

# SKINCARE BEFORE BED

## Beauty Lifehack

### 秋の夜長は自律神経を整える

ようやく秋が訪れてきましたが、今年の夏の暑さで自律神経が乱れ疲れや不調などは出ていませんか？

秋の夜長に、自律神経を整えて秋を楽しみましょう♪

#### ◇ 1.自律神経とは？ ◇

心と体を「アクティブにする交感神経」と「リラックスさせる副交感神経」があり、生きる為に必要な呼吸や循環、消化などの機能を24時間休むことなく調節する神経で、自分の意思ではコントロールできない神経の事を言います。

#### ◇ 2.自律神経失調症とは ◇

心と体にとって、交感神経と副交感神経のバランスは1:1が理想的とされています。このバランスが乱れとだるさや不眠、胃腸障害、冷えなどの症状があらわれることを言います。何となく調子が悪いと感じたら、セルフチェックシートでチェックしてみましょう♪

#### ◇ 3.自律神経の整え方 ◇

意外と、『こんなことで自律神経って整うの!?!』と思うようなことばかり！

- 1日30分だけ、自分だけの「自由な時間」を作る！
- 本物の知識は、人生を生きるあなたを勇気づけてくれる悩み方で決まる。中途半端に悩むのがもっともよくない。ささいなことでも悩まない。小さな迷いはすぐに決める。あきらめるは「明らかに」こと。
- 休み時間や作業の合間に少しでも体を動かす。

「何となく不調だな」を「何だか調子がいいな♪」に変えて秋を楽しみましょう♪



### 自分でできる 自律神経セルフチェックシート

以下の16項目で、当てはまるものはありますか？

- すぐ疲れる
- やる気が出ない
- 風邪をひく回数が多い
- むくみが気になる
- 頭痛がある
- いつも不安
- 気が散漫になりやすい
- 理由もなくイライラしやすい
- 手足が冷たい
- 肩が凝っている
- 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- 腰痛がある
- いくら寝ても疲れがとれない
- 思考力、決断力が低下した気がする
- お腹の調子が悪く、便秘が下痢の症状がある
- 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている

一つでも当てはまればすでに自律神経が乱れている可能性があります。また、チェックした数が多いほど自律神経の乱れ度が大きい可能性が高いです。

GOOD NIGHT FROM  
THE EDITOR-IN-CHIEF

## おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

いかがでしたか？

今からは乾燥が気になったり、秋が深くなってメイクも変えたい季節です。

ぜひ今の時期の保湿を頑張れば冬には艶やかで

透明感のあるお肌ですごくことができます！

メイクが映えるお肌にも保湿が大切ですのでがんばってみてください！

# LAMYRRHE Magazine

## NOVEMBER 2024

### ISSUE #069



### MORNING ROUTINE

## 布引ハーブ園ロープウェイ

布引ロープウェイから見える  
11月の美しい港町と紅葉

全長1,460m、標高400mへ  
約10分の空中散歩

快適な空間とパノラマ風景、  
新神戸駅～頂上布引ハーブ園まで  
30秒ごとに運行しています

ゆったりと神戸の景色や夜景を楽しんでください

# メイクの裏技でレベチな美人づくり!

2024年秋に必ずチェックしたいのはレッド系・ブラウン系・くすみピンクの3色。例年はダークなカラーがトレンドでしたが、今季はそこに「明るさ」が少し加わったのがポイント。

## イエベ・ブルベでもチェック!

- イエベ春** 瞳の色が明るい茶系で、明るめのベージュ肌。ゴールドのアクセサリが似合う
- ブルベ夏** 瞳の色がソフトなこげ茶で、ふんわりとしたピンク系ベージュ肌。シルバーのアクセサリが似合う
- イエベ秋** 瞳の色がダークブラウンで、黄みがかかったベージュ肌。ゴールドのアクセサリが似合う
- ブルベ冬** 瞳の色が黒くコントラストがはっきりとしていて、赤みのない肌。シルバーのアクセサリが似合う



