

SAM通信



S+D ヘア-コミュニティ-サム
ホームページ
<http://samson36.com/>

2012年10月号

ヘア-コミュニティサムがみなさんにお届けする手作りニューズレターです
10月生誕のお客様42名 おめでとうございます

The Beauty Week Award

当店は...
「美容週間静岡委員会」の
メンバーサロンです

The Beauty Week Award (ザビューティーウィークアワード) 全国美容週間実行委員会主催で2004年に
制定された賞で、髪の良い著名人、美容業界の活性化に貢献した著名人に対して贈られる。[1]9月4日
の「くしの日」に合わせて毎年この時期に発表される。

Samの店長洋

一番美意識が
高い8名前の
漢字おかしな...
8月27日
今年も街中で
「くしの日」という
事でくし配りを
してきました
その後は、みんなで
竜洋海浜公園
にてBBQもとても
楽しかったです

The Best of Beauty 2012

第9回 The Beauty Week Award

9月4日 くしの日



SamのStaff美渡

桐谷健太さん
系講タイプです
~会場外~
サムソンオーナー
いわく、優香が
一番☆輝いて☆
いたそうです??
毎年すばらしい
方達ばかりが受賞
しては来年は
どんな方が受賞
するのが楽しみです

2012年受賞者

- 草刈麻有さん
- 榮倉奈々さん
- 優香さん
- 桐谷健太さん

受賞者

- 2004年: 黒谷友香、立花美哉、武田美保
- 2005年: 小沢真珠、鈴木亜美、浅見れいな
- 2006年: 坂本冬美、長澤まさみ、栗山千明
- 2007年: 神田うの、堀北真希、寺島しのぶ
- 2008年: 南明奈、檀れい、栗原恵
- 2009年: 福田沙紀、ベッキー、小西真奈美
- 2010年: 忽那汐里、貫地谷しほり、優木まおみ
- 2011年: 剛力彩芽、戸田恵梨香、広末涼子、牧瀬里穂、溝端淳平

2011年は
「スッキリ」にて
放送されました。
裏話もスゴク
おもしろ!!

秋のオススメ・夏のダメージヘアに...

オイルトリートメントコース
はじめました!

¥3,650 (お持ち帰り商品付き)

オイルシャンプー
オイルトリートメント
150g ¥1,200
オイルセラム
200ml ¥1,200

~高浸透で深くうるおう
ツヤ髪へ~
オイルを通常の1/1000以下の
糸田微粒子で乳化させる事に成功
ナノエマルジョン化したオイルは、
髪の内芯から輝きと柔らかさを引き出す

{ DIET & FITNESS }

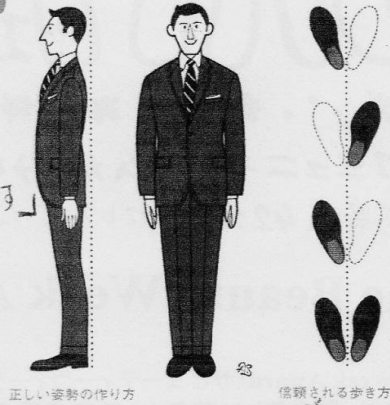
ダイエットとフィットネス


元ミス日本が指南! 姿勢と歩き方で 印象と体型を変える

姿勢は全ての動作の基本です。座る、立つ、歩く。そのとき、どんな姿勢を取っているかで、その人の印象は大きく変わります。ビジネスマンに多いのは、猫背、背筋の反り過ぎ、ガニ股歩き。まずは、基本姿勢を整えましょう。イラストを参考に、耳からくるぶしのラインが真っすぐになるよう意識してください。この姿勢を常にキープしていると、インナーマッスルが鍛えられ、自然とカッコいいボディラインになります。ただし、長時間、同じ姿勢でいると血流が悪くなるため、20~30分に1回は、ストレッチなどで体を緩めてください。

歩き方の基本は、かかとから着地すること。次に、重心を足裏の真ん中から親指と人差し指の間へ移動させ、最後に地面を蹴り上げる。足裏全体を使って歩いてください。スーツ姿が映える歩き方はイラストの通り。これ、男性モデルの歩き方なんです。街で見る人の多くは、ガニ股歩きで、脚の内側が緩んでいる状態。イラストのように歩くことで脚の内側の筋肉が鍛えられて、自然とバランス良くなります。姿勢と歩き方をデザインすれば、ビジネスの信頼度も、女性からの好感度もグンと上がりますよ!


