

絆

2021年2月118号

○ お休みカレンダー

2 February							3 March						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6	28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	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/ホームページから予約
- [大府市美容室オズ](#) 🔍検索 HP
スタッフブログも更新中!

感染対策をかねてリニューアルオープンしました。

コロナ対策を兼ねて居心地の良い空間をコンセプトに、店内改装をおこないました。目的はお客様に少しでも安心してご来店頂くために、設計の専門家と協議し改装してあります。店内滞在中は、特注の飛沫防止パーテーションと好評の最新式椅子や最新式シャンプー台に加え、緊急事態のコロナ渦でも、少しでもリラックスして頂くために、壁紙や照明器具も目に優しいものに思いきって変えることで好評を頂いております。本来4席のセット椅子を3席にしてある空間や、2台のシャンプー台との空間など、設備にも気を配り設計してありますので安心してお越しください。アンケート調査もやっていますのでご協力をお願いします。



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てられるのは、平均1ヶ月～1ヶ月半とされています。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よ！ 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



猫の日はいつ？どんな日？



◆日本の猫の日は2月22日◆

日本で有名な猫の日は、2月22日です。

猫の日というと、この日を思い浮かべる人も多いですね。

猫の日は、日本の猫の日実行委員会が一般社団法人ペットフード協会と協力して、1987年に制定した記念日。猫の日制定の主旨は

「猫と一緒に暮らせる幸せに感謝し、猫とともにこの喜びをかみしめる記念日を」というものなのだそう。

日本では、にゃん(2)・にゃん(2)・にゃん(2)の語呂合わせの日で「2月22日」と、いつなのか覚えやすい日です。

◆世界的には8月8日が「猫の日」◆

実は「猫の日」というのは世界各国で制定されていて、日付も期間も多岐にわたっています。

8月8日の「世界猫の日」は、カナダに本部があるIFAW（国際動物福祉基金）が決めた日です。世界猫の日がいつできたのかというと、制定されたのは2002年で、1987年に制定された日本の猫の日に比べると歴史の浅い記念日といえます。

そのため、いつなのかどころか「世界猫の日」自体日本での認知度もまだ若干低めですね。

世界猫の日は、英語では「International cat day（インターナショナル・キャット・デイ）」や「World Cat Day（ワールド・キャット・デイ）」と言われています。

なぜ8月8日にどういういきさつで決まったのか、選定基準や制定の目的もはっきり明文化されていません。

国際動物福祉基金は、日付がいつかだけ決めてあるだけで、その他の細かいことは何も規定していないのです。

◆猫にまつわる記念日◆

日本には、2月22日の猫の日以外にも、猫に関わる記念日があります。

2月22日 ディズニーマリーの日

ディズニー映画「おしゃれキャット」に登場する猫のキャラクター「マリー」の魅力をさらに多くの人に知ってもらうことが目的です。

9月29日 招き猫の日

招き猫の日には、三重県伊勢市の伊勢神宮「おかげ横丁」の「来る招き猫まつり」や、愛知県瀬戸市の「来る招き猫まつり in 瀬戸」、熊本県島原市の「来る招き猫まつり in 島原」といった招き猫に関するイベントが各地で開催されています。

11月22日 ペットたちに「感謝」する日

日頃私達飼い主に喜びや癒し、笑顔をくれるペット達に改めて感謝する日です。

免疫力を高める 3つのポイント！

① 質のよい睡眠をとる

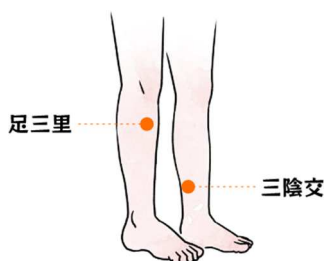
睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大事な時間です。活性酸素はある程度の量であれば免疫細胞の活動をサポートしてくれますが、増えすぎると逆に正常な細胞を攻撃して免疫力を低下させてしまいます。メラトニンは太陽の光を浴びてから14～16時間後に分泌が始まり、午前2時から4時の間にピークに達します。そのため、なるべく早く床に就き、この時間帯にしっかり眠れるよう、体のリズムや睡眠環境を整えておきましょう。

