絆

2020 年 4 月 108 号

◯ お休みカレンダー

4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	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	1	2

5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6

発行元　ファミリークラブ

・営業時間/　AM8:30 ~PM6:30
・定休日/月曜・火曜連休
・パーマ、カラー、カット、受付時間/ PM5：00 まで
・電話予約/　0562-48-5658
・メール予約/ info@bs-oz.com
大府市美容室オズ　検索 HP
スタッフブログも見てね！更新

ご縁のあるみなさまのご支援のおかげで、順調に退院でき感謝いたしております。有り難うございました。

やっと退院出来ました。（肺がんの為、藤田医科大学に入院していました）
1 週間と言う短い期間でしたが、私にとってはとても長く濃厚な 1 週間でした。 自分自身を見つめ直す充実した入院生活でした。
1 日目は痛みとの闘いでしたが、日毎に痛みが消えて行くのが体感でき、健康で有る事のありがたみが骨身に染みました。
今後は食の大切さを思い知らされ、心のあり方、運動の大切さ、心と身体のバランスを考える生き方で日々頑張って生きたいと、心から思いつつ、生きていることだけでも幸せだと実感しました。4 月から復帰予定ですので病気回復には全力で取り組んでいます。今のところは順調ですのでご安心くださいませ。 今後ともオズをよろしくお願い致します。　　マネージャー　吉田真美代

あらためてヘアースタイルの賞味期限って知っていますか？

「なんとなく扱いづらくなってきたな・・・だけどそんなに困るわけでもないし・・・」と、何となく間が空き気づいた時にはすごく伸びていて、自分でもびっくり！そんな事ってありませんか？　ヘアースタイルが綺麗な形を保っていられるのは、平均で 1 ヶ月～1 ヶ月半と言われています。美容業界ではこれをヘアースタイルの賞味期限と呼んでいます。 スタイルや長さによって差はありますが、1 ヶ月～1 ヶ月半前後から「髪の毛が伸びてきたな・・・」「手入れがしにくくなったな・・・」などで、跳ねたり手入れに時間がかかるようになってきます。
困りはしないけど年取った感じで老けて見えますね。「やっぱり女性だったらいつも綺麗な状態でいたい！」と思いますよね。

◎次回予約には、こんな特典もありますのでおすすめです！

- ◆自分の予定が決めやすい。
- ◆時間を無駄にしない。
- ◆いつも綺麗な状態が維持できる
- ◆行きたい日に断られない
- ◆スタンプ特典もあります
- ◆無料で変更キャンセルができる　※できるだけ変更は、3 日前までにお願いします。

この時期、美容室に行っても大丈夫なの？と不安な方もいらっしゃると思いますので、一般の美容室の見解をのべてみます。

美容師は一般の方に比べると衛生管理、消毒に関しての知識を（洗脳）叩き込まれております。専門学校の学科の授業で感染症予防や、消毒に関しての授業もあり、**公衆衛生・環境衛生、感染症、衛生管理技術、人体の構造及び機能、皮膚科学、美容物理化学、美容技術理論**などを勉強します。

国家資格を持っている理美容師は全て履修済みなのです。それに毎年数回定期的に、技術講習と併用しての**衛生管理講習会**もあります。今回のコロナ騒動に限らず平常時から店内の衛生管理を心掛けておりますので、持病のある方や高齢のお客様にも安心して頂けるよう衛生管理に努めていますのでご安心ください。

この（コロナ）時期に美容室へ行っても大丈夫なの？

イースターとは何をするの？その意味や由来とは？

イースターとは何をする日なの？

イースターとは日本では、復活祭（Easter）と呼ばれていて、
キリストの復活をお祝いするお祭りのことです。
クリスマスはキリストの誕生を祝うものですが、このイースターでも同じように家族でお祝いをします。
イースターとは何をする日なのかというと、海外では具体的に
●イースターエッグ作り●イースターハント●教会へのお祈り
このようなイベントがあります。

イースターの日にち

イースターは、実は、毎年日付が変わります。
それはどうしてかというと、その年の日付が春分の日のあとの満月から数えて、最初の日曜日というようになっているからなんです。
2020 年のイースターの日付は4月 12 日（日）です。

