

# 絆

2020年12月116号

○ お休み

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

## 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](mailto: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!

## 年末・年始のお休み案内

☆1月1日(金)~4日(月)まで☆   
長期連休ですのでよろしくお願い致します。

5日(火曜)から平常営業!

### スタッフ



ありがとう  
ございます



## 年末年始のご挨拶

早いもので今年も残りわずかになりましたね! 一年を振り返ってみると、やはりコロナの話題でした。本当に早く終わってほしいと切に願っています。今回店長は、2個の円形脱毛症にもなりました。お客様と一緒に作る美容室を目指してこれたのも、ひとえにお客様のご協力のおかげだと感謝しております。マネージャー共々本当に有り難うございました。心から感謝いたしております。有り難うございました! 皆様にとってより良い年末年始になりますように。

店長 マネージャー

## 次回予約のお願いの理由 (予約枠が少なくなってきました)

お客様に安心してご来店いただけるように、感染拡大防止を引き続き続けてまいります。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。余裕を持った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・・・」だけども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はさぐく伸びていて、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。これから先には、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たりもします。「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。次回予約をしないほうが、もったいないですよ!

### ◎ 次回予約には、こんな特典もあります!

- ◆ 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



## 年末の大掃除の由来「すす払い」から学ぶ、

### 現代でも忘れてはいけないホコリ掃除

#### 年末の大掃除の由来「すす払い」とは？

現代では、年末に行われる大掃除。その由来となったのが、「すす払い」と呼ばれる年中行事です。

「すす払い」の歴史は古く、始まりは平安時代の宮中行事だったと言われています。

なんと平安時代の法律についてまとめた書物『延喜式（えんぎしき）』には、「すす払い」をどのような手順で行うのか詳しく書かれてありました。

この頃はただ単に宮中を掃除するというだけでなく、厄払いの意味が強く込められた儀式として捉えられていたようです。その後、室町時代に入ると「すす払い」は神社仏閣を中心に、仏像や本堂を清める行事となりました。庶民の間にこの習慣が根付き始めたのは江戸時代と言われていますが、年に一度の大掃除という現代の認識とは違い、当時の人々は半月かけて行われるお正月準備の最初に行うのが「すす払い」でした。すすと一緒に一年間の厄を払い、清らかになった家で門松やしめ縄といった縁起物の用意をして新しい年を迎えることが、当時の人々にとって大変重要な行事だったそうです。

#### 日本で一番有名な「すす払い」

そんな歴史的一幕を今でも垣間見られるのが、毎年12月20日に京都の東本願寺、西本願寺で行われる「すす払い」です。その始まりは今から500年ほど前で、本願寺中興の祖・蓮如の時代から現代に至るまで続いている大事な行事となっています。両本願寺の大きな本堂を100人以上の僧侶たちで掃除するという行事ですが、東と西で、それぞれ「すす払い」のやり方が変わっているのも特徴的です。

西本願寺では、僧侶や一般参加者たちを合わせて約600人以上の人々が数百畳もある広い本堂の畳を、中央から外側へ向かって竹の棒で叩き、大きなうちわでホコリを掃き出していきます。

一方、東本願寺では僧侶と門徒たちが横一列にまっすぐ並んで、端から順に叩いていくというやり方です。白い手ぬぐいを頭にかぶり、竹の棒と大きなうちわを持った人々が一斉に畳を叩いてゆく光景は圧巻の一言で、年末の風物詩としてニュースにも取り上げられるほど。

#### 現代でもやってほしい「すす払い」

さて、時代が代わり現代。

エアコンや電化製品を使う私たちの生活で「すす」が出ることはほとんどなくなりました。

数十年前まで見られた、天井の角に黒ずんだ汚れがたまっている様子を目にすることもありません。

年末に大掃除をする時にも、時代劇や神社仏閣で行われている「すす払い」のような天井を掃くという掃除方法はなかなか見かけなくなりました。

しかし、「すす」だけが天井にたまるものではありません。

目には見えないホコリがたまる場所——それが、壁や天井なのです。

一般的に部屋の掃除と聞いてイメージするのは、

掃除機やフローリングモップを使った床掃除、最近ではロボット掃除機が自動で行う光景が多いことでしょう。

食べ物をこぼしてしまったり、ホコリや髪の毛が落ちているのに気づいて、日々の生活のなかで一番掃除する回数が多いのは、床ではないでしょうか。



## あなたの冷え症は何タイプ？

冷えにはさまざまなタイプがあります。今回は4つのタイプ別に冷え対策をご紹介します。

### ◆冷えのタイプをチェック◆

まずは、あなたの冷えはどんなタイプに当てはまるかチェックしてみましょう。

- 手足が氷のように冷たい → 手足冷えタイプ
- お腹に手を当てるとお腹が冷えている → 内臓冷えタイプ
- 足先だけではなく、お尻や太ももが冷える → 下半身冷えタイプ
- 全身が冷たい → 全身冷えタイプ

