

SKINCARE BEFORE BED

Beauty Lifehack

癒し空間の作り方

9月はまだ紫外線ダメージで入眠も困難になりがち。

眠る前にリラックスすることで睡眠の質がUPし、心もお肌も元気に♪

ちょっとした工夫で、いつものお部屋が癒し空間になります。

まずは照明。

夕食が終わったら、スマホを置いて照明の明るさを落としましょう。

特に間接照明やオレンジ色のやさしい光は副交感神経を優位にし、気持ちを落ち着かせる効果があります。

また、好きな香りに包まれた空間も癒しをもたらしてくれます。中でも、リラックス効果の高いラベンダーやカモミール、ゼラニウムなどがおすすめです。

香りは体調等によって、感じ方が変わってくる場合があるので、好みの香りを2~3種類用意していると安心です。

疲れが溜まっている時やイライラしがちな時は、アロマキャンドルなどの優しい香りと灯りが心を落ち着かせてくれます。

『今日は疲れた、何もしたくない…』って日は、頑張った自分に癒しのご褒美を♪



GOOD NIGHT FROM
THE EDITOR-IN-CHIEF

おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

～シンデレラタイムで新陳代謝 UP～

9月号、いかがでしたか？

猛暑を乗り越えたお肌を体には疲労が蓄積しております。

ゆっくりと眠って回復力を上げていきましょう。

睡眠の質が寿命にも関わるそうです。

シンデレラタイムといわれる23時～1時にお休みになるとお肌の新陳代謝も高まります。

LAMYRRHE

Magazine

SEPTEMBER 2024

ISSUE #067

MORNING ROUTINE

北野坂の異人館

9月になると猛暑もおさまり神戸は観光シーズンの到来です。

北野坂を歩けばたくさん異人館が見えます。ぜひ街歩きにお越しください。

メイクの裏技でレベチな美人づくり!

メイクの裏技 ～アイライナー編～

アイライナーは**ブラウンが主流**。ナチュラルに**デカ目がつくれます**。

アイライナーを引くときは**肘をテーブルにつけて固定**するとブレずに描けます。

アイライナーは**まつ毛の間を埋めて**いくイメージで。

奥二重のアイラインは、目頭～目尻にかけて太く引いてしまうと、二重幅がつぶれてしまって目が小さく見えてしまいます。二重の幅を活かすためには、**黒目の上はなるべく細めに**、あるいはインラインのみにするのがベター。



大人のマナーレッスン

お食事編

①料理の邪魔になる「香り」に注意する

外食に行く場合、香水を過度につけるとお料理本来の香りを邪魔してしまうもの。香りは極力控えましょう。

②お皿やカトラリーは自分で片付けない

お皿やカトラリーをセットしたり片付けるのは給仕する人の仕事です。お皿を重ねたりお箸を渡したりするのはマナー的にNGです。

③おしぼりは不浄なもの。

最初に手を拭いた後はもうさわらない

おしぼりは汚れた手をふくためだけのものです。テーブルを拭いたり口元をぬぐったりするのはやめましょう。

④テーブルに肘をつく

お食事をするときはテーブルに肘をつくのはマナー違反なので気を付けて。

⑤テーブルにスマホを置かない

音がするもの、マナーモードにしても他のテーブルの方の邪魔になります。音を切ってバッグにしまいましょう。



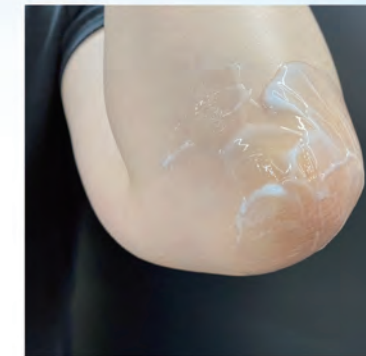
エステのコスメ最強説の実験

今回は、**紫外線ダメージをゼロにするパック!**
『ブライティングパック』を使って実験をしました!



実験方法

スタッフA、Bの肘に『ブライティングパック』を塗り、5分後の肌の変化を比べてみました。



ラメラモード
ブライティングパック

なめらかなテクスチャーでしっかりとるおいを与えるジェル状のパック。美白に良い栄養素を直接肌に与えることで美白効果をより高める。メラニン量を抑制することでシミやくすみのない透き通る肌に。

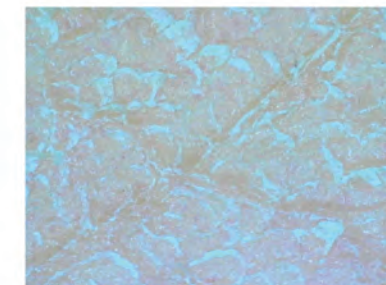
内容量：100g
¥11,000 (税込)



