

カレンの美容会報誌

'23

vol.33

9・10

11・12月号

KI

KAREN Letterzine

【カレンレタジーン：カレン会報誌という意味です】

私が声を大にして紹介したい●●！

天神店 竹田・毎熊／水泳

当サロンの恋文ちゃん

博多店 Mちゃん

特集

KAREN original オールハンド 艶肌リンパマッサージ

ちょっとブレイク
心理テスト

カレンへのお声
To KAREN

YouTube 始めました

表紙：KAREN 天神本店

ご自由にお持ち帰り下さい

Happy Anniversary

2023.9.1

31th



いつもご愛顧頂き、本当にありがとうございます。
 株式会社カナナは、9月1日に創業31周年を迎える事が出来ました。
 これも全て、沢山のお客様そしてスタッフのおかげです。
 引き続き高い技術に基づく上質の「美・健康・癒し」をご提供をさせていただきます。
 これからも、どうぞ変わらぬお力添えのほど、お願い申し上げます。

株式会社 カナナ 代表取締役 ^{かなな} 鉄穴英明

since 1992

KAREN SDGs の取組み

「すすぎ0回」の hinata 洗剤。

1回の洗濯は、
ティスプーン1杯分



すすぎ0回でアレルギーテストを実施済み。
赤ちゃんやお肌の弱い方にもお勧めです♪

*全ての方に肌トラブルが起こらないという事ではありません

お洗濯
だけ
ではなく

hinata洗剤を20倍に希釈すると

お掃除にも使えます♪



20倍希釈で、
台所洗剤として
使っています。合
成洗剤を使ってい
た時に比べ、指先
の手荒れがなくな
りました。

食後のお皿に残った油汚れを、
今まで捨てていた服やタオルを
切ったはぎれで拭き取り、その後
hinata洗剤20倍で洗うようにな
りました。シンクの汚れ方も、使
う水の量も変わり掃除する負担も
減り、少しでも環境に配慮出来て
いると思うと嬉しいです。

hinata洗剤、
KAREN店頭でご購入頂けます

500mlの量り売りは、ご家庭から容器を
ご持参下さいね! 500ml 2,700円



スタッフが自由な発想で作る、持ち回りコーナー

私が 声を大にして紹介したい!!

各店のカレンスタッフが今皆様に「お知らせしたい・紹介したい・見せたい物」
等、特に決まりを作らず担当スタッフが思うまま情報発信致します。
今回は天神店 竹田・毎熊の登場です!

体力・健康維持の為に!



体力と健康維持、美容の為にはやはり適度な運動も大事!!
 ということで私達、しばらくお休みしていた水泳を再開しました♪
 仕事帰りやお休みの日に泳いでいます。
 いつまでも元気に皆様のお手入れに入れるように、筋肉も鍛えつつ身体のケアを心がけます。

天神店 竹田・毎熊

KAREN オリジナル オールハンド艶肌リンパマッサージ

更に気持ちよく
結果にこだわり
リニューアル



顔色の
トーン
UP



くすみ
トラブル
解消

小顔
ケア



たるみ
ケア

猫背
首太・シワ
ケア

通常 1回 13,200 円が

期間限定

2回

税込

19,800円

(クレンジング洗顔・吸引・パック・ヘッドマッサージ付き)

頭が前に傾く事で 首や肩の筋肉に掛かる負荷は？

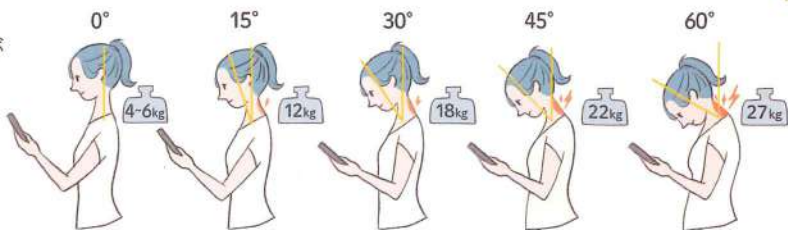


頭の重さは、体重の10～15%とされています。
その重いボールを支えているのが「首」。
首に掛かる負担は、姿勢によって変わります。

60度頭が傾くと、27kgの負担が首に…

スマホ首
は危険

首や肩・背中の筋肉が
凝り固まると、
むくみやたるみ…
あご下のお肉…
首が太く…猫背…



診断結果は左ページへ



30秒 心理テスト

美痩せのためにあなたが
処分すべき体の”ゴミ”は？
”深層心理から、あなたが処分すべき体の”ゴミ”とオススメの対策をチェックして！”

