

カレンの美容会報誌

‘17 春号

K&L

vol.8

ご自由に
お持ち帰り
下さい

KAREN Letterzine

【カレンレタジーン：カレン会報誌という意味です】



特集

〈美容・健康法がより効率的に！〉

目的別

食べ合わせ

普段気に止める事もなかった食べ物やその組み合わせに、様々な意味や深い知識が詰まっている事を知った「食べ合わせ」。
折角なら、より効率よく栄養摂取したいもの。
今回は目的別でご紹介します。

目的別

〈美容・健康法がより効率的に！〉

食べ合わせ



甘い物も平気!

ごぼう+れんこん

甘い物をどんどん食べて構わないという食べ合わせは残念ながらないが、食物繊維が豊富に含まれている「ごぼう+れんこん」、「大豆+こんぶ」の煮物等との食べ合わせなら、甘い物を一緒に食べても繊維質が小腸での糖分の吸収を防いでくれる。

風邪知らず

しその葉+かつお節

風邪の殆どは、抵抗力不足が原因。抵抗力はビタミンA・Cが必須だが、それらを多く含むのがしその葉。ビタミンAが抵抗力を高める働きと、ウイルスが体内に侵入する際の粘膜を保護し、ビタミンCは体力・抵抗力・自然治癒力強化に総合的に働く。そこに8種類のアミノ酸をバランスよく含むかつお節が更なる抵抗力を付けてくれる。



たばこの害を防ぐ

牡蠣+椎茸

たばこの害の元凶はタールとニコチン。煙にはベンツピレンを始め多くの発ガン性物質が。ニコチンは人間の体内に入ると、血管を収縮させるカテコールアミンというホルモンの分泌を高めてしまう。

●牡蠣+椎茸

牡蠣がカテコールアミンを抑制させると共に、鉄分・ビタミンB₂がヘモグロビンを保護。

この組み合わせもOK!

●納豆+ピーマン+鶏レバー

納豆のビタミンB₂が解毒作用として働き、ピーマンがビタミンCの不足を補い、そして鉄分がヘモグロビンを保護し酸化炭素の結合を阻止。

●生揚げ+小松菜

生揚げの鉄分が貧血を防ぎ、小松菜のビタミンAが肺の粘膜を守ってくれる。



ストレス解消!

小魚+ごま

人体はストレスを感じるとビタミンCやアミノ酸が消費されて不足がちに。ストレス解消にはミネラル、中でもカルシウムとマグネシウムの働きが重要。

小魚はカルシウムとマグネシウムの宝庫だが、このままでは吸収が悪い為カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む

食品「椎茸」や「かつお節」を食べ合わせると、カルシウムの吸収は20倍になる。



睡眠不足

による不快状態には

小魚+椎茸

椎茸+レモン 高野豆腐+かつお節

等の食べ合わせがベスト。

●神経が高ぶっている時には、カルシウムが苛立ちを鎮めてくれる。

●ビタミンB₁が神経の働きを正常に保ち、ビタミンCがストレスに対する抵抗力を付けてくれる。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・小魚・切り干し大根・ひじき



ちょこっとコラム

どんな牡蠣が美味しい?

新鮮な牡蠣(むき身)の選び方

- ① ひだが黒っぽくなり、縮んでいる
- ② 身が灰色で艶がある
- ③ 磯の香りがする
- ④ 貝柱が半透明
- ⑤ 全体にふっくらし、ぬるぬるが少ない・・・等



鮮度の悪い物はこの逆。牡蠣はやはり、新鮮で磯の香りの強い物にレモン汁をかけて頂くが一番美味しい食べ方。養殖技術の発達で大型の牡蠣が好まれるが、中型で青味の濃いものが美味。



小松菜のおひたし+豆腐のごま和え

小松菜のビタミンB₂は肝臓の解毒作用が、豆腐の持つビタミンの1種コリンも肝臓に脂肪が溜まるのを防ぐ。更にごまは肝機能を高め、解毒作用も。



この組み合わせもOK!