オーターの太田修司
「若さの秘訣は？」
・正しい姿勢と歩き方
・大きな声に笑顔で語りかける






1 菱形筋(りょうけいきん)エクササイズ(下)

上体を屈め、両手の甲を合わせる。上体を起こしながら、腕を外側に回し、胸を揺って肩甲骨を回す。背骨と肩甲骨をつなぐインナーマッスル・菱形筋の下部を鍛え、猫背を解消。




2 肩甲骨下制レイズ

足を体につけて直立状態に。次に、両手を頭上に伸ばし、爪先を合わせる。肩をすくませず、常に肩を落とす意識で行う。肩甲骨の柔軟性を向上、肩こりを予防する。




3 膝下筋(きよかきん)エクササイズ

両肘を肩の位置まで上げ、腕を90度に曲げる。肘の位置を動かさないように手の平が正面を向くようにする。膝下筋の運動により肩の動きを滑らかにする。



4 菱形筋エクササイズ(中)

背筋を伸ばし、床と胴体が平行になるまで上体を屈め、両手を前に下げる。次に、肩甲骨を寄せる事を意識しながら、ゆっくりと両手を横に広げる。目標は常に前向き。



5 菱形筋エクササイズ(上)

背筋を伸ばしたまま上体を45度ほど屈め、両手を前にして下げる。次に、4のエクササイズと同様に、両手を横に広げる。肘が肩より下からないように注意する。

〈マキ子 丈瑠のちょっと聞いよ!〉

インナーマッスルとは「内側の筋肉」。主に姿勢を細かく調節したり関節の位置を正常に保つ働きをしています。日常生活の中でも動作にムダが無くなれば疲労も少なくなりますし、四十肩などの予防・改善にも効果的です。



只月、昨日太田修司 実践中!
20日間 {マイナス 2.2 kg} 順調!
目標せ 10kg 減、私報告しよ、ね。
お母さんに丸く 23時に HOT を飲んでます。

カラダに負担をかけずに美しくなる。
HYBRID BEAUTY SUPPORT BRAVA
2.8g ティーバッグ 20 包入
¥5,250 (税込)

きのこと しょうゆだれ



美味
しょゆ!!

- 材料 (作りやすい分量)
- まいたけ..... 1パック (約100g)
 - しめじ..... 1パック (約100g)
 - みりん..... ½カップ
 - しょうゆ..... 大さじ2½
 - 砂糖..... 大さじ1

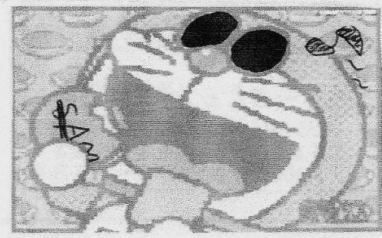
作り方

しめじは石づきを切り、まいたけとともに小房に分ける。フライパンを中火で熱し、まいたけ、しめじを入れて炒める。しんなりとして香りが立ったら、残りの材料を加えて混ぜ合わせる。煮立ったら30秒~1分煮て火を止め、粗熱を取る。

分量の目安 ●今回紹介するたれの分量で、4つ~5つのメニューを作ることができます。
保存方法と期間 ●密閉容器に入れ、冷蔵庫で1週間。



とっても
オイシイヨ!!



PART 2 野菜たっぷりボリュームだれ

きのこはじっくり炒めて香りを充分に引き出すのが、おいしく仕上げるコツ。
みりんをたっぷり加えた甘めの味つけが、あとを引きまします。

静岡★富士宮 CUP-N

AquaTrail OUTFITTER FUJI

アクアトレイル アウトフィッター

晴天時にはカヤックから富士山が眺められる!

ハイキングやスノーシューなど自然の中で楽しむレジャーを幅広くサポート。中でもイチオシなのが透明度抜群の本栖湖でのカヤック体験。パドルの持ち方からレッスンしてくれるので、初心者でも心配なし。シットアウトップカヤックならびっ子やペットも一緒に楽しめるぞ!



カヌーDATA

本栖湖カヤック体験 半日コース

- 期間: 4月上旬~11月上旬
- 料金: シングルカヤック(1名)6000円、シットアウトップカヤック(2名)1万円
- 所要時間: 約3時間
- 予約: 要予約
- 参加費: 小学生以下でも保護者同伴なら5歳

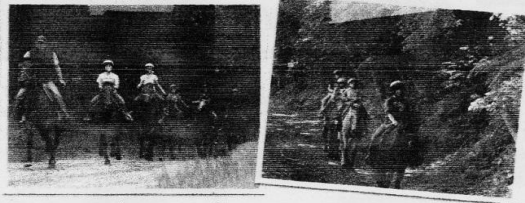
〒413-0292 富士宮市内野1551-51(事務所) ☎0544-54-1767

9:00~18:00 ※本栖湖カヤック体験半日コースは9:00~

※不定休

※5名以内(無料、カヤック集合場所)

※料金: 富士宮ICから富士宮市南橋、国道139号経由で約50分。集合場所: 本栖湖岸少子スポーツセンター (山梨県東御市富士宮口南町中地210) 手前の湖畔側



ホーストレッキング Horse trekking

10月1日~11月17日までに12月の次回予約を
していただくと、新居いさごや謹製
SAMドラ焼きもらえます♪








当店STAFFタケル
父作、〇〇ネギ
プレゼントもあり!!