実験結果

スタッフA

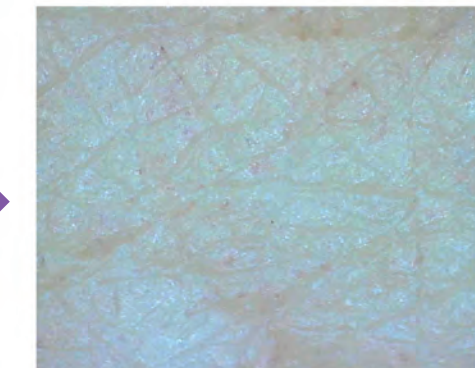
Before



水分量
35%



After



水分量
58%

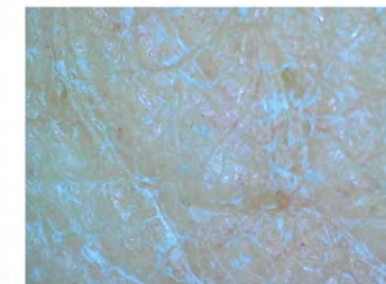


カサついているところが白くなっています

白い箇所が0に!
カサつきもなくなり、ツルツルのお肌に!

スタッフB

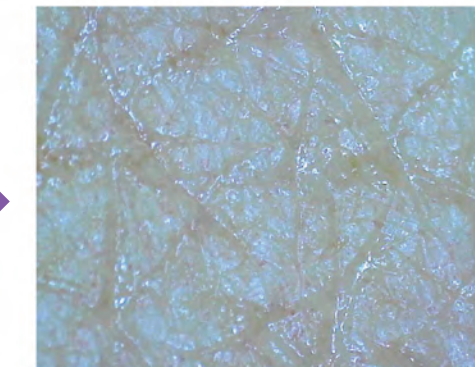
Before



水分量
33%



After



水分量
49%



こちらもカサつき+くすんでいます

水分量UPし潤いのある肌に!
色も明るくなりました

スタッフAさんもBさんも、肘の部分がカサつき白くなっており色もくすんでいました。ですが『ブライティングパック』を5分塗るだけで、お肌のキメが細くなり肌も明るくなりました!水分量もグンとUPし、しっとりするお肌になりました!

実験レポート REPORT

今回の実験で、BeforeとAfterの違いに差がありすぎてびっくりしました。パックでしっかりお肌に水分が届き、潤いたっぷりのお肌になる

ことが立証されました!夏の紫外線で受けたダメージも『ブライティングパック』でしっかりゼロにしましょう!

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！

イラチカ

〒650-0021
兵庫県神戸市中央区三宮町2-11-1
センタープラザ西館B1

食べログ



公式HP



今回は三宮に新しくOPENした東欧料理のお店
“イラチカ”をご紹介します。

生田筋とトアロードの間にあるセンタープラザ西館。
その地下1Fに新しくできたのが東欧料理のお店“イラチカ”です。

7月23日にNEW OPENしたこちらのお店。
ロシアやウクライナといった東欧料理を味わえるお店です。
神戸では様々な国の料理を味わうことができますが、
東欧料理は珍しいのではないのでしょうか。

メニューを拝見すると、ロシア料理の『ビーフストロガノフ』と
ウクライナを中心とした東ヨーロッパ料理の『ボルシチ』がメインです。

今回は『ビーフストロガノフ』(1,200円)をオーダーしてみました。
ビーフストロガノフにはターメリックライスが添えられていて、
牛肉とマッシュルームの旨味と玉ねぎの甘味が絶妙で美味しかったです！



他のお客様は『ボルシチ』と『ターメリックライス』
をセット(合計1,100円)でオーダーされていました。
ボルシチには人参やジャガイモなど野菜もたくさん
入っていて美味しそうでしたよ！

また、『ピロシキ』(300円)はオーダーしてから
揚げられるみたいでこちらも美味しそう！

三宮近辺へお越しの際は是非立ち寄ってみてくだ
さい！

ラメラモード勉強会

シミをつくらせないための美白パック！

ラメラモード ブライトニングパック

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 ブライトニングパック

ポイント その①

パックは第三の洗顔から
お肌に栄養を届ける
役割に！

美白成分がダイレクトに浸透するので、
美白効果がパワーアップ！

ポイント その②

メラニンを還元し、
シミ・くすみを改善！

ビタミンC配糖体はじめたっぷりの美白成分が
シミ・くすみを薄くしてくれる！

ポイント その③

スキンケアの浸透力が
段違い！

パックによる浸透効果で有用成分がグッと
中に入る！

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



ゲル状のパックと市販のシートマスクとの違いって何？

市販のシートマスク

お肌の表面上を濡らして
いるだけで浸透はして
いない



フェース ラメラモードのパック

お肌にダイレクトに有用成分を浸透+スキン
ケアの効果をより高めてくれる



こんな方に
にぴったり！

- ・シミやそばかすをなんとかしたい
- ・くすみが気になる
- ・紫外線ダメージを
シミに変えたくない
あなたへ
- ・とにかく美白したい！



ラメラモード ブライトニングパック

使用量の目安： マスカット粒大(約10g)
内容量： 100g ¥11,000(税込)

ラメラモード ブライトニングパック はこちら→



1回目の使用でトーンアップしているのが分かるほど美白に特化した
パックです！

パックをした後はお肌がもっちりするので、翌日のメイクのりが良くて
テンションが上がります♡

週1~2回のスペシャルケアにおすすめです♪

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!!