● 苺+グレープフルーツ

お酒の後は低カロリー果物を。果物に含まれる果糖が、二日酔いを引き起こすアセトアルデヒドを分解してくれる。果糖を十分に摂り、その日の内に酔いを醒ませれば翌日は気分爽快に。

● 牡蠣+かつお節

"海のミルク"牡蠣が含む豊富なタウリン&必須アミノ酸と、かつお節のメチオニンが解毒、肝機能強化を促進。

● 芝エビ+椎茸

芝エビのメチオニンが肝臓の脂肪を溶かすビタミンを作り、肝臓の動きを活発に。椎茸のビタミンB₂が解毒を促進。

× 避けるべき食べ合わせ ×

食品に含まれる成分の中には、食べ合わせによって栄養素の吸収を妨げるものも。特に以下を摂取する際には、相性に注意して食品を選ぶ事。

× カルシウム × 加工食品

ソーセージ等の加工食品には様々な添加物が使用されており、その中のリンは必要以上に摂取すると尿として排出されるが、その際に体内のカルシウムも道連れに排出させてしまう。

● 避けるべき組合せ例

牛乳 × ソーセージ/チーズ × ハムサラダ

× チーズ × 枝豆

枝豆のフィチン酸がチーズのカルシウムの吸収を妨害。

※フィチン酸含有食品

玄米・発芽玄米・胚芽・米ぬか・枝豆 等

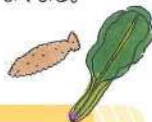


× カルシウム × ほうれん草

ほうれん草に含まれるシュウ酸が、カルシウムと結びつき吸収を阻害。茹でた後水で洗うとシュウ酸が少なくなる。

● 避けるべき組合せ例

ほうれん草 × わかさぎのフライ
ほうれん草のおひたし × 冷奴

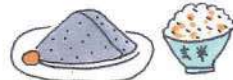


× カルシウム × 玄米

玄米等に含まれるフィチン酸が、カルシウムの吸収を阻害。

● 避けるべき組合せ例

玄米 × 小魚の佃煮
こんやく × 玄米



× ビーナッツ × アルコール

ビーナッツ等ナッツ類、そして豚に含まれるビタミンB₁は、アルコールと一緒に摂ると吸収されにくくなる。

× お茶 × あずき

あずきや大豆に含まれるビタミンB₁は、お茶・紅茶・コーヒーに含まれるカフェインの成分タンニンに吸収を阻害される。

生のきゅうりとにんじんはビタミンCを破壊する

きゅうりやにんじんに含まれているアスコルビナーゼという酵素は、食べ合わせた食品のビタミンCを破壊してしまう為注意が必要。但し、50度以上の熱が加えられれば酵素は活動しなくなる為、加熱調理をすれば問題ない。又、酢を用いる事で酵素が制御され、ビタミンの破壊を防ぐ事が出来る。

● アスコルビナーゼを含む野菜：きゅうり・にんじん・かぼちゃ

● ビタミンC含有量の多い食品例

ほうれん草・小松菜・ピーマン・みかん・レモン・柿・パセリ・苺・抹茶等



ビタミンB₁を破壊する食品

山菜ではわらびやぜんまい、魚介類では淡水魚やカニ・しじみ・あさり等が持っている酵素アノイリナーゼがビタミンB₁を破壊。

● 対処法

きゅうりやにんじんに含まれている酵素、アスコルビナーゼと同様、加熱調理すれば問題ない。生食の際は出来るだけ酢の物等酢を用いて食べる事。

● ビタミンB₂が豊富な食品

胚芽精米・大豆・牛レバー・豚肉・たらこ・ハム等
※不足すると疲れやすくなったり、気分がイライラして仕事に集中出来なくなる。



ちょこっとコラム

加工食品を食べたら、必ず亜鉛含有食品を

体内の必須微量元素の中で、鉄に次いで量の多い亜鉛は人体の生成には不可欠の元素だが、ハム・みそ・清涼飲料水等あらゆる加工食品に含まれるマスキング剤(苦み・エグ味等を別の強い味や香り等の方法で包み隠す目的の食品添加物)によって体内への吸収が阻害されてしまう。又、アルコールが亜鉛を溶解してしまうので大酒飲みの人も亜鉛が不足しがち。いずれの場合も亜鉛を多く含む食品を積極的に摂取を。牡蠣は失われた亜鉛を充分補う事が出来る。