## ~より美しく発色する塗り方~

1. リップの脂分をティッシュオフしてからパウダリーファンデを薄くのせる
2. リップのカドをつかってまず唇の山の部分から軽いタッチでのせていきます
3. 仕上げは口角をぼかして、今風のトレンドリップに

# 大人のマナーレッスン

## 贈り物マナー編②

### 贈り物にはNGなのは?!

#### 【縁起の悪い贈り物】

ここでご紹介する品物は、名前の語呂合わせや使い方のイメージなどから、一般的に「縁起が悪い」とされているものです。贈り物全般でタブーとされているため、下記の品物には気をつけましょう。

- 刃物** 包丁やはさみなどの刃物は「縁を切る」ことをイメージさせるため、贈り物には避けるべきとされています。
- くし(櫛)** 「くし」は「苦」や「死」を連想させることから、縁起が悪い品とされています。
- ハンカチ** 気軽なギフトとして贈られることも多いハンカチですが、本来は日本語で「手巾(てぎれ)」と呼ぶことから、「手切れ」をイメージさせ贈り物には不向きと言われています。特に、日本では亡くなった方のお顔に白い布をかけることから、白いハンカチを贈るのはタブー。ハンカチを贈りたいときは、色物や模様のあるものを選びましょう。
- 日本茶** 緑茶やほうじ茶などの日本茶は、弔事(葬儀や法事など)の香典返しなどで使われることが多いため、慶事(お祝い事)には不向きという考え方もあります。慶事で日本茶を贈りたいときは、華やかなパッケージなどを用いて、弔事をイメージさせない明るい雰囲気を出しましょう。



#### 【シーン特有のNGギフト】

- 新築祝い、引越し祝いでは新築祝いや引っ越し祝いでは、火をイメージさせる「赤いもの」は新居の火事を連想させるためNGとされています。花束を贈るときも、赤一色のブーケにならないよう気をつけましょう。
- 結婚祝いのギフトには、ガラス製品などの「割れ物」はタブー。これは、「2人の仲が割れる(壊れる)」ことを連想させるためです。
- 病气やけがのお見舞いを贈るときには、「根付く=寝付く」をイメージさせる鉢植えの植物や、長期の療養を連想させるパジャマなどもNGとされています。

# エステのコスメ最強説の実験

今回は、お肌にハリ・ツヤを与える『エナジャイジングゲル』を使って保湿力実験をしました!

### 実験方法

おもちを水で濡らし、その上から【他社A】【他社B】【エナジャイジングゲル】をそれぞれ塗り時間ごとに観察しました。

ラメラモード エナジャイジングゲル

コクのあるリッチなテクスチャーのゲル状クリーム。有効成分をダイレクトに浸透させ、気になる目元・口元にハリを与えて、しなやかで弾むような若々しい印象の肌に整えます。

内容量: 30ml  
¥11,550 (税込)

### 実験結果

時間	他社A	他社B	エナジャイジングゲル
30分後		 乾燥してヒビ割れてきました	
1時間後	 外側から徐々に割れてきています	 全体的にヒビ割れてしまいました	
2時間後	 全体的にヒビ割れが広がりました	 乾燥し表面もカビカビ!	 外側も割れ目がなし! 綺麗な状態です 表面は潤ったまま!

**【他社A】**は、最初はしっかり潤っていましたが2時間経つと乾燥が広がり全体的にヒビ割れが・・・

**【他社B】**は、30分後から全体的に乾いてしまい、外側からどんどん割れてしまいました。

**【ラメラモード エナジャイジングゲル】**は、2時間経っても表面は潤いを保ったまま!  
**水分をしっかり閉じ込めて乾燥から守ってくれました!**

## 実験レポート REPORT

今回の実験で【エナジャイジングゲル】の保湿力にびっくり! 水分をしっかり閉じ込めてくれるのが結果でしっかりと出ました!