8月も猛暑が続きますが、

皆様、身体やお肌の調子はいかがでしょう?

私は、エアコンの部屋から出れない日々を過ごしています(笑)

そんなある日「最近、足の冷えやだるさが気になるな・・・」と悩んでいると、サロンの福田さんから連絡が!!

今月は、この季節にオプションとして大人気!

【フットマッサージ】を初めて体験しました♪

「インプレスラミールの福田さんによるとフットマッサージはお肌もキレイになるそうです!」

ワクワクして施術を受けました!

ラミールのフットマッサージって?

私は、フットマッサージって脚痩せに効果があると思っていたのですが・・・

ラミールのフットマッサージは、足のむくみを取るだけでなく、疲れや冷え等、体の不調を改善してくれる効果があるそうです!!

フットマッサージ体験!!

足裏〜ふくらはぎまで、アロマオイルを塗ってマッサージスタートです!



足の指も1本1本凝り固まってました!

ほぐすことで、血流もよくなり足が軽くなるそうです。

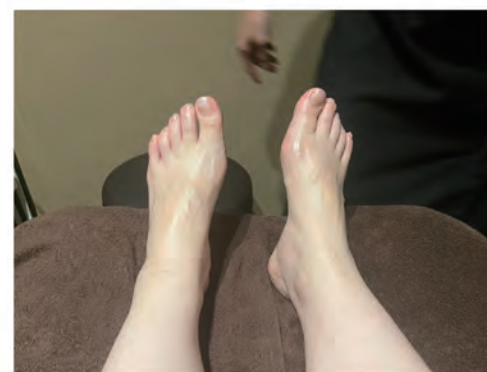


膝の裏には、リンパ液を流すゴミ箱が!

ふくらはぎに滞ったリンパ液をしっかりと流してくれました。



ここで、左足の体験が終了しました!



なんと、左足は真直ぐなのに対して右足は外側に!!

左足はマッサージにより、ふくらはぎのハリが取れている証拠だそうです!

REPORT 体験レポート



- 足が軽く、むくみが取れて足首からスッキリ!
- 全身がポカポカ温かく、夜もリラックスして眠れた!
- お顔のくすみが取れて、白くトーンアップ!

にとっても感動しました!!

足まで降りたリンパ液を、しっかり上に流すことで綺麗なリンパ液が全身に!!

体の疲れや、お肌の調子も良くなるなんて最高です!

お仕事帰りに来られたお客様の中には、ピッタリだったバンプスが、帰る時には緩くなってる方も!

1回での変化が分かりやすいので、リピートする方もたくさんいるそうです!!

こんなフットマッサージは、ラミールでしか体験できないと思いました! ぜひ、この季節に体験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9回! 今回は真剣交際を検討する編についてお伝えします!

第9回

真剣交際を検討する京子ちゃん

これまでお見合いやパーティーで出会った方とプレ交際をしてきた私ですが、そろそろ真剣交際をする相手を決める頃ですと、担当のカウンセラーからアドバイスがありました。

3名の男性と出会い、並行してプレ交際を進めている中で、どの方もそれぞれ素敵なお相手があり、この中から一人を選ぶというのは難しいなと感じていたので、担当カウンセラーに面談をしていただくことにしました。



カウンセラーにプレ交際の現状を報告しつつ、なかなか一人に絞ることが難しいことを伝えたところ、私の結婚相手に対する優先順位を明確にするようアドバイスをいただきました。

私としては、一緒にいて安心感のある相手が一番を考えたいと思っていたので、その観点から一番安心感を感じられる男性ともう一度デートをして自分自身の気持ちを再確認してみることにしました。

この男性とはかれこれ4回目のデートです。一緒にお食事をしたりカフェに行ったりと色々楽しんで、一番居心地がよいなと感じていました。



男性からも私のデートが楽しいとコメントがあったので、やはり真剣交際をするならこの人だと確信しました!

私の担当からお相手の仲人さんへお気持ちを聞いてもらおうと真剣交際希望のお返事が! 嬉しい! 他の数名のプレ交際の方にはお断りしてもらって、真剣交際に進みました!

とってもいいな〜と思うのは、相手のお気持ちを聞いたり断りたい時は担当カウンセラーが間に入ってくれるので、とっても気持ちが楽でした!

さて、第9回の体験記はここまで。次回は真剣交際スタ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90,000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?

ビューティフルライフレッスンのお知らせ

9/21(土)にビューティフルライフレッスンを開催します!



婚活する上で「どんな相手を選ぶか?」「婚活中マインドの正しいもち方」など、婚活体験談を交えて楽しくお伝えするレッスンです! ペアラミールの内容に関してもより深く知っていただける機会なので、是非ご参加ください!

【参加申込はコチラ】

ペアラミール専用HP