● 加工食品+かぶの葉

加工食品、例えばハム等を食べる際、かぶの葉等ビタミンB₂を豊富に含む食品を食べ合わせる様に。ビタミンB₂がマスキング剤を解毒・排出、同時にかぶに含まれる亜鉛によって亜鉛不足も補える。

to KAREN from Members

かレン
の
お声



ここから投稿出来ます♥

保湿性もあり、シワ予防ありの美容液兼化粧下地です。とても伸びがよく、その後は軽くお粉をはたく位でオッケー。スッピンでは絶対出歩きたいタイプなので、とても楽チンですよ！カレンさんに常時サンプルが置いてあるので、一度使ってみて下さい。一回で良さが分かりますよ～(^)v (宮崎店 M・T様)



お言葉、有難うございます！

お客様 現在博多店に通っています。子供から始めることが出来る脱毛と聞き、安全性がすごく高いんじゃないかな？と思って生まれて初めて脱毛サロンに行ってみました。本当に痛くなくて、少し温かくなるくらいの温度です。脱毛を初めて4年経ちますが、何より効果を実感したのが脇の色素沈着です!!月に4回ペースくらいで通っていますが、1番最初は毛穴のブツブツ、黒ずんだ脇だったので回数を重ねることにブツブツも減ってきて、なにより色素沈着が少しずつ元の肌色に近くなってきているんです!!本当に本当に感謝です!!これからもずっと通い続けたいです!! (博多店 M・F様)

お客様 脱毛をしたくてお店を探し、子どもでも大丈夫なら私でも大丈夫だと思い、カレンに決めました!あれから7年程経ちましたが、今では私の大切な癒やしの時間

となり、カレン小倉店に通い続けています。いつも安心できるような声掛けや空間を作ってお下さるので、とてもリラックス出来、寝てしまうこともしばしば(^^;)冷え込むような寒い日には、足元にブランケットを掛けていただいたおかげで温かったです。日々の疲れも取れ、リフレッシュ出来、笑顔で毎回帰れます。これからも私の癒やしのために通わせていただきます! (小倉店 M・K様)

お客様 カレンさん商品のお勧めはファクターです。UVカット、ホワイティング効果、

お客様 初めまして。私は表参道店に通ってるんです。スタッフの方々はみんな笑顔で丁寧な接客をしてください、店内もいつも清潔感のある場所です。毎日子育てにいっぱいいっぱい私の癒しの時間になっています。脱毛は、誰に紹介しても納得してもらえらるくらい「痛くない!」そして成果がでてくれます。アスコルビン酸もさせてもらってますが、1回するだけで効果が目に見えて、いつも楽しませてもらってます。これからも通わせていただきます。 (表参道店 S様)

●カレンに通って下さっている会員の皆様の本音・気になった事・知りたい事・リクエスト・普段は言にくい事 etc. などの内容でも結構です。「メール・お手紙・fax・web お問合せ」から皆様の「声」、お待ちしております。
●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、受信設定をお願い致します)

抽選で
10名様に

投稿頂いた方の中から 30ml 7,000円(税別)
カレンファクタープレゼント!
春号の応募締切は5月31日(水)です♪



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 / kl@karen-kanna.com

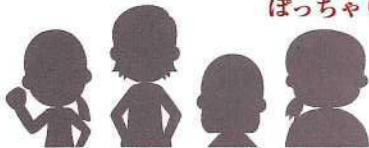
ちょっとブレイク

心理テスト

Psychological test

Q あなたの部署に新入社員4名が配属されました。早くも将来有望との声が高い彼女達。一番トップ組入りしそうなのはどのタイプ?