ほろ焼きの五徳は「メ」です



静岡★御殿場 Big Mountain Ranch

馬の背から眺める富士山はまた格別!

幼稚園児からシルバー層まで、誰でも気軽に乗馬を楽しむスタンダードコースが人気。馬の背で揺られながら富士山や箱根の山々を眺めれば、心の底から癒されそう。さまざまなコースが用意されているので、初心者でも安心だ。土日祝は混み合うため早めの予約を!

- ホーストレッキングDATA**
- 料金: スタンダードコース1時間5600円・2時間9800円、ロングコース2時間13000円(ほか)
 - 開催期間: 8:00~18:00(11~3月は9:00~15:00)
 - 予約: 要予約
 - 参加対象: 3歳以上
 - 貸出: ヘルメット(無料)

Big Mountain Ranch ☎0550-88-3139
8:00~18:00 ※火曜 ※団体予約などにより変更あり。エクスプレスコース50分(幼稚園児、シルバー向け)13200円 ※8名(無料)

※料金: 都府県(のり)15分
JR御殿場線御殿場駅から路線バス「大岡山」下車、徒歩5分

12月の事前予約

毎年大変混み合う時期になります。
満足のいく施術サービスを提供させて頂くためにも
早めの予約をお願いいたします。 サム・スクワア一同

●サムソン オリジナル ウィッグ ●
『liber hair (リベルヘア)』スタート
◎毛質、毛量、なじみがバッチリ! 大人の女性向けの新感覚ウィッグです◎
◎要予約販売◎

初回特典 **フアーストカット無料!!**



バンダウィッグ
¥5,040



ポプウィッグ
¥8,610



ロングウィッグ
¥10,290

♡リベルヘア♡

NEWアイテム

ウィッグ専用 Sh・Tr&ブラシ
& カールアイロン

↓ これさえあれば1年以上持ちます♡
373は、只今半年使用中♡

😊 メンテナンス料金 😊

✦ シャンプー & トリートメント

✦ 巻きなおし

✦ カット (長さ&量)

各 ¥2,100

おすすりレシボ
8トーンB x 8トーンO
10トーンP x 8トーンO
12トーンBB x 6トーンPP
6トーンPP x 13トーンO
◎リヤ感 ◎立体感 ◎色持ち



9/1 ~ 10/31 秋の「デザインカラー」キャンペーン
¥7,350~ (S.B込み)
もれなくミニストレートアイロン (定価5,800円) プレゼント!!

RENASCENT

資生堂は、最先端技術を駆使し、白髪抑制の頭皮用美容液をついに開発

ローズの香りで、美肌効果とリラックス効果も
ご自宅で極上のリラックスタイムを

頭皮に極上の潤い
加齢による頭皮のうるおい不足、
ストレスによる進行性、さらに、
シャンプーによる保湿成分の洗い流しなどで、
頭皮は潤いを失っています。

通常のヘアケアに比べ、
高い保湿力と特殊力を兼ね備えた
5ヒアルロン酸でしっかり頭皮ケア

白髪抑制成分(レシボ)と発見。
共同開発。

女性の美しさを実現

根元5mmの立ち上がり
年齢を重ねることでおきる髪の中継ぎムラ
スタイリング剤で髪が硬くなるのも
セラムで髪が柔らかくなりやすし
お手入れもラクに

リナセント ヘッドスキングセラム / 100mL 4,800円(税別)
リナセント ヘッドスキングセラム レジメ / 150mL 6,000円(税別)

《リナセント・アップセラム》
9/30 現在 13名のお客様使用中
喜びの声
・黒髪が注ぎやすくなった(見事に発見!)
・トップの立ち上がり良くなった(スタイリングが楽)
・頭皮の乾燥がなくなった(肌の調子が良いかも)
効果をより実感していただく為にも
5ヶ月以上の使用をおすすめです。

10月のゲームプラン

- 10/4(木) トレンド講習
- 10/11(木) 合同練習会
- 10/15(月) サムソンフェスティバル
- 10/18(木) オーディション
- 10/25(木) プロジェクト

10/15 サムソンフェスティバル in 愛知

SAMからは...

- ・蔭山 丈瑠 + メンズスタイル レディースカジュアルコート
- ・青山 俊 + カラースタイリング
- ・杉浦 美波 + ウィッグスタイリング

に出演します!

みんな応援ヨロシクお願いします!

10月 START!!
スタイル写真
毎日更新中!!



有限会社
ヘアコミュニティ サム
S+D 〒430-0812 浜松市南区本郷町1308-3
TEL(053)463-5234
FAX(053)460-5686