イースターの意味って？

クリスマスはイエス・キリストが誕生したことを祝う行事で、日本でも馴染みが深いですよね。
でも実は、キリスト教の人には、このクリスマスよりもこのイースターのほうが重要な意味を持っていると考えられています。
また、このイースターのお祭りは、「春になって自然の草花などがよみがえる事を祝う。」
こんな意味も含まれているようです。

イースターエッグとバニーについて

また、イースターでは●イースターエッグ（卵）●イースターバニー（うさぎ）
というようなものが、雑貨屋さんなどで店頭に並んでいるのを見たことがありませんか？
イースターエッグは、とてもキレイに模様が描かれたものが販売されたりしていますよね。
イースターには「卵」や「うさぎ」が欠かせないものの一つとして有名ですが、
それにはそれぞれきちんとした意味や由来があります。

イースターエッグ

卵というのは、命が生まれる前の殻に閉じこもっている状態ですよね。
その状態から時間を経て卵から生まれる様子を、キリストの復活の象徴としているからなんです。
そのことから、イースターのご馳走には、「卵料理」や「ゆで卵」を使った料理がメインになっています。
また、このイースターエッグを使った遊びでスプーンに卵を乗せて、地面に落とさずに走ってゴールするといった「エッグレース」といったイベントがあったりもします。
他にも宝探しのように、家の中や庭、公園などに隠された卵に隠された卵を探す「エッグハント」という遊びもあるようですね。

イースターバニー

そして、どうしてうさぎがイースターに欠かせないのかというと、うさぎは多くの子供を生むことから、豊穣の女神エオストレと関係があり生命の象徴として扱われているのです。
また、イースターエッグを運んでくるのはうさぎ。
こんな言い伝えもあるくらいなので、イースターでのうさぎの存在は大きいのですね。

キャベツは「食べる薬」？春キャベツの美容効果とは

日本では、四季折々で美味しい旬の野菜がたくさんあります。
春も美味しい野菜がたくさん収穫されており、その一つに春キャベツがあります。
甘みが強く、葉が柔らかい春キャベツは、普通のキャベツとは違う美容効果があると言われています。

◆春キャベツから期待できる美容効果とは

便秘解消、デトックス効果

春キャベツには、水溶性と不溶性、両方の食物繊維が含まれます。
水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善を図ってくれます。
不溶性食物繊維は、腸内で膨らみ便通を促す役割があります。
老廃物も一緒に排出しようとするため、体内がきれいになり、美肌にもつながるのです。

美肌効果

ハリのあるお肌に欠かせないビタミンＣがたっぷり入っているため、お肌の状態を整えることができます。このビタミンＣには、紫外線によって生成されるメラニン色素も防ぐ役割があります。

アンチエイジング効果

春キャベツに含まれるビタミンＣが、老化を招く活性酸素を取り除いてくれるからです。
活性酸素の影響によって、お肌にはシミやシワができたり、吹き出物が治らなかったりと不調が続くようになります。春キャベツをしっかり食べていると、ビタミンＣをたっぷり摂取できるため、アンチエイジングにもつながるでしょう。

ボロンという成分にも注目

キャベツに含まれるボロンという成分は、春キャベツにもしっかり含まれています。
このボロンは、女性ホルモンの分泌を活発にするためバストアップにおすすめと言われていますが、ホルモンバランスを整えてくれるおかげでお肌にハリが戻り、若々しくなっていきます

◆おすすめの食べ方

できるだけ生で食べよう

春キャベツに含まれるビタミンＣは、熱に弱いという性質を持っています。
そこで、サラダやピクルス、和え物などでできるだけ生で食べるようにしましょう。

スープで丸ごと食べるのもおすすめ

春キャベツは、柔らかくて甘みがたっぷりの美味しいキャベツです。
そこで、芯まで丸ごと食べたいというときにおすすめなのが、スープです。
スープで煮込めば、春キャベツはすぐにトロトロになります。
芯まで柔らかく煮えるので、春キャベツの栄養をたっぷり摂取したいときにおすすめです。
できるだけ生で食べた方がおすすめである春キャベツは、スープの最後に入れておくと良いでしょう。

４月の運勢

菜種梅雨（なたねつゆ）とは３月の終わりから４月の初め頃に、雨が続くことを言います。冬の間、本州を支配していた大陸高気圧が北に偏り、本州の南沿岸沿いに前線が停滞しやすくなります。天気図で停滞前線は三角と半円が反対側にでた線で示されます。