### ◆タイプ別、冷え対策◆

#### 【手足冷えタイプ】

手足の先が冷えるタイプで、末端型ともいわれています。このタイプは、ダイエット中の女性に多くみられ、肌トラブルや月経トラブルも起こしやすくなります。

対策

・運動をして筋肉をつける・食事をしっかりとる・お腹や背中を温める・シャワーだけでなく湯船につかって温まる・ストレッチをして血行を良くする・ヒールの高い靴やきつい靴は足先の血流悪くするので避ける

#### 【内臓冷えタイプ】

手足や体の表面は温かいのに、内臓が冷えてしまうタイプです。冷えていることに気づきにくく、胃腸の不調などの症状が現れてから気づくこともあり、隠れ冷え性とも呼ばれています。起床直後にお腹に手を当ててみて冷えている人は、このタイプです。

対策

・冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを取る・ストレスを溜め込まず、寝る前などリラックスする時間をつくる・体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える・暖かい服装にして体を温める

#### 【下半身冷えタイプ】

上半身は冷えていないのに、お尻や太もも脚が冷えているタイプです。このタイプは、加齢により血管が細くなったり、筋力が衰えたりすることで、下半身が血行不良になって起こります。塩分や水分を多く取ってむくんでいる人や、長時間のデスクワークをしている人にも、多いタイプです。

対策

・太ももやふくらはぎの筋力をつける・下半身のストレッチやマッサージをして血流やリンパ液の循環を促す・むくんでいる場合には塩分や水分を控えて、利尿作用のあるカリウムの多く含む食品（野菜など）を多くとる・血流を妨げるようなタイトな洋服は避ける

#### 【全身冷えタイプの対策方法】

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします。基礎代謝を上げるためには、食事をバランスよく取り、適度な運動をすることが大切です。そして、靴下や腹巻きなどで体を冷やさないよう心がけ、体を内側から温めてくれる食材を取るのもよいでしょう。他のタイプの冷え対策方法も試してみてください。

# 12月の運勢

早いもので、今年ももう師走となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末はご多忙かと思いますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。来年も宜しくお願いします。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
からし色  
ラッキーアイテム  
電話

3/21~4/20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。みんなのたぐいを思って頑張っているつもりが、周囲から反感をかうと意味がありません。独りよがりにならないように気をつけて。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
ゴールド  
ラッキーアイテム  
マグカップ

4/21~5/21生

フレッシュな体験に心が躍って、有頂天になってしまいそう。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ましょう。資格や特技を磨いたり、ちょっと足を延ばして旅行もおススメです。



【双子座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
消しゴム

5/22~6/21生

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ならないことを優先して考えて。いそが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。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
イヤホン

6/22~7/22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ていきましょう。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。



【獅子座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
マスコット

7/23~8/22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。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
アイボリー  
ラッキーアイテム  
パワーストーン

8/23~9/22生

夢が叶うチャンスが転がり込んできそう。充実した日になります。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、やり方や工夫を試みましょう。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。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
メモ帳

9/23~10/23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。みんな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。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
電卓

10/24~11/22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。あれもこれもではなく、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。



【射手座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
色鉛筆

11/23~12/21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◎。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
アルバム

12/22~1/20生

パワー全開の活動月。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。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
キーホルダー

1/21~2/19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。



【魚座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
Tシャツ

2/20~3/20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。パーティーやカラオケにも積極的に参加してみてください。ちょっとハメを外すくらいが◎

簡単！節約！ハッピー！

# シシピ

## 野菜たっぷりカレードリア

寒い日には熱々ドリアで夕食。  
市販品を利用すればお手軽にできます。

### 材料(2人分)

ご飯(炊きたて) … 茶碗 2 杯分

合いびき肉 … 150g

ニンジン … 1/4 本

セロリ … 1/4 本

玉ネギ … 1/4 個

ショウガ … 1 片

ニンニク … 1/2 片

カレー粉 … 大さじ 1

ガラムマサラ … 少々

〈調味料〉

顆粒スープの素 … 小さじ 1

ケチャップ … 大さじ 1

ウスターソース … 小さじ 2

塩コショウ … 少々

ココナッツミルク … 80g

オリーブ油 … 適量

ホワイトソース(市販品) … 2 袋

ピザ用チーズ … 適量



### 作り方

- 1 野菜はすべてみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、合いびき肉の色が変わるまで炒める。  
さらに(1)を加えてしんなりするまで弱めの中火でじっくり炒める。
- 3 (2)を端に寄せ、カレー粉とガラムマサラを香りがするまで炒める。  
さらに〈調味料〉の材料を加えてひと煮たちさせる。
- 4 器にご飯、ホワイトソース、(3)、ピザ用チーズの順にのせ、  
250℃に予熱したオーブンで 10 分焼く。

