絆

2020年8月112号

○ お休みカレンダー

8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	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	31	1	2	3	4	5

9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	3

発行元　美容室オズ

・営業時間/ AM8:30 ~PM6:30
・受付時間/　PM5：00まで
・定休日/ 月曜・火曜連休
・電話予約/ 0562-48-5658
・メール予約/ info@bs-oz.co

大府市美容室オズ　検索 HP

スタッフブログも更新中！

次回予約のお勧め理由（予約枠が少なくなります）

お客様に安心してご来店いただけるように、新型コロナ第二波懸念で感染拡大防止を引き続き続けていきます。お客様が混み合わないようにお席を空ける。マスク手指消毒検温のお願い。お客様が触れる場所の消毒、待ち席・鏡席・受付にも自由に使える消毒液設置。定期的な換気。スタッフもマスク検温手洗いの常用。 余裕を持っての完全予約制で消毒する時間を確保するため次回予約のご協力をお願いします。予約の変更キャンセルも承りますのでご安心ください。 髪を綺麗にし身だしなみを整えることで気分も体もスッキリして頂き、美容室オズに来てリフレッシュ出来たと言って頂けることが私達の喜びでもあるのです。

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・・」いつのまにかあいだが開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？　ヘアースタイルを綺麗な形で保っていられるのは、平均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・・・・」「白髪が目立ってきたな・・・・」など憂鬱になってきます。この先手入れにも時間がかかるようになってきます。困りはしないけどやっぱり憂鬱になってきて老けた感じもします。「女性だったらいくつになってもいつも綺麗な状態でいたい・・・・」と思うのが本音ですよね！　そこで次回予約をお勧めしています。

◎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

当店は衛生管理に力を入れています

［厚生労働大臣認可安心安全登録店］

【新しい仲間が加わりました】

最新ダイソン空気清浄機

花粉(PM 10)や、さらに微細な粒子までも 99.95%除去

密閉性の高い 360°グラス HEPA フィルターが、空気中から花粉(PM 10)より小さい、PM 0.1 レベルの微細な粒子を除去。さらに、**空気中のウイルスも捕らえます。**また、活性炭フィルターにより、有害なガスやニオイも除去します。ご安心ください。

日本人として浴衣の歴史を知っておこう

起源は平安時代

浴衣の起源は、平安時代の「湯帷子(ゆかたびら)」。「帷子」とは麻の着物のことを指します。
当時の貴族は、蒸し風呂という方法(現代で言うサウナのようなもの)で入浴していたのですが、そのときに、
水蒸気でやけどしないため、汗をとるため、また、複数の人がいるので、自分の裸を隠すために、
「湯帷子」を着用していました。

湯上がり着としての浴衣

安土桃山時代には、風通しがよく、汗をよく吸うという浴衣の特性を生かして、湯上がりに着るようになっていきました。
このことから、浴衣は手ぬぐいならぬ「身ぬぐい」と呼ばれることもあったそうです。

庶民に広がるのは江戸時代

浴衣が庶民の間で広がるようになったのは、町民文化が発達した江戸時代のこと。
特に、江戸時代後期、銭湯が広がり、庶民もお風呂に手軽に入るようになったことから、湯上がり着として、
浴衣も庶民へと広がっていきます。
そして、次第に、湯上がり着から、ちょっとした外出着へと変化し、さらには、盆踊りや花見へ、
揃いの浴衣を着て出かける文化が流行するまでになります。
これが、お祭りなどで着る、現代の着方へとつながっているのです。
江戸時代の浴衣の人気は、本藍染めという技法が生まれ、細かい文様を染めることができるようになることも
関係しています。
この本藍染めという技法が生まれたことにより、浴衣に優雅で美しい柄ものが生まれ、多くの人が楽しんで着るようになります。

夏の普段着としての浴衣

明治時代には、浴衣が夏の普段着としての地位を確立します。
これは、明治時代に、それまでの本藍の手染めにかわって、「注染」という大量生産が可能な染色方法が発明されたことが
一つの要因として考えられます。
江戸時代後期から明治時代に、浴衣は一番着られていたようです。

浴衣に代わる洋服

第二次世界大戦後、産業の発展に伴い、一気に生活スタイルが洋式化します。
それは、衣服に関しても例外ではなく、和服に代わって洋服文化が浸透します。
この流れによって、普段着としての浴衣は衰退することになるのです。
しかし、現代では、確かに普段着として浴衣を着る人はあまりいないようですが、
それでも、お祭りや花火大会のときに、
自分なりに楽しんで浴衣を着こなす若者がいることも忘れてはなりません。
現代では、浴衣は粋なファッションのひとつとして捉えられているようです。

夏バテしない生活習慣を！

夏バテとは？

高温多湿が夏バテを招く

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えていますが、近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、「夏バテ」の症状が出て来ます。

増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があり、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

夏に適した生活リズムをもつ

疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。
熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。
冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。
冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を目安に適温にしてください。
１日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。
明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

暑さに負けない体づくり

運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。
夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。
夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。
体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。