症例写真

首のたるみ



Before



After

フェイスライン、首のシワ



Before



After

猫背、首の位置



Before

After

A 食欲を増大させる 悪玉菌を腸活で処分！

もともと我慢は苦手な素直なあなた。最近では食べているのにすぐにお腹が空いたり、甘いものが無性に欲しくなったりしない？ その食欲、もしかすると腸環境の悪化が原因かも。腸の悪玉菌が増えると、そのエサになる糖분을欲しがると脳に届くのだとか。発酵食品や食物繊維を多めに摂る腸活で悪玉菌を処分して！プチ断食などで内臓を休ませるのも◎。

B 体にたまった“冷え”を 温活で処分！

おしゃれなあなたは、ノースリーブや生脚で夏のファッションを楽しみたいタイプ。でも、薄着をして冷房の効いた部屋で過ごしたり、冷たいものを食べて体の芯まで冷えたりしそう。そんなあなたが処分すべきは、冷え習慣。羽織りものを持ち歩くのはもちろん、よもぎ蒸しやサウナで温活を始めて。自宅での半身浴もオススメ。温まることで体調がよくなり痩せ体質を目指そう！

C 老廃物を リンパマッサージで処分！

集中力があるあなた。夢中になると、長時間同じ姿勢でPCに向かったり、スマホ操作をしたりしているのでは？その習慣で、気づかないうちに体の凝りやむくみがひどくなるかも…。あなたが処分すべきは、体の中の老廃物。仕事では時間を決めて軽くストレッチを！家ではリンパマッサージなどを行って、体内の老廃物を流しましょう。めぐりがよくなれば、凝りやむくみがとれてスリムになれそう。

D 増えた贅肉 を筋トレで処分！

規則正しい生活に憧れる安全志向のあなた。よい習慣を身につけるのがうまいかわりに、ダメなことも定着しやすいみたい。梅雨時や真夏は室内でいることが増えて運動不足がクセになりそう。今のあなたが処分すべきモノは、動かない生活で増えた贅肉。効率的な自宅トレで筋肉を引き締めましょう！あなたに合ったジムで美しい体のラインを作るのもオススメ。

出典 /8760 by postseven/<https://8760.news-postseven.com/38779/> 監修：森冬生（もり・ふゆみ）
占術家・心理テスト執筆者。雑誌、Webサイトを中心に活動中。占術の得意分野は、西洋占星術、風水。
ほかに、血液型診断や古今東西の占術のロジックを生かしたオリジナル占術も創作。心理テストでは、設問の面白さと解説の意外性に定評がある。公式サイトは、<https://morifuyumi.jp/>

博多店

Name Mちゃん 小学3年生

各店舗に通われているLittle Ladyをご紹介しますコーナー♡ 誌面に登場頂ける Little Lady も、随時募集中です!



karen イメージモデル れもん 恋文ちゃん

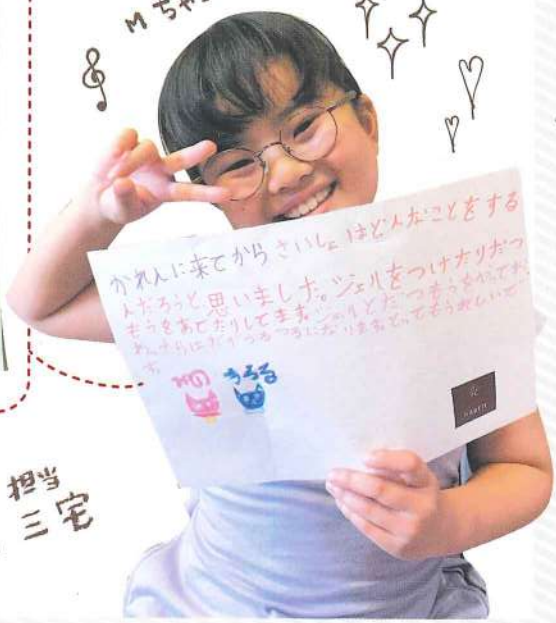


Mちゃんからのお手紙

かれんに来てからさいしょはどんなことをするんだろうと思いました。ジェルをつけたりだつもうをあてたりしてます。ジェルとだつもうをやってみたらはだがいつつるになリますとてもううれしいです。



担当 三宅



マクロビ酵素 天陽 EIGHT で

月に1度のお手軽ファスティング習慣で心身リセット!