- A** 中肉中背 **B** 一番背が高い
C 一番背が低い **D** 身長は平均的でぼっちゃり型



解答 あなたのコンプレックス度

- A.** これといった自信も無ければコンプレックスも特に感じていない人。それは、「スタイル・外見より実力本位だ」と考えているから。型破りな人生より、平凡堅実な道を選ぶタイプかも。
B. 「スタイルや外見に何となく自信がなかったり、自分を愛したい」という変身願望が強い人。コンプレックスを感じ過ぎ、やる前からダメだと思い込んでいませんか?
C. 「コンプレックスはあるけれど、それを踏み台にしての上がる」タイプ。逆境に立たされると強く、「負けてたまるか!」とやる気を起こします。平凡な事を闘う面もあり。
D. 「細かな事を気にしない」楽道家。コンプレックスを感じる要素があっても、明るい見通しを考えて、余り悩まないタイプ。

カレンのスタッフ紹介 staff Introduction

大橋店 村山店長 (旧姓 古賀)



いつもブライダルケアで結婚式へお客様を見送る側ですが、今回は自分の晴れ舞台☆
最高の日を迎える為、週1回背中と二の腕を集中でブライダルケアに挑戦しました☆
結果は…大成功でした!
肩から背中にかけてスッキリし、みんなから「瘦せたね～」と言われ、やって良かったと思いました!
そして、この日の為に頑張ってくれたスタッフにも感謝しています。

おかげで最高の式を迎える事が出来ました^^
これからも沢山のお客様のお手伝いができる様、頑張ります!!



再確認を兼ね、

紫外線のお話。

その1 肌老化の原因。 光老化80%、自然老化20%という真実

皮膚は紫外線を浴びる事により体内に生じる「活性酸素」によってダメージを受け、次第に老化が進行。太陽の光による老化の事を、「光老化」と呼ぶ。

活性酸素とは

紫外線・タバコ・ストレス等で有害物質が体内で化学反応を起こし発生させる有害酵素。人体を酸化(サビ)させ、様々な老化現象となって現れる。



紫外線の破壊力

紫外線による分かりやすい皮膚へのダメージは日焼け。日焼けは紫外線によって傷つけられた皮膚の傷痕と言える。皮膚内で細胞DNA破壊・ビタミン破壊が起こり、皮膚を老化に導く。



Point

皮膚老化の80%は「光老化」で、加齢による自然の老化とは明確に区別される。例えるなら、「光老化」は病気。予防する事も治療する事も出来る。しっかりしたスキンケアを行えば、80%の老化を防ぐ事が出来る!

その3 紫外線の種類とその特長・対策

種類と特長

- A波…非常に浸透性が高く、真皮迄達する。またA波の損傷はすぐ現れないが確実に細胞を傷つけ、破壊する。ガラスや曇りの日でも通り抜けてしまう。
- B波…中程度の浸透性・強いエネルギーを持つ。表皮迄しか浸透出来ないが強いエネルギーの為、早い段階でその損傷が目に見え、肌が赤くなったり火傷の様な状態にもなる。ガラスや曇りの日は余り浸透しない。
- C波…非常に強いエネルギーを持ち、皮膚ガンを引き起こす事もあるといわれる程。オゾン層で吸収され、地表にはほぼ届かないとされているが、特に危険な紫外線。

対策

1年中降り注いでおり、4月で既に真夏並の紫外線。日中は特に強い為、極力避けたい時間帯。A・B波とも夏場は高く冬場は極端に量が少なくなるが、A波は高水準で降り注いでいる為十分防止に気を使う必要がある。それ故に、毎日日焼け止めを塗る事が老化防止に。

カレンのおススメ

●カレンファクター カレンスタッフはもちろん、お客様からも不動の人気商品。抗酸化力抜群のフラーレンや、シワを防ぐアテロコラーゲン等の成分がたっぷり入った贅沢な美容液兼化粧下地。UVカット効果はもちろん、同時に内側からもお肌を修復してくれる万能アイテム。



