

SKINCARE BEFORE BED

Beauty Lifehack

むくみ解消！ ナイトルーティン

冬も深まり、2024年も残りわずかとなりましたね。

実は一年の中で最もむくみやすいのは"冬"

むくみの原因は、塩分や糖分の摂りすぎ・運動不足・冷えなど様々です。
また、むくむからと言って水分を控えすぎても血流が悪くなり、かえってむくみの原因になります。

『むくみ習慣は今年で最後にする!!』ナイトルーティンをご紹介します。

Routine 1 まずは温める!

- 湯船につかって体を芯から温める。
- 温かい飲み物をこまめにとる。
- 締め付けのないハラマキや靴下で冷やさない!

◇ Point : 筋肉が固くなり、血流が悪くなるとむくみやすいので、冷えは大敵!

Routine 2 デトックスする!

- 水分をしっかり摂る。
- 軽いストレッチをする。
- リンパマッサージをする。
- 定期的にファスティングを取り入れる。

◇ Point : ストレッチやマッサージで血流が上がり、老廃物が排出されやすくなります。
また、ファスティングを取り入れると腸からデトックス!お肌の調子もUP!

Routine 3 食事を見直す!

- 体を温める生食などを積極的に摂る。
- アルコールを控える。
- カリウムを多く含む食品を意識して摂る。
- 添加物や塩分を多く含む加工食品はさげる。

◇ Point : 食塩無添加のナッツ類やバナナ・アボカドもむくみ対策に効果的です!

できるところから少しずつ、「むくませない習慣」を取り入れて、
2025年をむくみ知らずのスッキリボディでスタートしましょう!!



〈ふくらはぎ〉

1 適量を手に取り、足首から両手でひざに向かって軽く引き上げるようにまんべんなく塗布します。



2 適量を手に取り、足首の裏から両手でひざ裏に向かって軽く引き上げるようにまんべんなく塗布します。



3 ひざ裏を手の指の腹4本で軽く5回押します。



4 ふくらはぎを足首から全体に軽く揉むようにまんべんなく移動します。



5 足首からひざ裏まで下から上へ軽く流します。



6 ひざ裏を手の指の腹4本で軽く5回押します。



GOOD NIGHT FROM
THE EDITOR-IN-CHIEF

おやすみなさい

— 編集長・石野京子より —

今年もラミールマガジンをご愛読下さりありがとうございます。

ラミールを卒業した方からもサロンに通っている方からも「毎号楽しみ」「参考になった!」のお声をいただけるようになりとてもうれしく

励みになっております。来年1月号よりソフトリニューアルしますお客様に役立つマガジンを制作していきますのでぜひお楽しみに♡
どうぞみなさまに素晴らしい2025年が訪れますように!!

LAMYRRHE Magazine

DECEMBER 2024

ISSUE #070

MORNING ROUTINE

神戸ルミナリエ

「神戸ルミナリエ」は、阪神・淡路大震災犠牲者への鎮魂の意を込めるとともに、都市の復興・再生への夢と希望を託して、大震災の起こった1995年12月に初めて開催しました。次回のルミナリエ開催は2025年1月24日(金)~2月2日(日) 10日間東遊園地、旧外国人居留地、メリケンパークで開催されます。



メイクの裏技でレベチな美人づくり!

乾燥肌に負けない! ツヤ肌ベースメイク術

①洗顔後のスキンケアの質を上げる

朝も保湿系エッセンスはマスト!
プレケアエッセンスがオススメです。
夕方までしっかり保湿されて水分蒸発を防いでくれます。

②冬場もメイクベースをしっかり使う!

メイクベースは「うるおいの土台」を作ってくれて「お肌とファンデーションをひっつけ接着剤の役割」を果たしてくれるものです。
うるおいツヤメイクをするにはメイクベースはマストアイテムです。
ただし、メイクベースは長時間お肌にのせておくものなので成分にこだわって選ぶこと(界面活性剤、香料フリーなど)、美容や保湿成分をしっかり含んでいることが条件です。

③リキッドタイプのファンデーション

乾燥が気になる方はリキッドファンデーションがおすすめです。
リキッドファンデーションは保湿成分が多い化粧品なので、乾燥肌にも馴染みやすい性質があります。
つけるときは指で優しくなじませるようにつけて乾燥が気になるときは重ねづけを。



大人のマナーレッスン

年末年始に気をつけたいマナー

12月29日にやってはいけないことは?