ファスティングで期待出来る様々

ダイエット	内臓脂肪低減
血糖値・血圧・肝機能改善	アトピー・アレルギーの改善
冷え性・頭痛の改善	ホルモンバランスの改善
アンチエイジング	食改善
便秘・肌荒れの改善	etc. 様々な作用がこれ一つで

他の酵素とはここが違う!

- 白砂糖・保存料・人工甘味料・合成香料・合成着色料等一切不使用。
- グルテンフリー・低GI。

植物発酵食品 マクロビ酵素 天陽 EIGHT

詳しくはスタッフにお声掛け下さい

カレンへのお声

To KAREN From MEMBERS

ここから投稿出来ます♡



くらい!ストレスフリーになりました。インディバやフェイシャルなどにも癒されます

カレンで美肌を目指してます!

お客様 最初はワキの脱毛から試し、痛みがないどころか肌がしっとりきれいになり、これは正解だ!と顔やVIO、襟足、もう全身脱毛しています。通えば通うほど毛の生えてくる間隔が長くなり、元々は夜にそつても次の日の朝には生えてくるほどの剛毛だった私の毛がウソみたいになくなり、たまに生えてきても細くて気づかない

し、何よりも担当の岡さんとお話も楽しく、感謝の思いでいっぱいです!いつもありがとうございます!

(伊都店H様)

カレン伊都店 お悩みが解消されストレスフリーになられ、とても嬉しいです!お手入れしながらのH様とお話も毎回楽しみです!更にご満足頂ける様、しっかり美のお手伝いをさせて頂きますので、今後とも宜しくお願い致します。

- 会員様の本音・気になった事・リクエスト etc. どんな内容でも結構です。ご希望プレゼントをご記入の上、メール・fax でどうぞ!
- 投稿頂く中で、お名前・連絡先(電話番号)の記載がない場合、メール返信でその旨お送りしても、「迷惑メール扱い」で弾かれる場合がございます。この場合、抽選から外れてしまいますので、お名前等の記載をお願い致します。(又は、受信設定をお願いします)

投稿頂いた方の中から 3% 3% カレンファクター又はhinata洗剤 25ml をプレゼント 次の応募締めは12月1日(金)まで

KAREN Letterzine 編集部 〒813-0035 福岡市東区松崎 1-7-1カレンビル 2F TEL / 092-674-4488 FAX / 092-285-0628 mail / kl2@karen-kanna.com

日々の疲れや積もるストレスは、溜めずに湯ったり、その日に排出

癒されおうちお風呂

会員の皆様、毎日お風呂に浸かってらっしゃいますか？
毎日の入浴で汗・汚れ・マイナスなアレコレを泡と一緒に洗い流し、キレイさっぱり心身スッキリ！
心も体もお肌もベストな状態で、ぐっすり眠る習慣を身につけましょう！

● 毛細血管が拡張、体の隅々迄
血行が良くなり、新陳代謝が
活発に。

● 筋肉が緩むと
気持ちが悪くなり
着き、心身共に
リラクセス
した状態に。



● お湯にゆっくり浸かって体が
芯迄温まると、筋肉の緊張が
取れて緩む。

● 使っている筋肉を重力から解放。
体を支える為に
お風呂に浸かる
● 身に付けている
物からの解放・
浮力のお陰で、
体を支える為に

● 日常生活
重力に逆らって体
を支えている。
下着・洋服・荷物
等、身に付けてい
る物や体を支える為に筋肉を
常に使用。

お風呂が
心身にもたらす
様々な
作用と理由

乾燥肌の人は、 お風呂の入り方や 洗い方に注意！



乾燥しやすい肌なのに、
ゴシゴシ洗いをすると、
大切な皮脂が取れ過ぎ、
カサカサ肌は悪化しま
す。湯船に入ればお湯
の効果で殆どの汚れは
流れます。丁寧に洗う
のは週に1~2回で十分。
たっぷりの泡で撫で
るだけで、汚れは十分
に落ちています。

