

# アマンジヲニュース

世田谷区豪徳寺 | 髪とココロの癒しサロン

## 4月の休み

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 5月の休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 「アマンジヲ」とは

アマンジヲ (amanjiwo) とは、インドネシア・バリ島の言葉で「穏やかな魂」とか、「平和なところ」という意味。

髪の手入れをしながら、ゆったりと落ち着ける空間を目指して、ヘアケアやヘッドスパに力を入れています。



## スパニスト講師への道！

本格的にヘッドスパ技術を深めようと、リトルサイエンティスト社の講習を受け始めたのが2016年11月。それからスパニストの認定を受け、ついに今月、スパニスト講師の試験を受けることになりました！

手技の説明や、ヘッドスパの必要性を授業のようにプレゼン形式で発表するという試験。

以前勤めていたサロンでは、後輩に教えることもありましたが、スライドを作って話をするのは初めてです。

3/12 (月) に愛知県の尾張一宮という所まで、試験を受けに行ってきた～す！結果は月末か4月、お楽しみに～！

※日帰りなので、営業日に変更はありません。





## トムとシロも2歳に

手のひらに乗るくらい小さかった我が家の猫たちも、今月で2歳になります。

マンションなので、完全に部屋の中だけで生活する「いえネコ」です。

今では体重も5キロくらいになり、写真のようなだらしのない格好で遊びます。

ネコを飼うのは初めてでしたが、エサとトイレを用意しておけば、散歩もお風呂も不要で、勝手にウロウロして好きなところで寝ているので、楽ですね～。

ただ、夜行性なので、夜中に2匹で追いかけてっこをしていたり、喧嘩をしたりでうるさいこともありますけどね。

腎臓が弱いらしく、pHコントロール用のフードしか食べないように、獣医さんに言われているため、おやつは禁止です。

健康で長生きしてほしいですね。

## ダイエット宣言！！

これといった原因があるわけではなく、生活習慣のせいで太っちゃいました。笑)

身長が165cmなので58～60kgが適正だと思うのですが、しっかり65kgあります。お腹の肉も立派に育ちました。

自転車通勤してるので、運動してるような気になっていますが、上り坂以外は何の運動にもなっていないんでしょうね。

そこで、家からの距離約3.5kmをなるべく歩くようにします。40分ぐらいでしょうか？

ゴールデンウィークまでに60kgぐらいに落とせるといいなーと思っています。

さて、4月30日の夜、私の体重は何キロになってるでしょう？！

投票の〆切は3月末。

応募方法は、「お名前」と「予想」を書いた紙を渡していただくか、メールなどでお知らせください。  
(amanjiwo.hair@gmail.com)

ピッタリ当てた方には、シャンプー（300ml）を差し上げます！！

結果発表は5月のアマンジヲニュースにて！



※こんなの食べちゃうから太るんだな…