

# 絆

2021年1月117号

## ○ お休みカレンダー

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

## コロナ対策を兼ねて改装のお知らせ

2021年1月25日~26日、第3波コロナ対策を兼ねて店内改装をおこないます。目的はお客様に安心してご来店頂くため専門家と協議して設計してあります。店内滞在中は、シニア世代にも座り心地の良い最新式椅子や最新式シャンプー台に加え、照明器具も目に優しい最新式器具に思いきって変えます。本来4席のセット椅子を3席にしてある空間や、シャンプー台との空間など、設備に気を配り設計してあります。現在でも充分ご安心頂ける気配りでお待ちいたしておりますので安心ください。1月27日(水)リニューアルオープン予告(イメージ内装図)



## 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。

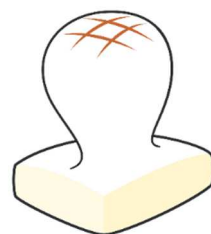
髪を綺麗に身だしなみを整えることで気分も体もスッキリして頂き、美容室オズに来てリフレッシュ出来たと喜んで頂けることが私達の喜びでもあるのです。

## 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たりもします。「女性だったらい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



# 「一富士二鷹三茄子」初夢で見る意味と由来

新しい年を迎え、最初に眠った日の夜に見た夢をさす初夢。  
そんな初夢で見ると縁起がいいものとして「一富士、二鷹、三茄子」がよく知られています。  
でもどうしてこの三つを初夢で見ると縁起がいいとされるのかご存知でしたでしょうか。  
またこの初夢の縁起物には、実は続きがあるのです。



## 一富士二鷹三茄子とは

そもそも一富士二鷹三茄子とは、いったい何のことを指すのでしょうか。これらは初夢で見ると縁起がいいとされているもので、一番目に富士山、2番目に鷹、3番目に茄子を見るととても縁起がいいとされています。

## 一富士二鷹三茄子の意味・由来

富士山は「不死」、鷹は「高い」、茄子は「成す」という意味をさすとされています。  
ではこの「一富士二鷹三茄子」は、どのような由来で縁起物とされるようになったのでしょうか。  
由来には諸説あり、大きく分けて二つの説があります。

一つ目は現在の静岡県中央部にあたる駿河国にある価値の高いものを並べたとされる説です。  
富士山、愛鷹山、初物の茄子の価格とされています。  
二つ目の説は徳川家康が好んだ物が富士山や鷹狩り初物の茄子であったという説です。

## 初夢とは

初夢は、「大晦日の夜から元旦の朝にかけてみる夢」「正月2日の夜に見る夢」など諸説ありますが、一般的には新しい年を迎え最初に眠った日の夜に見た夢のことを指すと言われています。

## 一富士二鷹三茄子の続き

初夢で見る縁起物としては一富士二鷹三茄子が一般的ですが、実はこの縁起物には続きがあるのです。  
縁起物は6番目まであり、「四扇(しおうぎ)」「五煙草(ごたばこ)」「六座頭(ろくざとう)」とされています。

## 四扇五煙草六座頭

扇というと暑い時に扇いで風を感じるためのものというイメージがあるかもしれませんが、  
その他に儀式や踊りを舞う際に使用する小道具としても古くから使われてきました。  
またタバコもおまつりやお祝い事などで人が集まる際には、なくてはならないもののひとつでした。  
このため縁起物とされていたようです。  
「座頭」という言葉はあまり聞き慣れない言葉かもしれませんが。座頭とは髪の毛を剃った盲人のことを指し、  
「毛が無い」ことから「怪我無い」とされ、家内安全を願う象徴でもありました。

## 来年の初夢で見た縁起物

二鷹や五煙草は、上に上がっていくことから縁起がよいとされたようです。  
次の初夢は富士山や鷹が見られればとても嬉しいことですが、他の縁起物も夢で見たかどうか  
しっかりチェックしておきたいですね。

# 知っておきたい体を温める食べ物・冷やす食べ物

漢方によると、食品には体を温める「陽性食品」、体を冷やす「陰性食品」、そして体を冷やしも温めもしない「間性食品」に分けられるという考え方があります。体を温める食べ物と、逆に冷やす食べ物を見ていきましょう。

## 体を温める食べ物

陽性食品には、固い物や寒い土地で採れる物といった特徴があります。特に冬場は、毎日の食事に積極的に取り入れていきたい食材です。

- 固い物 … チーズ、漬け物、ごぼう、かぶなど
- 寒い土地で採れる物 … りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
- 黒っぽい物 … 黒砂糖、黒豆、ひじき、醤油、紅茶など
- 暖色系の物 … 海老、赤身の肉、紅鮭、卵、小豆など

## 体を冷やす食べ物

体の熱を下げる作用のある陰性食品には、夏に好まれる食べ物が多くあります。体を温めたい冬場は、とりすぎないように注意しましょう。また、生野菜や清涼飲料水、添加物なども体を冷やしやすといわれています。

- 暖かい土地や時期に育った食品 … きゅうり、スイカ、トマト、バナナなど
- 青・白・緑などの寒色系の物 … 牛乳、冷奴など
- 水分・油分の豊富な柔らかい物 … パン、植物油、バターなど

## 免疫力や抵抗力を高める食べ物

体が冷えやすい冬は、免疫力や抵抗力をしっかりつけて、風邪や感染症にかからない体を作っておきたいですね。例えば、陽性食品としても紹介した根菜類は、寒い冬に旬を迎え、免疫力や抵抗力を高めてくれます。

ここからは、免疫力や抵抗力を高める効果が期待できる食べ物を見ていきましょう。

### ●ビタミンCとビタミンEを同時にとれる物

れんこん、じゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは、白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。また、ブロッコリーはビタミンEも豊富で、血行促進効果も期待できます。これらのビタミンには抗酸化作用もあるため、抵抗力をつけることにもつながりそう。