● 裸でいる事や一人でい
るといふ解放感
に浸れる。
● 本能的な快感によ
る緊張の解放・くつろぎは、
疲労回復の効果が非常に高い。
● 疲れをとり、ストレス
を解消するには
心身をリラックス
させる事が大切。
「リラックス状態」とは、
全身の筋肉の緊張が
解けた状態を言います。
心と体は一つ。
体が解れると、心もゆっ
たり癒されるのです。

● 心身が
リラックス

● 裸でいる事や一人でい
るといふ解放感
に浸れる。
● 本能的な快感によ
る緊張の解放・くつろぎは、
疲労回復の効果が非常に高い。

● 裸でいる事や一人でい
るといふ解放感
に浸れる。



おうちお風呂の基本知識

お風呂は長く入ればいいという物ではありません。以下の点に気をつけて楽しみましょう。

注意。

乾燥しやすくなるので

入浴剤はお好みで

市販の入浴剤は、

サンプル等で自分の

皮フに合うか確認。

硫黄を主体とした温

泉成分は、皮フが乾

燥しやすくなるので

指先がふやけてき

たら上がるサイン

指先にシワが入り

ふやけてきたら、上

がるサイン。

長い時間続けて

お湯に浸からない

皮脂がとんどん流れ

る為、5~10分に留

め、こまめに上がる。

温度は42度迄

湯温が高すぎると

皮脂が奪われやす

なり、温度が刺激に

なって痒みを引き起

こす事も。

心理テスト

設問は裏面

あなたの「気質
と心身の状態」



1 鉄 コツコツ型 常識人間

とても現実的なあなた。余り大きな夢を抱か
ずコツコツ自分を伸ばしていくという、常識的な考
え方をしている人ですね。周りの人と自分を上手く
合わせてもいけますし、相手から嫌われないです。
ただ、生活が単調になりすぎたり、何をやっても満
足出来ないという物足りなさを感じてしまう事も。
スランプが続くとなかなかそれから抜け出せないの
が欠点。学生時代の友達に会ったり、何か新しい趣
味を始めるとイキイキとした気持ちになれるでしょう。

2 木 不満が一杯の生活

心のどこかに「今の生活に不満が一杯
だ」とか、疲れてしまったという所がありま
せんか？何をしても面倒に思えたり、進ん
で何か新しい物に向かっていこうという気が
薄れ始めている様です。今のあなたは「誰
か強い人・頼りになる人にすがりたい」と
いう気持ちではありませんか？まず自分の部屋
を明るくしたり、服装をガラッと派手にして
みる等やってみる事もお勧めです。

3 金 ツキ運の強い時！

今、あなたはツキ運
が強い時。新しい物、変
わった物を次々求め、あ
なたの欲求が予想しない様
な事で実現してしまうチャン
スに溢れているのです。周
りからは不可能に見える事
でも、今のあなたには可能
にする運が付いている様です。

4 銀 魅力一杯の時

大変用心深く、相手の事をよく考えて行動できる状態の様です。あ
なたは頭を働かせ、合理的な解決法を発見するタイプ。相手の言葉を受け
入れる時にも慎重です。プロポーズしたりされる時に最も良い時。
あなたのちょっとした言葉が、周りの心を捉えてしまう、魅力一杯の時。
グループで交際するチャンスでもあり、金銭運も強い様です。

5 銅 新しい事の始め時

あなたは大変な自信家。「女性らしい」と言われる事を嫌い、テキパキ
物事を処理して行く頼もしさがあるでしょう。自分が嫌だと思ふ事は、どん
な人の命令でも聞かない程で、自分を大切にしますタイプ。又、仕事と家庭を
上手く両立させて行けるでしょう。何か新しい事・これ迄やろうと思って出
来なかった事を実行するのに、最も良いチャンスと言えます。



YouTube 始めました



KAREN
Hyper Skin

カレンちゃんねる
@karenchannel1992



KAREN のスタッフが脱毛や
美容に関する情報を発信して行きます。



チャンネル
登録
お願いします



☕ ちょっとブレイク

心理テスト

Psychological test

Q あなたは
「池の近くに大きな鍵が落ちている」
夢を見ました。
この鍵はどんな材料で出来ていますか？
下の1～5の中から一つ、直感で選んで下さい。



選択肢

1 鉄 **2** 木 **3** 金 **4** 銀 **5** 銅

診断はこの裏面 7p