暖かくて過ごしやすい季節になりました。と同時に、紫外線はすでに真夏並み。しっかりケアしている方も、見逃しがちになるこの季節の紫外線対策。しっかり再確認して、完全防御致しましょう。

その2 予防スキンケアが、 肌運命を決定

「紫外線」と「活性酸素」を予防する事で、「光老化」を防ぐ。

不必要な紫外線を浴びない様な日常生活を心掛ける事

- 長袖・長ズボン・サングラス・帽子を着用
- UVA・Bを遮断出来る適切なサンスクリーン剤を使用し、肌を守る



活性酸素に負けない肌作り

- 抗酸化ビタミン剤を日頃より補充
- 抗酸化成分配合のスキンケアを肌に塗る
- 抗酸化力豊富な緑黄色野菜をしっかり食べる



その4 活性酸素対策

抗酸化作用の高い化粧品で、ダメージ予防

活性酸素への対策は「毎日紫外線防止剤を皮膚に塗る」「毎日抗酸化ビタミンを皮膚に塗る」事。食事やサプリメント摂取では皮膚にとっては不十分。理由は、経口摂取の場合まず重要な臓器に配られる為、皮膚に届くビタミンはわずかな上に届く迄7日掛かる。皮膚に十分かつ急速に届けるには、経皮吸収が一番。

カレンのおススメ

●フラーレン

カレンオリジナルフラーレンシリーズはビタミンC以上の優れた抗酸化作用をもつフラーレンに加え、リビジュア、EGF等の美容成分天然植物エキスを贅沢に配合した自信作。



●エンピロンケールビタミンコース

→エンピロンビタミン導入
光老化対策の先駆者ドクターフェルナンデスにより開発されたスキンケア。細胞の修復してくれるビタミンAを中心に、バランスよく抗酸化ビタミンが配合された、カレンスタッフにもファンが多いスキンケアアイテム。



当サロンの♡ 恋文ちゃん♡

各店舗に通われている「Little Lady」をご紹介するコーナー♡
誌面に登場頂ける「Little Lady」も、随時募集中です!



鹿児島 中央駅店 ♡ ←



お名前 あいすちゃん
通っている店舗 全身 学年 小2

お母様より♡ ひと言

まったく痛くないので安心して通わせられました。
日頃のお手入れがいらないくらいツルツルになりました♡

小倉店 ♡ ←



お名前 Mちゃん
通っている店舗 全身 学年 小4

お母様より♡ ひと言

保育園の男の子から「毛が多い」とからかわれ、すごく嫌だったのが通うきっかけです。今では毛量もかなり減り、体育の時間の着替えも嫌ではなくなりサロンに通うのを楽しみにしています。

お肌の お悩み別ケア

カレンにはあなたの悩みを
解消する為の様々な
アイテム&メニューが揃っています。
今回は、「お肌のお悩み別・
お手入れ」を紹介します。

ニキビ

お手入れメニュー

●エンピロンビタミン コース 体験料金：4,000円-

ビタミンAをイオン導
入する事で、皮脂の過
剰な分泌を正常化。新
陳代謝が良くなる事で角質層が滑
らかになり、毛穴詰まりを防ぐ。
今出来ているニキビだけでなく、
ニキビ痕にも効果的!

●KSRシングル

体験料金：20,000円-

ミネラル成分豊富な天
然サンゴ抽出物やスポ
ンジアの棘状成分が、血
液循環を刺激して新たな肌細胞の
再生に働きかける。1回の施術でも
古い角質や毒素を除去してくれる
為、短期間で美肌が期待出来る!



シミ

お手入れメニュー

●エンピロンビタミンコース 体験料金：4,000円-

ビタミンAの補給によりメ
ラニンをコントロール。
皮ふ代謝もアップ!!



