

絆

2020年7月111号

○ お休みカレンダー

7 July							8 August						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
							30	31	1	2	3	4	5

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!

次回予約のお勧めの理由 (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等消毒、待ち席鏡席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。

余裕時間を持つ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喜んで頂けることが私達の喜びでもあります。

ヘア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・・・」あいたが開き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? ヘアスタイルが綺麗な形を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・・・」などで、憂鬱になってきます。跳ねたり手入れに時間がかかるようになってきます。困りはしないけどやっぱり憂鬱になってきたり老けた感じもします。「やっぱり女性だったらいつも綺麗な状態でいたい・・・!」と思うのが本音ですね! そこで次回予約もお勧めしています。

◎ 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



限界体制も終わり 2 波 3 波の情報も出ていますので不安な方もいらっしゃると思いますので、再度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、消毒に関する知識を(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、消毒に関する授業もあり、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美容師はすべて修得済みです。毎年定期的に、技術講習と併用して衛生管理講習会(美容組合加盟店だけ)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に努めていますのでご安心ください。

店内衛生に力を入れています。



[厚生労働大臣認可安心安全登録店]



花火の歴史

花火の起源は狼煙（のろし）

花火の起源は、紀元前3世紀の古代中国で、火薬の素になる硝石が発見されたこととされています。秦の始皇帝の時代には、戦の際に煙を上げて通信手段とする黒色火薬「狼煙（のろし）」が使われていました。この火薬が13世紀頃までにシルクロードを通過してローマへ伝わり、14世紀にイタリアのフィレンツェで観賞用の花火が作られたと考えられています。

ヨーロッパではイタリアとイギリスで盛んだった

13世紀頃のヨーロッパでは、火薬と花火は主にイタリアで生産されていました。

初期の花火は大砲などを用いた祝砲として使われ、煙に色がついていたり、より音が大きくなるようにしたものだったと言います。

14世紀にイタリアのフィレンツェで始まった観賞用の花火は、キリスト教の祝祭（おそらく謝肉祭）の際に飾られる人形が口から火を吐く仕掛けを作るために用いられたとされています。

16世紀になると、イングランド（イギリス）で花火の技術が発達し始めます。時の国王、ヘンリー8世は、王室の軍隊に花火師を徴用し、誕生日や結婚式、戴冠式など、行事のたびにテムズ川で水上花火を鑑賞していました。

17世紀に入ると、スウェーデンやデンマークなど、北ヨーロッパを中心に花火を学ぶ学校が設立され、より専門的な知識を持った花火師たちが登場します。

イングランド王のジェームズ1世は、娘の結婚式を花火で盛大に祝うため、デンマークから花火師を招いたのだそうです。

17世紀後半には、花火研究所が設立されたり、花火に関するテキストが刊行されるなど、ヨーロッパの花火技術はますます発展していきました。

日本の花火の歴史

室町時代 — 唐人が披露した花火の記録

日本で花火が使われた最古級の記録は、室町時代、公家の万里小路時房が記した日記『建聖院内府記』に見ることができます。それによると、1447年5月5日、法事が行われた後の浄華院境内で、唐人が火を使った「風流事」を行ったとされています。

唐人は竹製の枠を使い、それに火を付けて「薄、桔梗、仙翁花、水車」などの形を見せたり、縄を伝う火が行き来する様や、火を付けると走り回る「鼠」、手に持って火を付けると「流星」のように飛ぶものなどを披露したと言います。日記を記した時房は「希代之火術也」と賞賛し、唐人に褒美を与えました。