お肌も最後にゲルでフタをすることが大事ですね! 今回も**エステのコスメが最強**ということが立証されました!

# 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！

## ル・クール神戸

〒650-0042  
兵庫県神戸市中央区波止場町7-2

TEL: 050-3138-2055 (予約専用)

HP



今回は、ハーバーランドのラグジュアリーホテル「ラ・スイート」内にあるフレンチレストラン「ル・クール神戸」を紹介します♡

優雅な雰囲気や丁寧な接客でセレブ気分になるレストラン。コース料理が何種類ありますが、どれも地産地消にこだわったお料理で見た瞬間からときめく美味しいお料理ばかり！3種のオリーブオイルと塩、バターがあるので、パンまで沢山食べてしまいました。

窓から見えるのは、神戸ならではのポートタワーや海の景色！夜はきれいな神戸の夜景も最高です☆おしゃれなガーデンやテラス席もあります。

記念日やクリスマス等の特別な日にぜひ「ル・クール神戸」へ。



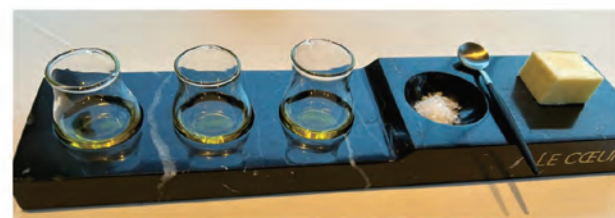
特選牛のグリエ 温野菜添え



窓から見えるガーデンとポートタワー



見た目から秋を感じるデザート



3種類のオリーブオイル



おしゃれな缶の中にクッキーやチョコが！



ライトアップされた夜のレストランはとってもおしゃれ！

# ラメラモード勉強会

ニキビ・敏感肌用！

## ラメラモード バランシングゲルを徹底分析！

2023年12月  
パワーアップリニューアル！



ポイント その①

ニキビの原因となる  
アクネ菌をコントロール！

善玉菌を増やし  
保湿、肌pH、免疫機能を調整し、  
アクネ菌を繁殖しないよう整える

こんな方に！

- 刺激に弱く赤みが出る
- ニキビがしやすい
- 乾燥して粉をふく
- お肌にかゆみが出る



ポイント その②

皮膚バリアを強化！

角層を正常化し環境に負けない強い肌へ  
肌が受けるダメージの緩和とリセット

ポイント その③

炎症反応の抑制！

外的刺激からお肌を守り敏感肌から改善  
炎症反応を抑制し、肌の赤み・かゆみを  
抑える

ラメラモード バランシングゲル

使用量の目安：2~3プッシュ  
内容量：90g ¥11,550 (税込)

ラメラモード  
バランシングゲル  
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



私は頬にかゆみや赤みが出るのが悩みですが、続けて使うと赤みやかゆみが引いて嬉しかったです！  
また、バランシング ローションと一緒に使うと更にお肌が強くなって赤みも出にくくなりました♪  
バランシング ゲルの凄さにびっくりです!!!

# 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!!

毎月、インプレ斯拉ミールの福田さんによるデコルテマッサージが大好きなのですが、

『もっと集中的に肩こりや顔のむくみを取りたい!』  
と思うように・・・

福田さんによると、私の頭皮と首はとっても固い状態だそうです!!

そんなときにはこれ! とおすすりされたのが、今回体験した、【スカルプトリートメント】です♪

### スカルプトリートメントって何?

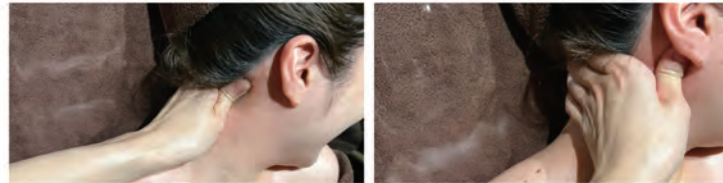
お顔と繋がっている頭皮をやわらかくすることで、健康な髪を作り、お顔のたるみ改善にも効果のあるトリートメントだそうです!!