餅つきや正月飾りと同様、「二重苦」を連想させるため12月29日に行うこともタブーとされています。さらに、元日に掃除をすることも避けてください。招いた歳神様を掃き出してしまうと考えられているためです。計画的に大掃除を行い、大晦日に行う掃き納めは、軽い掃き掃除にしましょう。

年末の挨拶

12月中旬ごろから30日までが目安で、大晦日の31日には「良いお年を」は使わない。12月31日には「本年も大変お世話になり、ありがとうございました。来年もよろしくお願致します」と挨拶する。

お正月の飾りもの

「正月事始め」の12/13日以降に飾るのが風習と言われています。
ただ、12月にはクリスマスもあり、こちらも馴染みが深いイベントですからクリスマスが終わった12月26日~28日にお正月飾りを展開するのがオススメです。NGなのは、「苦」を想起させる12/29から飾り始めるのと、大晦日の12/31だけ飾る「一夜飾り」。
一夜飾りは、神様も迎えるのに一夜だけでは失礼であるという事からしてはいけないと言われています。

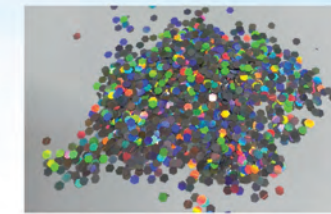


エステのコスメ最強説の実験

今回は、コスパ良く長く人気の【他社A】と
エステのコスメ『エルモイス ボディセラム』を使ってベタつき実験をしました!

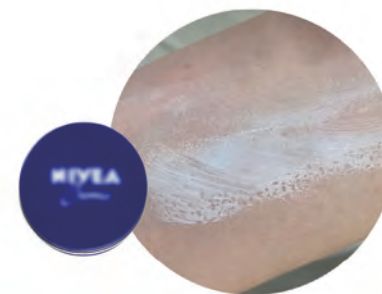
実験方法

通販サービススタッフの手に【他社A】と【ボディセラム】を馴染ませます。その後、スパンコールを上からかけたとき、どれだけ肌に付くかを実験しました。枚数が多いほどベタつきの残るクリームということですが結果は・・・!?



【他社A】

【ボディセラム】



エルモイス
ボディセラム

お肌をみずみずしく整え、健やかに保つ。軽やかでのびがよく、お風呂上りの肌にも心地よい使用感。乾燥が気になる部分の集中ケアに。

内容量：280ml
¥4,950 (税込)



実験結果



少し時間を置いてもベタつきが残ってしまい、スパンコールがたくさんついてしまいました。



たっぷり塗っても馴染むとサラサラ! スパンコールをかけても付いたのはこれだけ!

【他社A】は、テクスチャーが固め + 塗った後もベタつきが残ってしまいました。

【ボディセラム】は、みずみずしいテクスチャーなので塗った直後から潤っている感じがします! そしてとっても伸ばしやすい! 実験結果でも分かる通り馴染ませた後はすぐにサラサラです!

実験レポート REPORT

乾燥の季節でボディクリームが大活躍ですが、ベタつき問題って結構重要ですね!
服を着るときにベタついてしまったりしがちですが、エルモイス

のボディセラムはベタつかずすぐに服を着ても大丈夫!
今回の実験結果でも、エステ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！

はらぺこ飯店

〒650-0012
兵庫県神戸市中央区北長狭通3-2-13 本山ビル 2F



今回は、JR元町駅より徒歩3分にある創作中華バル、「はらぺこ飯店」をご紹介します♡

ランチ時には大行列の人気店です!!
11時30分のオープンより前に並ぶのがおすすめです。

ランチタイムは、3種類からごはんを選べる「はらぺこセット」が大人気!
私は「ルーローハン」をチョイスしました。
本格的なのにくせもなく、とっても美味しくいただきました♪