●KSR(カレンスキンリバイタル)シングル

体験料金：20,000円-

ミネラル成分豊富な天然サン
ゴ抽出物やスポンジアのトゲ
状成分が血液循環を刺激。新
たな肌細胞の再生によりター
ンオーバーの促進が期待出来る!



むくみ

お手入れメニュー

●インディバ 体験料金：4,000円-

顔全体の血流を良くし、肌
を活性化させる事で肌のキ
メを整えたり、むくみを改善。



●フェイシャルリッパ マッサージ 体験料金：5,000円-

カレンが誇るラグジュアリー
なマッサージ。オールハンド
のリッパマッサージで血行を
促進し、お顔のむくみだけで
なくコリ・クスマもスッキリ!



たるみ

お手入れメニュー

●インディバ 体験料金：4,000円-

医療現場でも使われている温熱機器
を応用したもので、高周波を使って
顔全体の血流を良くし、筋肉のこり
をほぐし顔全体をリフトアップ。



●KSRダブル 体験料金：30,000円-

ダブルだからこそ出来
る技術により、角質・
毒素の除去に加え引き
上げ効果アップ!一段
と透明感もアップ!



●光フェイシャル 体験料金：4,000円-

真皮層に直接作用する波長を照射
し繊維芽細胞を活性化、コラーゲ
ン増殖を高める。お肌の弾力を高
めフェイスラインもスッキリ!!



乾燥・しわ

お手入れメニュー

●エンピロンビタミンコース 体験料金：4,000円-

ビタミンAと抗酸化ビ
タミンを導入する事
でお肌を滑らかに、
真皮から保湿。



意外にカンタン 手作りしてみましょ

VOL.6

芳香・消臭



ちょっとした芳香剤や消臭剤なら、自分で作ってみませんか?
手作り芳香剤なら、市販の物にありがちな使い始めの香りのキツ
さもなく、穏やかな香りに包まれます。口内炎にも有効な口臭消し
もおススメレシピ。カンタンなので、是非お試し下さい。

芳香剤

材料

●柑橘系(林檎でもOK)の皮 ●使用済みティバック

作り方

柑橘系の皮も使用済みティバックも干す。
その後、皮は刻みティバックは中身を出して混
ぜ合わせ、いろいろな瓶等に入れて出来上がり。

使い方

お部屋・トイレ・玄関等に置く。10日位で香りが
無くなったら、中身を変える。



靴の消臭

材料

●10円玉数枚



使い方

臭くなった靴の中に
10円玉を入れると臭
いが取れる。

*入れっぱなしだとカ
ビが繁殖する為、使用
後は必ず天日干しに

口臭消し&口内炎にも

材料(1回分)

●カモミール(ドライ)…ティ
スプーン1 ●熱湯 150cc

作り方

ティポットにカモミール
を入れ熱湯を注ぎ、3分程蒸ら
してから茶葉をこし、程よく冷ます。

使い方

①口に含んだまま1分
②そのまま飲む
を数回繰り返す。



スタッフが自由な発想で作る、持ち回りコーナー

私たちが
声を大にして
紹介したい●●!

熊本店 渡邊・丸山

2月19日に行われ

た2017熊本城フルマラソンに熊本店の渡邊・
丸山が参加しました。

昨年発生した熊本大地震では沢山の方が犠牲に
なりました。熊本城も大きな被害を受け、今年は
熊本城フルマラソンにかけるとも大きい
ものでした。

応援の方々の思いも同じだったと思います。
私達も「がまだせ!熊本!」の気持ちで必死に走
り二人無事に完走
する事が出来まし
た。お客様にも沢山
のエールを頂き、
ありがとうございました!
熊本まだまだ頑
張るバイ!



HSKの開発者であり総勢150人のスタッフを抱える(株)カンナの代表であり女の子3人、男の子1人の父である鉄穴(かんな)の、仕事のこと・日常のこと・愛する子供達のことetc. 思うまま、語ります。



facebook やってます!

f 鉄穴 英明

♡ 友達リクエスト待ってます!

twitter 始めました!