ラミールならではの、肩・背中・首もしっかりトリートメントしてくれるので、肩こりや頭痛にも効果が!!

### スカルプトリートメント体験

オイルを塗って、トリートメントスタートです★

グレープフルーツの爽やかな香りで、とてもリラックスできました♪



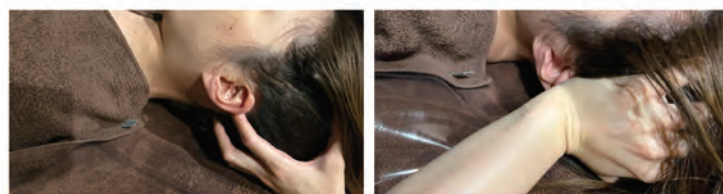
この耳の後ろ、特に痛かったです!!

リンパがたくさんある場所で、小顔になる為にはここをしっかり流してあげることが必須だそうです!



左だけを流した結果がこちら!

左の頬骨の位置が、しっかり上がってました♪



頭皮にかかる指の圧が気持ち良く、

この時間が終わってほしくないほどでした(笑)

## REPORT 体験レポート



BEFORE



AFTER

- フェイスラインがスッキリで、小顔に!
- 肩や首のハリがとれて、身体が軽い!
- 頭がすっきりして、目が大きくなった!

にとっても感動しました★

こんなにお顔や頭、肩回りがすっきりするなんて・・・痛みを忘れるほどの嬉しさがありました。

回数を重ねるごとに、痛みも心地よくなるそうなので、継続しようと決意しました♪

また、お客様の中には、1回のスカルプトリートメントで、帰る時には片頭痛が治ったなんて方も!

他にも、熱くなりやすい頭皮の熱をトリートメントですっきり冷し、足を温めた状態を【頭寒足熱】といい、肩こりや風邪予防にもなるそうです!!

むくみ改善やたるみケア以外にも、自分の健康をいたわるケアで取り入れるのもいいですね♡

気になる方は、ラミール通販サービスからご相談くださいね♪

# 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11回! 今回はプロポーズ&成婚退会編についてお伝えします!

第11回

## ついに結婚が決まった京子ちゃん

真剣交際が進み、いよいよプロポーズを受ける時がきました。

彼とのデートで誘われたのは私のお気に入りスポットでもある海が見えるレストラン。お食事が終盤に差し掛かった時、彼からプロポーズを受けました。

担当カウンセラーに事前に相談できたので、プロポーズのシチュエーションも完璧! この日にプロポーズがあることはなんとなく分かっていましたが、受けるまではドキドキがとまりませんでした! 笑



早速プロポーズを受けたことを担当カウンセラーに報告。熱心に応援してくれた担当カウンセラーも自分のことのように喜んでくれて嬉しかったです!

これで無事にペアラミール卒業です。

成婚退会届を提出し、成婚料をお支払いしたら手続きは完了。振り返るとあっとい間の活動だったと思います!

サロンへお手入れに通いながら担当スタッフさんにも色々相談していたので、プロポーズされたことを報告するとサロンスタッフ皆さんで祝福していただけました!



ラミールに通ってお肌がキレイになることはもちろん、女性としての生き方・考え方を学べたり、幸せな人生を歩むためのサポートもしてもらえて、こんなサロンは他にはないなと改めて感じました!!

さて、お届けしてきた京子ちゃんの体験記はここまで。次回は実際にペアラミールで活動されたお客様の声をお伝えします!



【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94,000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真正正銘の独身者。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!

11月中に無料カウンセリングをお受けいただいた方には  
**ブレケアエッセンスC 1箱**をプレゼント! カウンセリングはオンラインでも実施可能ですのでお気軽にお申込みください! 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!

ペアラミール専用HP