メイン以外の小鉢も、ボリューム満点!!
中でも油淋鶏がサクサクでとっても好みました♡

ランチセットにはソフトクリームもついてくるので、デザートまでしっかり楽しめます。

お腹いっぱい食べたい“はらぺこ”な時は
ぜひ『はらぺこ飯店』へ



こちらが『ルーローハン』お値段1,320円(税込)です



階段を登った、2階がお店です♪



階段を登ると素敵な店内



はらぺこセットは3種類のごはんから選べます♪



メインにも匹敵する大きさの油淋鶏

ラメラモード勉強会

超活性! 肌代謝を高める

ラメラモード エナジャイジングパック を徹底分析!

2023年12月
パワーアップリニューアル!



ポイント その①

パックはお肌の
栄養ドリンク!

細胞にエネルギーを与えて
肌機能を活性化させ元気な肌へ

こんな方に!

- 保湿力が下がってきた
- シワがある
- たるみがある
- 涙型毛穴がある
- ニキビ跡 (クレーター) がある



ポイント その②

皮膚バリアを強化!

内側から立ち上がるようなハリ・弾力を与え、
シワやたるみ毛穴を改善

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
有効成分がグッと中に入る!

ラメラモード エナジャイジングパック

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
エナジャイジングパック
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



ジェル状パックなので、洗顔後に塗って放置するだけでとっても使い
やすいです♡

使った後はお肌がとっても柔らかくなり、毛穴が引き締まります!

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!!

5分の1カウンセリング

先月のフェイシャル時、『もっとゆっくり担当の福田さんとお話したいな・・・』とっていると、ちょうどカウンセリングのタイミングになりました!



私の担当エステシャンは、インプレスラミールの福田さんです!

お肌のことだけでなく、プライベートなこともなんでも話せるくらいお話しやすい方です♪

今日は、そんな大好きな福田さんとの『5分の1カウンセリング』を体験レポートします。

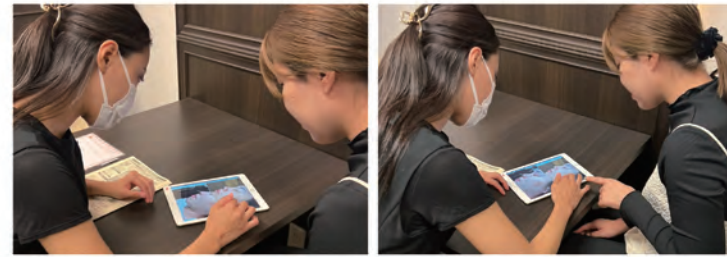
5分の1カウンセリングってなに?

ラミールではお手入れ5回ごとに1回担当エステシャンと面談があります。

今のお手入れの進行状況やゴールを、一緒に設定します!

普段お手入れでは聞けなかったことも、直接対面で話せるので、とっても楽しい時間でした♪

カウンセリングスタート



今のお肌と半年前のお肌を見比べていきます!

福田さんによると、私のお肌は角質肥厚やごわつきはなく、**血流の悪さが原因**だそうです!

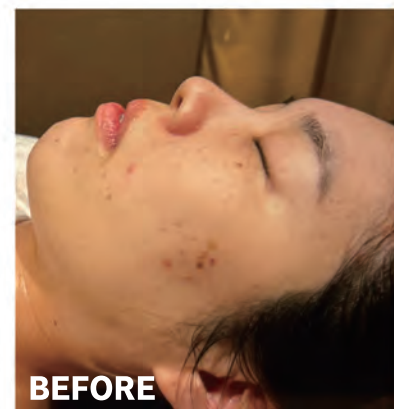
顔に元気な細胞が少なく**トラブルを繰り返している**ので、**ニキビ跡なんかも治りが遅い**そうです・・・。