@hideakikanna

フォローお願いします!

「グレートアース宮崎ライド125キロ」に挑戦!

初めてロードレースに挑戦したのが昨年大分の「ツール・ド・国東」。当日は爆弾低気圧による超悪天候に見舞われ激しい暴風雨の中、走行不能でリタイヤ続出、転倒による負傷者も出るという大変なレースでした。初挑戦がそんな無謀ともいえるものだったのですが、目標の「完走」を何とか達成出来た5月から10ヶ月。

次なる挑戦は今年3月12日に開催された「グレートアース宮崎ライド125キロ」。

今大会は想像していない事が多々起き、忘れ得ぬロードレースとなりました。

難関は標高450メートルの上り坂

当日朝6時半に起き、スタートも最前列。いい感じですよ。125キロ中、A1D(エイド/軽食でエネルギー補給する休憩所)が5箇所あるので順調に4箇所を経て5箇所目で丁度100キロ、残り25キロの最終A1Dに止まった際、気づけばずっと先頭集団の中!

125キロの完走制限時間が9時間半と結構ハードな為、今回も「完走」を目標とし、「8時間位でゴール出来たら」という感じでいたのですが、ロード

レース挑戦2度目の私が、まさかの先頭集団15人の内の1人に!!(ちなみにグレートアース宮崎の参加人数は570人)

「もしかすると…もしかしたら!残り下り坂だし…」不思議とやる気が出て来て、最終スタートで出た時には1位!それから3人に抜かれ4位、1人抜いて3位となり先頭ゼッケン宮崎の若者、2位ゼッケン熊本の若者に次ぎ3位ゼッケン福岡、53歳の私!そこからは3人の激しいバトル!!

「まさかの…!」

夢中で走る中、ふと上り坂である事に気づく。(標高450のピークは過ぎて、もう緩やかな下りのはず…)「おかしいな?」と思いつつ25キロ程山を登った所で3人顔見合わせで止まり、「(コース)ちょっとおかしいよね」という話になり、スマホで確認すると完全にコースアウト!慌てて本コースに戻るも既に30分経過、19位でゴールイン。

コースアウトの30分、それが無かったら「ベスト10いや、ベスト5」入り出来たかもしれない…。そう思うと悔やまれますが、開始当初からすると19位ですら想像出来ない順位です。

やはり「コツコツ努力」が実を結ぶ

想像以上にいい結果が出せた今回のロードレースでしたが、挑戦するにあたりそれに向けたトレーニングは勿論欠かしていません。毎日スクワットを100回、そして1日の中で必ず「何かしらで体を動かす」というのを決めて行っていました。

「何かしら」とは、例えば日中仕事で動けない日は夜にマラソン、少し時間に余裕がある時は西区の自宅から東区の本社に自転車で行く。土日、息子の野球について行く時はそのグラウンドを走ったり。

特に今回は30分、1時間のトレーニングで肉体を鍛えたというより、「メンタルを鍛える」という意味が強く、それら鍛錬の積み重ねによって今回標高450メートルの坂を登る際にも、「それだけ努力をしたのだから、絶対に自分は登れる!」と言い聞かせ、実際に

登りながら「努力は裏切らない!」と感じながら心折れる事無く、気合いで登って行けました。

「出来る集団」の中に入る事で、「自分も自然に出来る様になる」不思議

今回気づいた事があります。日々の練習時、通常の道路で平均速度は30キロ程度。しかし、今回先頭集団でガンガン全速力で走っている時の平均速度は42~3キロ。集団で走る事によって自然にこのスピードが出ているのです。そう、「出来る集団の中に入る事で、出来なかつた人間も自然に出来るようになる」という事。

それ迄、ロードレースでは「最初からそのままだよ」という集団に何て入れないもの、と思っていたので先頭集団なんて遠巻きでしか見ていませんでしたが、今回宛



▲AIDにて



▲標高450m、地獄の上り坂!