### ●にんじんはビタミンAの宝庫！

にんじんはビタミンAが豊富で、粘膜を正常に働かせる力があります。

### ●春菊は免疫力アップを目指せる

春菊の場合、免疫力アップに必要なカロテンの含有量がほうれん草より多く、茹でることでさらに効果が高まるといわれています。春菊の独特の香りは食欲増進や消化促進なども期待できるため、ぜひともメニューに加えたい食材です。

根菜類は種類も多いため、毎日の料理に上手に取り入れていくといいでしょう。根菜をたっぷり使ったカレーや煮物、鍋料理などがおすすめです。



# 1月の運勢

新たな年を迎え皆様にとって本年に多幸がありますようお願いいたしております。まだまだ寒さは厳しいですが、くれぐれもご自愛ください。今年もよろしくお祈りいたします。



3/21~4/20生

【牡羊座】  
ラッキーカラー  
シルバー  
ラッキーアイテム  
ハンカチ

頭が冴え、仕事も勉強もはかどり友達との会話もはずむでしょう。日ごろなかなか手につかず後回しにしていた事を片づけたり、普段なかなか会えないような友達に連絡を入れると、良い情報やアドバイスがもらえます。



4/21~5/21生

【牡牛座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
おもちゃ

淡々とした日々で、気づかないうちに疲れをため込んでいます。壮大な景色や夕焼けの空を見渡してみてください。心も広々として、心身ともにリフレッシュできるかも。ゆっくりとお風呂につかったり、アロマを焚くのもお勧め。



5/22~6/21生

【双子座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
イヤホン

人前で意見を求められたり、何かを発表したり、注目度の高くなりそう。たくさんの方があなたの声に耳を傾けるので、自分をアピールするにはベスト。手のひらを上に向けて話すことで緊張が和らぎます。



6/22~7/22生

【蟹座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
ぬいぐるみ

気分が優れないまま時間があっという間にすぎそう。焦らずにストレッチをしたり音楽を聴いたりして、リラックスのできる時間を作りましょう。早めに眠ったほうが、心身ともに疲労が軽減されます。



7/23~8/22生

【獅子座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
アルバム

直感が冴えていて、アイデアが周囲から高く評価されます。思いついたことがあれば、ためらわずに行動に移しましょう。周囲に相談してからだと、むやみに反対されるかも。勝手に行動して大丈夫でしょう。



8/23~9/22生

【乙女座】  
ラッキーカラー  
あずきいろ  
ラッキーアイテム  
スマホケース

仕事も恋もうまく行かずにネガティブになってしまいそう。でも雨の日が続けば必ず晴れの日が来ます。自分のやるべき事を丁寧に忍耐強く続けていくのがベスト。忍耐こそが幸せへの近道になります。



9/23~10/23生

【天秤座】  
ラッキーカラー  
えんじ  
ラッキーアイテム  
パソコン

今までやりたかった事に挑戦すると、新たな発見があるでしょう。持っている力を存分に発揮できる場が与えられます。今まで気づかなかった自分に気づき、まわりをおどろかせるかもしれません。前に踏み出す勇気を。



10/24~11/22生

【蠍座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
キャンディー

心と自分の居場所がわからなくなったり、さみしく感じるかも。そんな時は身近な人との会話を心がけてみましょう。相手も同じ気持ちかもしれません。悩みや自分の考えを打ち明けてみると、案外仲良くなれるかも。



11/23~12/21生

【射手座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
ストラップ

笑顔が自然に出て、ポジティブに過ごせそうな予感です。出かける前に鏡の自分に向かってニコリとお気に入りの笑顔を作ってみましょう。ちょっぴりモヤモヤしていた気持ちも吹き飛んで、楽しく過ごせそう。



12/22~1/20生

【山羊座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
チョコレート

予定していた事がなくなり、ブルーな気分になり。気分転換を考えて。そんな時こそ今までやろうと思っていた事を始める良いチャンスです。部屋の模様替えや、読書がおすすめ。有意義な時間を過ごせるよう意識して。



1/21~2/19生

【水瓶座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
時計

人の優しさにふれて心の底から幸福を感じられるでしょう。身も心も穏やかになり、リラックスできるはず。今日の幸福感を味わいながら、明日への活動力に変えましょう。人に親切にすると自分も向上できそう。



2/20~3/20生

【魚座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ミルクティ

甘えから身近な人にあたってしまい、後悔することになりそう。運気が低迷しているので、深呼吸をし、ゆっくり考えを整理して話すように心がけてみましょう。空や海や外国の写真や外の景色を見るのも良いでしょう。

簡単！節約！ハッピー！

# レシピ

## カボチャのクリーミーサラダ

甘酒とクリームチーズのドレッシングが、カボチャの甘みととっても合う！



### 材料(2人分)

カボチャ … 300g(1/4 個)  
レーズン … 30g  
〈クリームドレッシング〉  
クリームチーズ … 30g  
甘酒 … 大さじ2  
オリーブ油 … 小さじ2  
粗びき黒コショウ … 少々

### 作り方

**1** ニカボチャは種とワタを取り、ひとくち大に切る。

水にサッと通してそのまま耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで4~5分加熱する。レーズンはぬるま湯につけ柔らかく戻し、水気をきる。

**2** クリームチーズはボウルに入れ、ゴムベラで伸ばす。

甘酒を少しずつ加え、混ぜたらオリーブ油を混ぜる。

**3** 器に(1)、レーズンを盛り、(2)をかけて粗びき黒コショウを振る。



### 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。
- 電子レンジで加熱するだけなので簡単ですぐにでき、栄養も豊富です。