江戸時代 — 花火鑑賞が一般化

江戸時代に入ると、花火専門の火薬屋が登場します。

おもちゃ花火も人気があったようで、1712年頃に記された百科事典『和漢三才図会』には、鼠花火や狼煙花火が紹介されています。

打ち上げ花火は事故が多かったため、幕府による打ち上げ花火禁止令が何度も出されたものの、隅田川だけは花火を上げることが許されていました。

裕福な商人たちにとって、納涼船を出し、「鍵屋」に花火を上げさせるのがステータスのひとつでした。

体内時計に影響する「ブルーライト」

先進国の中で睡眠時間が最も少ないのは、日本人といわれています。

IT 機器の普及によっていつでも、どこでも情報にアクセスできるようになり、人とのコミュニケーションもバーチャルになっているようです。

日常生活が便利になるほど起きている時間が長くなり、

睡眠時間が短くなってしまおうという方も多いのではないのでしょうか。

スマートフォンや LED 照明には、「ブルーライト」という青色光が入っています。

ブルーライトは目に見える光の中で最も波長が短く、エネルギーが強いといわれています。

拡散して目が疲れやすいため、眼科医が注目し、眼精疲労や網膜の黄斑変性の可能性などを指摘していましたが、最近は体内時計への影響が注目されています。

空が青いのは、まさにブルーライトが散乱して見えるからですが、スマートフォンの普及によって夜にブルーライトを浴びる機会が増えてきました。そのために眠れない人が増えています。



ブルーライトが睡眠のリズムを乱す

ブルーライトは、睡眠にどのくらい影響するのでしょうか。

20代の女性を対象に、ブルーライトを約50%カットするメガネをかけた場合と素通しのメガネをかけた場合で、平日の就寝1時間前にスマートフォンを見てもらって比較検証したところ、2日目と3日目までは差はなく、4日目以降になると素通しのメガネでは総睡眠時間が減り、目覚めないで寝ている最長睡眠時間も短くなりました。さらに、昼間の元気を調べたところ、ブルーライトが素通しのメガネでは、午前中の活動度が低いことがわかりました。

「寝る前にブルーライトが目に入ると途中で目が覚めて、長時間は寝られず、午前中も元気がない。つまり、体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れるわけです。

ブルーライトを見ると、なぜ、眠れなくなるの？

ブルーライトを見ることで、なぜ、体内時計のリズムが乱れるのでしょうか。

目からブルーライトが入るとガングリオンセルという視細胞が光を感知して、脳の視床下部にある視交叉上核に情報が伝わります。ここは体内時計の重要な中枢といわれています。

ブルーライトの刺激は、さらにメラトニンというホルモンが作られる松果体に伝えられます。

昼間、ブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌が抑えられて活動が高まりますが、

夜に浴びるとブルーライトを含む明るい光を昼と判断し、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなると考えられています。

ブルーライトは、パソコンや電子書籍、LED照明などからも出ています。

昼夜を問わず、屋外屋内のどこにいても、ブルーライトを浴びる生活環境になってきたともいえます。

体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れて、メラトニンの分泌が減ると肥満や生活習慣病、がんなどの発症に影響するという報告もあります。就寝前にはできるだけブルーライトを見ないようにするなど、節度をもった使い方や工夫が必要になっています。

スマホ以外の楽しみを見つけましょう

人生の3分の1は睡眠。だからこそ睡眠が大事です。とはいえ、仕事や通勤中、趣味や自宅でくつろぐときもスマートフォンが手放せないという人は、気持ちがゆったり落ち着くアナログの世界に楽しみを見つけてみませんか。ストレスの対処には、レスト、リラクゼーション、レクリエーションの3つのRという言葉があります。いまは、楽しみであるレクリエーションにスマートフォンが用いられ、それが眠れないマイナスの要因になっています。

就寝前は、スマートフォン以外でストレスを解消してみてください。

7月の運勢

7月の季語に立版古(起こし絵)というのがあります。飛び出す絵本のようなもので、盆の夕涼み頃、立版古を組み立てて軒先に飾り、燈籠のように火で照らして道行く人々に見せていたことに始まります。風情のある日本の習慣だったようです。



【牡羊座】
ラッキーカラー
テラコッタ
ラッキーアイテム
色鉛筆

3/21~4/20生

ゆったりとプライベートな時間が取れるので満喫しておいて。親しい仲間や異性ととの時間を大切にしたり、次の目標に向かって行動を始めたりと時間を有効に使えます。音楽を聴いたり、趣味に時間を費やすのも◎。



【牡牛座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
アルバム

4/21~5/21生

パワー全開の月。興味のあることは何でもやりたくなりそう。エネルギーにあふれて前向きに頑張るのは素晴らしいことだけど、意見の違う相手と衝突することもあるかも。誤解されないように気を配りましょう。