に角夢中に走る中、気づかぬ内に偶然トップ集団にまぎれ、そのまま着いて行ったら「トップ集団に着いて行けた」という事実。いざその集団に入れば、「自分も出来

る」という事に気づけた、大変貴重な経験となりました。人生も仕事も、同様に

例えその集団の中、「自分が引つ張って行く」事が出来ないとしても、兎に角「生懸命」出来る集団に着いて行ってみる」というのも一つの挑戦であり、それによりいい結果が生まれる、というのが今回のロードバイクで学び得た事でした。出来る人、出来る集団に懸命に着いて行く事も人生大事である」と。

私は会社のトップなので当然皆を引つ張って行かねばなりません。引つ張って行つて貰いたいとも思っています。今春、沢山の新社員が入社してくれました。又、各店舗で日々頑張ってくれているスタッフも沢山います。その中から当社の「先頭集団」として、ガンガン引つ張って行ってくれるリーダー達が、これから沢山出て来てくれる事を、私は大いに期待しています。



▲19位!良しとしよう 笑!

気になるあのメニューを体験出来る

カレン会員様限定

月別 特別クーポン

カレンのフェイシャル・ボディケア・脱毛等、質の高い沢山のメニューを会員の皆様に知って頂くために、月替わりで特別料金にて体験出来るこの企画。大変ご好評頂いております。今ご利用頂いているカレンメニューの他にも、是非体験下さいね。

～4/30 受付まで

全身脱毛



当店一番人気！脱毛したい部位が3箇所以上ある方は、断然全身脱毛がおススメ。人気上位部位のお顔やVIOも勿論カバー。脱毛しながら全身にフォト光線を受け、くすみ知らずの「全身美肌」を手に入れましょう！

特別価格 **19,800円**

5/1～5/31 受付まで

ポールシェリー
リラクシング or ポールシェリー
モホロジー



植物の「癒やし作用」とハーブの「薬効成分」が、疲れた心身に優しく浸透。生気を与え、潤い蘇っていく贅沢全身施術。【体質診断→手技施術→薬草エキス含有バンテージ→引締め手技】

特別価格 **7,000円**



リラクシングコースにお客様の体質に合わせたハーブエキスによる手技マッサージが加わった、最上級の癒やしコース。【体質診断→手技施術→体質別手技施術→薬草エキス含有バンテージ→引締め手技】

特別価格 **9,000円**

6/1～6/30 受付まで

ハイジニーナ脱毛



全店舗で人気急上昇。ハイジニーナは、VIOの全脱毛を指します。体験される方の大半は最初「恥ずかしさ」が前面に立って躊躇されますが、1度受けると「早くしておけば良かった！」と後悔される、不思議な部位なのです。

特別価格 **3,000円**

ご予約はサロンでお声掛け頂いても結構ですし、後日お電話でも結構です。お気軽に体験下さい。



お友達・同僚・先輩・後輩・ご家族の方などなど…

カレンへご紹介下さい！

ご紹介者 一人につき **光フェイシャル or お顔脱毛 1回分(約60分)** のお手入れ、差し上げております♪

〇〇だから、紹介しました

ご紹介頂いた、**会員様**の声

● 脱毛だけど、お肌もキレイになるし痛くない

● (脱毛の)効果が出たから家族に紹介した(子供、姉妹)

● ニキビの改善が出来たので、同じ悩みを持っていた妹を紹介した

〇〇さんからの紹介で来ました

実際に会員様の紹介で来て下さった**お客様**からの声

● スタッフみんな明るく優しく良かったから良かった

● 施術が丁寧だと思った

● 親子で楽しく通えています

ご紹介頂いたお客様へも、決して失礼のない様、責任をもって誠心誠意ご対応させて頂きますので、ご安心下さい。

例えば…

ご紹介者が3人の場合
光フェイシャル or お顔脱毛 **3回分**

ご紹介者が5人の場合
光フェイシャル or お顔脱毛 **5回分**
を差し上げます♥

詳しくは各店スタッフへお気軽にお尋ね下さい♥