シミ・くすみを改善！

ターンオーバーを促進することで表皮に  
滞留したメラニンを排出！  
元からあったシミも薄くしてくれる！

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



ラメラモード ブライトニングジェル

使用量の目安：3〜4プッシュ  
内容量：30g ¥11,550 (税込)

ラメラモード  
ブライトニングジェル  
はこちら→



こっくりした質感ですが、**伸ばしやすく**て肌にスーッと馴染む  
のでべたつかないです！  
目の周りのソバカスには多めにつけてケアしましたが、**トーンアップ**  
する実感がありました♪  
お肌も**もっちり**するので、夏はブライトニングラインで美白ケアを  
頑張りたいです！



# 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!!

5月はゴールデンウィークもあり、紫外線をたくさん浴びちゃいました。

なんかお肌が疲れているかも・・・そんな時はラミールに行くしかない!と思い行ってきました!

今月は、多くのお客様がオプションとして取り入れている『水素パック』を初めて体験しました♪

ラミールオリジナルブレンドで作っている水素パックはラミールでしか!!体験することができないそうです!

### 水素パックとは?

毛穴よりも分子の小さい水素が入った、クレイ状のパックでお肌の汚れをしっかり吸着してくれるそうです!

しかも、ラミール水素パックは、通常よりも水素の発生量が多いので効果を実感できるのも早いです!!

私は、剥がすパックってお肌に負担があると思っていたのですが、泥状のクレイパックなら、剥がすときの摩擦もないそうなので安心です!

いつものように、スチーマーをあててクレンジングしたつるつるのお肌でスタートです★



クレイ状になった、水素パックをお顔全体に塗っていきます。

担当エステティシヤンの福田さんがローラーでコロコロしてくれて、隙間なくお肌に密着させてくれました!

さいごに、剥がしたものがこちらです!

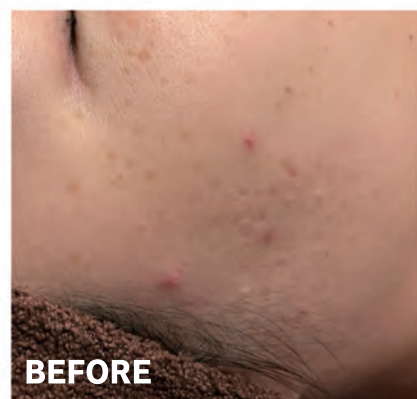


### こんなお肌悩みの方におすすめ★

- アトピー肌 ●敏感肌
- ニキビ肌 ●赤み肌

お肌に必要な常在菌は残して、ニキビの原因となるアクネ菌だけをとる整菌もしてくれるので、ニキビの予防にもなるそうです!

## REPORT 体験レポート



- ポコポコとしたニキビが平らになる!
- ニキビ自体の赤みが引いてる!
- お肌自体が白くなる!

に超感動でした!

この水素パックは何と翌日がさらにツヤツヤピカピカだよーと聞いてまさにその通りでした!

通われているお客様の中には、毎回水素パックをする方も!

皆さん共通して1回でニキビが小さくなった、赤みが改善された等お喜びの声をいただいているそうです。

ひやっと気持ちいい水素パック、私もこの夏取り入れてみます!!

皆様もぜひ、やってみてくださいね♡

# 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7回! 今回はプレ交際中のお見合い編についてお伝えします!

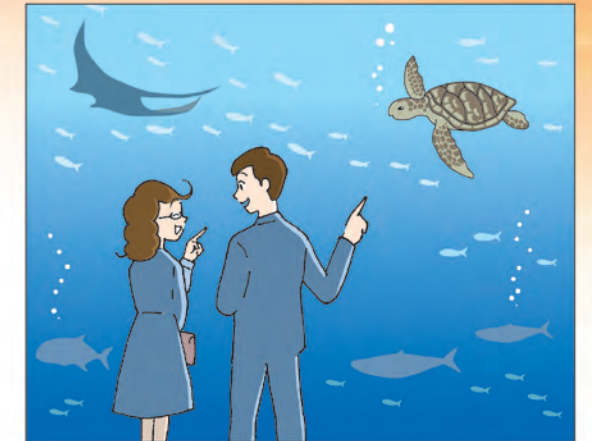
## 第7回

### プレ交際中もお見合いをする京子ちゃん

先日のプレ交際中の男性とのデートが楽しかったので、すぐに次の約束もして2回目のデートに行ってきました。プレ交際といってもまだまだお互いを知る期間ですが、だいぶフランクにお話できるようになりました。

そんな感じで順調に(?) 進んでいる婚活は、スタートして早くも数ヶ月が経ちました。

ペアラミールでは担当カウンセラーが定期的に面談をしてくれます。婚活の進捗状況の確認や今後の進め方のアドバイスをしてくれるので、サロンでのお手入れ後をお願いして面談をしてもらいました。



この方も交際が成立し、プレ交際2目が誕生です(笑)。お2人それぞれタイプは違いますが、それぞれ良い面があります。自分の理想のお相手を見つける上でそれぞれの男性の良いところを比較しながら選べるのはとてもありがたいですね。

さて、第7回の体験記はここまで。次回はお見合いパーティー編をお伝えします!

プレ交際期間は複数の方とお試し交際が可能なので、色々な方との相性を見られると教えてもらったので、プレ交際中の男性とは交際を進めつつ、並行してお相手探しをしてみることにしました。

何名かの気になる方にお申込みをしてみたら、早速1名の男性とお見合いが成立しました。今回お会いした方はプレ交際中の男性とはまたタイプが違う方ですが、共通の趣味の話で盛り上がり終始楽しくお見合いをすることができました。



### 【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。結婚をしたい人たち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

ご好評につき延長!!

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! 7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

ラミマガ読者限定!!

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