必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。
カレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。
また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ、温かい食事をとり、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。
高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。
自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！

８月の運勢

暑中見舞いを出す期間は、「大暑」にあたる期間の７月２０日頃～８月８日頃で、その前日までに先方に着くようにします。それを過ぎたら「残暑見舞い」として、８月末までに出しましょう。

【牡羊座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
小説

ストレスのせいで感情を抑えきれず、対人面で気まずくなるかも。心のバランスがうまく取れないかも。思い切って旅行の計画を立てたり、スポーツを始めたり、ちょっと贅沢なスイーツを独り占めしてストレス発散を。

【牡牛座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ジャム

存在感が増して明るさが表に出そう。ムードメーカーになれるかも。楽しそうなイベントや遊びに誘われたら参加してみて。話題になりそうな出来事やテレビ番組は要チェック。嫌味にならない話題作りを心掛けましょう。

【双子座】
ラッキーカラー
すみれ色
ラッキーアイテム
アロマオイル

不器用な面が目立ちそう。思わぬ誤解を招いて失敗をするかも。相手を思うあまり、本心や好意がうまく伝わらなくて友人関係にヒビが入ってしまったりと、言動に注意が必要です。物事を丁寧に考えると運気アップに。

【蟹座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
ボールペン

新しいものに目を向けるより、何かにじっくりと取り組んでみて。粘り強さが生きて、時間がかかる作業もスイスイとできます。音楽を聴きながら、趣味や好きな事を探求するのもいいでしょう。心身のリラックスがカギ。

【獅子座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
指輪

対人関係がギクシャクしたり、何かにつけてうまく行かないかも。あいさつや説明の省略、報告や連絡の後回しなど、普段は気をつけていることをおざなりにせずに、注意すると開運に向かいます。失言や勘違いに注意。

【乙女座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
エコバック

興味があったことや過去にあきらめたことなどを始めるチャンス。たとえ成功しなくても、必ず何らかの収穫があります。自分から行動することで、幸運が飛び込んでくるでしょう。自発的に動くのが開運の秘訣に。

【天秤座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
マグカップ

どんな人に対しても批判しやすくなって、不平不満が爆発しそう。弱気になるとついグチが出てしまい、ネガティブな思考になりがちです。何かと思うところがあれば、落ち着いて話し合えば相手にも理解してもらえます。

【蠍座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ハンドクリーム

感じのいい人と知り合えたり、優しそうな人を紹介されそうです。意外なタイプの人とも縁が生まれるでしょう。考えすぎず状況を観察しておいて、信用できると感じたら、本音を見せれば意気投合できる存在になります。

【射手座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
ネックレス

うまくいかない事が増え、何事においてもネガティブに考えそう。人の優しさに飢えているので、親しい人との交流を持つといいかも。お気に入りの場所に出かけたり、パワースポットに行くことで運気がアップします。

【山羊座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
帽子

周囲からの評価や信頼が得られます。まじめな日常生活を送って。取り立てて変わった出来事はないけれど、コツコツと自分のやるべきことをするのが大切です。風呂のカビ落としや家具のスミのほこり取りなども丁寧に。

【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
リップ

冷静でいられずなぜかミスをしたり、我慢が裏目に出たりしそう。大切なものを紛失する恐れも。失敗を引きずると運気が下がるので、クヨクヨと悩まず気持ちの切り替えをしよう。何事も割りきって動いてください。

【魚座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
バスタオル

ライバルに差をつける絶好の機会。何をしてもうまくいくはず。勘が冴えわたり、何気なくやったことでも周囲から好印象を受けたり、難しい問題も解けたり、良いアイデアが浮かんできそう。決断力を発揮して。

レシピ

バンバンジー風素麺

具材をたっぷりのせて栄養もしっかり摂れる
素麺レシピです。

材料（2人分）

鶏ささ身　…　２本
酒　…　小さじ２
塩　…　少々
キュウリ　…　1/2本
レタス　…　2～3枚
トマト　…　１個
<ゴマダレ>
白ゴマ　…　大さじ２
練り白ゴマ　…　大さじ１
砂糖　…　小さじ２
麺つゆ(2倍濃縮)　…　120ml
水　…　60ml
素麺　…　2～3束

作り方

1 鶏ささ身は筋を引いて耐熱容器に並べ、酒、塩をしてラップをかけ、
電子レンジで２分～2分30秒加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。
粗熱が取れたら細く裂く。

2 キュウリとレタスはせん切りに、トマトは角切りにする。＜ゴマダレ＞を作る。
材料を上から順番にすり鉢でよくすり混ぜながら加えていく。

3 水お湯を沸かし、お好みのかたさに素麺をゆでる。ゆであげたら、
よく素麺を水洗いして氷水で冷やし、水気をきる。

4 素麺を皿に盛り、レタス、キュウリ、鶏ささ身、トマトの順にのせ、
＜ゴマダレ＞をかける。

このレシピのポイント・コツ

・電子レンジは600Wを使用しています。
・ゴマダレの材料は白ゴマをよくすり、少しずつ他の材料を加えながら混ぜるとうまく混ざります。