【双子座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
キーホルダー

5/22~6/21生

素直になれず、周囲の言動が批判に思えてイライラするかも。身近な人や大切な人に苛立ちをぶつけてしまったり、あまり親しくない人に余計な神経を使って疲れが溜りそう。甘い物を食べてリフレッシュしてください。



【蟹座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
Tシャツ

6/22~7/22生

これまで頑張ってきたことの成果を実感できそう。思っている以上に周囲は才能や努力を認めてくれています。人との交流や自己発信は積極的に。ちょっとハメを外すくらいが良い日になります。



【獅子座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
電話

7/23~8/22生

勢いあまって活発に行動を起こすと、嫉妬されて敵を作るかも。皆のための思って頑張っているつもりが、周囲から反感を買うと意味がありません。他者との歩調を合わせて、独りよがりにならないように気をつけて。



【乙女座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
水筒

8/23~9/22生

体験そのものが良い経験になっていくので、チャンスがあれば何でもトライしよう。資格や特技を磨いたりするのもいいです。今まで二の足を踏んでいたようなことでも、今なら勇気をもって取り組みます。



【天秤座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
消しゴム

9/23~10/23生

今は何をすべきか、冷静に判断しながら行動しましょう。将来のために今やらなければいけないことを優先して考えて。忙しいばかりで自分にとって大切なことをおざなりにすると、あとでしんどいことになるかも。



【蠍座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
イヤホン

10/24~11/22生

前向きな姿勢が運気を上げます。チャレンジ精神を大切に。失敗を恐れず好奇心のおもむくままに行動しましょう。少しずつ発見を増やして将来に役立つ情報を得ておいて。体は疲れているので休息も必要です。



【射手座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
マスコット

11/23~12/21生

次から次に頼まれ事が増えそう。体調管理は十分に気をつけて。いろいろな人から用事を頼まれ、頼りにされるのはいいけれど、自分のできる範囲内で期待に応えましょう。頑張りすぎて寝不足になったりしないように。



【山羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
パワーストーン

12/22~1/20生

夢が叶うチャンスが転がり込んできそう。充実した日々になります。何事にも夢中で取り組んでいるうちにコツがつかめるので、やり方や工夫をしてみましょう。自分から積極的に行動すると状況はどんどん良くなります。



【水瓶座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
メモ帳

1/21~2/19生

あたふたして、自分だけが損してると感じられ憂鬱になるかも。皆はいそがしくても言わないだけ。つい自虐的になりやすいので気をつけましょう。悲観的になったら共通の趣味を持つ友達に連絡して話をしてみてください。



【魚座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
電卓

2/20~3/20生

好奇心が旺盛になりそうです。的を絞って挑戦すると良い結果に。これ！と決めて動くのが開運の秘訣です。また、雑用であっても、頼まれたらイヤがらずに頑張ると評価が格段にアップします。

簡単！節約！ハッピー！

レシピ

押し麦の豆乳スープ

プリッとした食感の押し麦と野菜がたっぷり入った、おなかも満足のスープです。



材料(2人分)

押し麦 … 20g
玉ネギ … 1/4 個
ニンジン … 25g
大根 … 25g
ジャガイモ … 1 個
オリーブ油 … 小さじ2
ローリエ … 1 枚
水 … 300ml
顆粒スープの素 … 小さじ1
豆乳(成分無調整) … 80ml
塩 … 少々
粗びき黒コショウ … 少々

このレシピのポイント・コツ

豆乳を加えたら煮たてないように。

作り方

- 1** 押し麦は分量外の塩ひとつまみを加え、やわらかくなるまでゆでる。
野菜はすべて7~8mmの角切りにする。
- 2** オリーブ油とローリエを鍋に入れて火にかけ、玉ネギを焦がさないよう弱火でよく炒める。ニンジン、大根、ジャガイモの順に入れて、炒める。
- 3** 水と顆粒スープの素を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。押し麦、豆乳、塩を加え、分離しないように軽く煮たら、仕上げに粗びき黒コショウを振る。