【牡羊座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャリーバック

中心になって行動するとき。ただし、強引にはならないように。目の前のテーマに向けて突き進むのもいいし、心の中で描いている将来の夢に向かっていくのも良いでしょう。気持ちに余裕を持てるように心掛けてみて。

【牡牛座】
ラッキーカラー
山吹色
ラッキーアイテム
折り畳み傘

雑用や人の世話にまわって、振りまわされ多忙になりそう。疲れを感じていなくても疲労が溜まります。早めに寝るなど体調管理には気をつけて。みんなのために頑張りすぎずに、自分の時間も作りましょう。

【双子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カレンダー

考え方が頑固になり、無意識にキツイ言動を見せてしまいそう。自分では正しいと思ってしたことが、相手に違って受け止められたりと思い通りに事が運ばず苛立つかも。世話好きの友人を頼るとフォローをしてくれます。

【蟹座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
キーチェーン

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運気もアップします。ちょっとしたことですが、お茶を入れたり、普段は気にしないことに気を配るだけでも人間関係が格段に良好になります。親しい人にこそ親切心を。

【獅子座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
マグカップ

持ち前の好奇心が高まります。興味のあることは進んでやって。楽しそうと思えることは片っ端からトライしてみましょう。求めていたものにめぐり会えるかも。とりあえず何でも体験、挑戦することで幸運をつかめます。

【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
クリップ

のんびりとした時間を過ごせそう。落ち着く場所に出かけて。あくせくするよりも身近な場所に行き、自宅でゆっくり入浴してデトックスをしましょう。日常生活の疲れを癒して、リフレッシュを心掛けてみて。

【天秤座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
電子辞書

活発な運気で充実した日々を送れそう。お誘いには参加しましょう。この季節にしかできないようなことにチャレンジすると、自分に自信が持てそう。趣味やレジャーやイベントなど積極的に参加し行動範囲を広げよう。

【蠍座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
ナッツ

夢や目標に向かってステップアップできる時なので行動してみて。同じ目標を達成した人の話を聞くことが、とても大きな参考になります。周囲からのアドバイスを受けると気づけることがありそう。成功への近道です。

【射手座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
スニーカー

自宅や落ち着く場所に出かけて、自分の心の中を整理しましょう。心身を休息させるのには最適。消極的なくらいがバランスが取れるので、無理をせずまわりに任せてリラックスしてください。のんびりゆったりが吉。

【山羊座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
割りばし

これまで温めてきたアイデアやプランを実行するチャンスです。好調の波に乗って、難しいと思っていたこともスムーズに実現できるはず。自分をアピールするのにも最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみて。

【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
グラス

何かをじっくり考えたり計画するとうまくまとまりそう。資格取得の勉強や将来に備えてスキルアップするのもおススメ。時々は窓を開け深呼吸して。外の景色を眺めて、好きなカップでお茶を飲むと運気アップに。

【魚座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
推理小説

今まで迷っていたことに挑戦すると、意外に合うと感じられそう。自分に合うか不安に感じていることでも、してみるとスムーズにできることもあるので挑戦することが大切。思いついたことから行動してみましょう。

簡単！節約！ハッピー！

レシピ

クロックマダム

トロトロの卵とホワイトソースにチーズが加わり、
節約レシピなのにとっても贅沢！
フォークとナイフでどうぞ。

材料（2 人分）

卵(M サイズ)　…　2 個
食パン(8 枚切り)　…　4 枚
ハム　…　4 枚
ピザ用チーズ　…　40g
ホワイトソース(市販品)　…　120g
ドライパセリ　…　適量

作り方

1 食パンに 1/4 量のホワイトソースをぬり広げ、ハムをのせる。
さらに 1/4 量のホワイトソースをのせて食パンではさむ。

2 スプーンで中央をくぼませ、卵を割り入れる。
卵白の部分にピザ用チーズを散らす。同じものをもう 1 つ作る。

小さめの卵をおススメします。
大きい場合は、卵白があふれないように減らしてください。

3 アルミホイルにのせてトースターで卵が半熟になるまで焼く。
器にのせ、ドライパセリを振る。