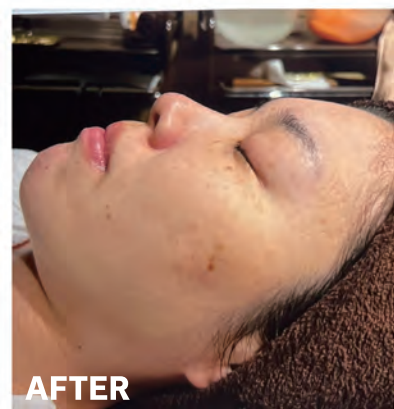
そんな状態を脱却する為、『**今日のお手入れは超音波をしましょう!**』とすぐ提案してくれました!!

以前の超音波体験でも、**フェイスラインがぎゅいん!**とあがるほど、**むくみが取れて血流がよくなった**実感があったので今の自分にぴったりだと納得でした。

REPORT 体験レポート



BEFORE



AFTER

- お顔のトーンが上がって、色白に!
- 口やフェイスラインのニキビや赤みが消えている!
- 目の下のシミが薄く小さくなっている!

この変化にとっても感動しました★

普段、フェイシャルを受けていると『**私のお肌って良くなっているのかな?**』と思うこともありましたが、このカウンセリングのおかげで、**しっかり結果を感じることができました。**

ホームケアや食生活のアドバイス、お化粧品の使い方もしっかり教えてくれるので**とっても頼もしい存在**です♡

担当エステシャンの方とよりしっかりお話できるので、皆様もなんでも相談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、先月号までお届けしてきた私のペアラミール体験記はいかがでしたでしょうか?

今回は実際にペアラミールで活動されたお客様に体験談を語っていただきましたのでご披露します!



第12回 ペアラミールでの成婚体験談

Q: 婚活を始めたきっかけを教えてください

- 友人が結婚や出産をしたりと自分のライフスタイルを見直すタイミングがあった。
- 仕事に打ち込んできたけどふと結婚という選択もアリかなと思ったので始めてみました。
- 普段出会いがなく、本気で将来のパートナーを見つけたいと思い入会しました。

Q: ペアラミールを選ばれた理由をお聞かせください

- 第三者の目やサポートがあること、お相手の身元がしっかりしている点が良いと思った。
- 普段通っているラミールがやっているの決めました。
- マッチングアプリは結婚以外の目的の人が多いので結婚相談所を考えていたところ、ラミールが始めたのでペアラミールに入会しました。

Q: 実際にペアラミールで活動してみていかがでしたか?

- カウンセラーのサポートがあって一人で悩まずに済んだのがよかった。
- 普段施術してくださるスタッフさんと話しながら自分の意見をまとめることができた。
- カウンセラーの的確なアドバイスやサポートがあったので良いパートナーを見つけることができました。



Q: 担当カウンセラーのサポートはいかがでしたか?

- お断りを入れる時に自分からではなくカウンセラーを挟むので良いし、断られる時もカウンセラーからアドバイスや次の話ができて良い。
- 男性カウンセラーに男性目線でアドバイスをもらったのがよかった。
- 洋服選びやコミュニケーションの取り方など困ったことがあったらいつでも相談に乗ってくれた。



Q: 婚活を検討中の方や、ペアラミールへの入会を検討されている方へメッセージをお願い致します

- 結婚を真剣に考えている人にとって、目標はあるけど一人では不安だったり、アドバイスがほしい人、やる気に起伏がある人にはオススメです!
- 出会いがないからといって、行動しなければ出会いも表れてこないなと改めて実感しました。是非はじめの一歩を踏み出してもらいたいです!

さて、お客様の体験談はいかがでしたでしょうか? ペアラミールでの活動に少しでもご興味がありましたら、是非担当スタッフにお声がけくださいね! 1年間お読みいただきありがとうございます!



【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20代応援キャンペーン★

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!

12月は『**20代応援キャンペーン**』を実施中!
「30歳までに結婚したいな」という方や、「婚活に踏み出すかどうか迷う」といった20代女性を応援する**特別プラン**をご用意しております!
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

