

ココロもカラダも
満ち肌美人へ

Your shining life
starts with caring for your skin.
We believe it is our
given mission to support you.

ラビ
ブレ
通信

Vol.9

2017.10



弘前市りんご公園

日本一のりんごを市民や観光客にもっと親しんでもらうため、りんご公園では約1500本のりんごを栽植しています。

りんごもぎとり体験など自由に散策することができ、ピクニック広場も整備されているので、家族連れがBBQを楽しんだりしています。

敷地内にある展望台からは、一面のりんご畑と岩木山を一望することができます。

美容レポート

Beauty Report

夏の疲れに…

今年は、35°Cを超える日が幾度もあり、夏の疲れが出始めていることと思います。

弘前市の夏も東北とは思えないくらい暑い日々でした。

ようやく紫外線の量も落ち着いてきましたが、夏の疲れがお肌に一気に現れてくるところでもあります。

夏のダメージを放置すると肌の老化が一気に進みます。これから来る乾燥の季節に備えるために、いつも以上のケアが必要です。

そのためには、代謝を上げることが大切。お肌はもちろんですが、食事も重要なひとつです。

秋が旬の食べ物には、紫外線を浴びることで生じる様々なお肌トラブルを防ぐ効果が期待できるものが沢山あるんですよ。

たとえば、“鮭”。強力な抗酸化作用を持つ“アスタキサンチン”や、若返りのビタミン

と呼ばれる“ビタミンE”がたっぷり含まれています。コラーゲンも含まれているので、皮まで食べましょう!! “きのこ”には美容ビタミンのB2やB6が豊富で、舞茸には保湿成分のトレハロースが含まれ、お肌や髪の毛を乾燥から守ってくれる食材です。

この他にも、美容に良い旬の食べ物が沢山ありますが、くれぐれも食べ過ぎにはご注意を!

担当エステティシャン

皆様のキレイを応援します!

美容について疑問・質問など、

お気軽にお聞かせください。

竹内久美子

田中 結愛



また、心身の疲れには、“アロマオイル”もオススメです。

その時の、気分や体調に合わせ好きなアロマオイル“精油”で、香りを楽しみながら、リラックスしリフレッシュ出来ます。

自宅で手軽にアロマを楽しむ方法として、カップにお湯を注ぎ、そこにお好きな精油を1~2滴垂らすと、湯気から香りが漂ってきます。心身のバランスには“ゼラニウム”、スッキリしたい時は“ローズマリー”。また、リラックス効果がある“ラベンダー”は、おやすみ前にティッシュなどに1~2滴垂らして枕元などに置いたりすると手軽にアロマを楽しむことが出来ます。

ストレス社会と言われている現代、香りを毎日の生活取り入れる方も増えています。



肌ラボ

「満ち肌ラボ」

美容専門スタッフが教える

“美肌”のコツ

満ち返る肌をめざして



皮膚の内側で新しい肌細胞が生まれ、その皮膚が少しづつ表面に上がり、最後に古くなった角質が剥がれ落ちます。それを「ターンオーバー」といいます。お肌は、ターンオーバーの働きにより、健康的でうるおいのある状態を保つことができます。ターンオーバーが乱れると、お肌が乾燥しやすく、トラブルが出やすくなります。

洗顔時、熱いお湯は、元々お肌にある油分を落としすぎて敏感肌になってしまいますので、冷たく感じるくらいの温いお湯で洗顔してあげると乾燥を防ぐ事にもつながり、肌荒れの改善にもなります。

そこで、正しい保湿方法をご紹介します。

1. 洗顔後、すぐにたっぷりの化粧水で保湿をしてあげます。保湿してあげることで、やわらいだ肌になります。

2. 化粧水でやわらいだ肌に、さらに潤いと油分を与えるために乳液をなじませます。

3. 手の平で軽くクリームを温め、顔全体にのばし、乾燥の気になる部分には多めに馴染ませます。

この繰り返しが、乱れたターンオーバーを改善し満ち返る肌へと導きます。



青森県産品ショップ&エステサロン

La Pomme(ラ・ポム)

ラビプレ通信の「美容レポート」でお馴染みのエスティシャンが在籍しております。

La Pomme(ラ・ポム)では、スタッフが選んだ、美容に効果的な津軽の食品や、青森県弘前市の重要無形文化財に指定された伝統工芸品『津軽塗』・『津軽こぎん刺し』を取り扱っております。

エステでは、フェイシャルエステの他に、『ホリスティックセラピー』を用いたボディートリートメントを行っております。

プロテオグリカン配合のオリジナルオイルでお肌に潤いを与え、心身のくつろぎの時間と自慢の手技をお楽しみいただけます。

なお、「ラヴィプレシューズAPGライン」を取り扱っている唯一のショップとなっており、お近くの方は、美容スタッフのカウンセリングを受け購入することが出来ます。

とても居心地の良い空間の中で、明るく気さくなスタッフが親身になってお客様の心と体をサポート致します。

La Pomme(ラ・ポム)

青森県弘前市土手町65

営業時間／10:00～18:00 定休日／木曜日・第2・4日曜

お問い合わせ／0172-55-0590

キャンパス 桜 通信 9

自分たちも楽しみながら、
子供たちに楽しんでもらう



学祭本部実行委員会
「児童文化研究部 KIDS'」

地域の児童館を訪ねて、オリジナルの工作やゲーム等で遊んだり、絵本の読み聞かせや、ボランティア活動に一緒に参加するなど、幅広く子供たちと触れ合うことによって、学校以外の場で大事なことを学べる機会を積極的に作っています。

また、毎年人形劇を創作し、9・10月に公演を行っています。依頼があれば、児童館や保育園でも上演しています。



人形劇のテーマは毎年異なっていて、今年のテーマは「うそをつかない」です。

遊びを通じて子供たちと触れ合い、成長を感じることができる、とてもやりがいのあるサークルです。

商品やお肌に関するご質問・ご相談はこちらまで！

0120-282-844

受付時間／月～金曜日 9:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)
※携帯電話からもご利用頂けます。

www.lp-apg.com ラビプレ 検索



株式会社ラビプレ
〒036-8561 青森県弘前市文京町3番地
国立大学法人 弘前大学 コラボ弘大内