② バランスのよい食事

体内にあるリンパ球系の免疫細胞の約7割は、腸に集まっています。従って、多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境をつねに良好な状態にしておかなければなりません。腸内環境をよくするには、善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。また、免疫細胞はウイルスと戦うときに多くのエネルギーを必要とするので、バランスのよい食事を心がけ、栄養状態をよくしておきましょう。

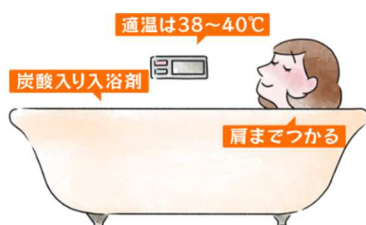
③ 体を温かく保つ

体温が1℃下がると免疫力も大きく下がることがわかっています。体温が下がって血流が滞ると、免疫力を司っている白血球の動きや働きが悪くなってしまうのが原因です。さまざまな生活習慣の影響により、現代人は体温が36℃より低い「低体温」の人が少なくありません。ウイルスに負けない体づくりのために、まずは、体を温かく保つことから、はじめてみましょう。



ツボで温かく

血液の巡りをよくして体を温める基本のツボが、足にある「足三里」と「三陰交」です。お風呂上がりなどにドライヤーの温風を当て、“熱い！と感じたら離す”を5回繰り返してみてください。もちろんツボを指で押してもOKです。



お風呂で温かく

熱いお湯に短時間入浴するのでは体の表面だけしか温まりません。38～40℃のややぬるめのお湯に10～20分は浸かりましょう。ポイントは肩までしっかり浸かること。炭酸入りの入浴剤を使用すると、さらに温熱効果が高まります。

食で温かく

ショウガ紅茶

ショウガに含まれる辛味成分には、体を温めるだけでなく、血流を良くして免疫力を高める作用があります。

また、茶葉を発酵させた紅茶にも体を温める作用があります。作り方…

熱い紅茶にすりおろしたショウガを適量入れ、ハチミツか黒砂糖で好みの甘さにします。ショウガはチューブ入りのショウガでもOK！



2月の運勢

まだまだ寒さが厳しいようですが、このところ日が長くなったように思えます。温かい春が待ち遠しいですね。皆様が、良き春をお迎えになりますようお願いしております。



【牡羊座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ティッシュ

3/21~4/20生

今しか出来ない事にチャレンジして。良い思い出ができるはず。迷ってばかりいても前に進まないで、勇気を出していろいろなことに挑戦しましょう。身近な人を巻き込んで、旅行やイベントを計画するのもおススメ。



【牡牛座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
枕

4/21~5/21生

自分から動かなくても、周囲が気づいてフォローしてくれます。人気運が上昇中。周りの人から褒められたり、食事に誘われおごってもらえたりと嬉しい出来事があります。楽しんで素直に受け入れましょう。



【双子座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
香水

5/22~6/21生

注目を浴びて人気者になりそう。何かと目立ち得をするでしょう。飛躍のチャンスです。イベントやパーティーにはできるだけ参加すると社交性を磨くの最適です。コネが得られて新たな人脈もできそうです。



【蟹座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
名刺

6/22~7/22生

お誘いが多くて多忙になるけれど、かなり充実しそう。予想外の出来事や頼まれ事もあるでしょう。すべきことをしっかりこなしながら、臨機応変に対処してください。仲間に応援を頼むと信頼関係が築けそう。



【獅子座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
コーヒー

7/23~8/22生

知り合いはたくさんいても、さほど親しくなれず不安になりそう。あいさつを交わしても、相談したり、気のおけない人が身近になくてさみしくなるかも。自分らしく振る舞えれば、その中で親しい人が作れます。



【乙女座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ノート

8/23~9/22生

チームリーダーになるとき。仕切り役や世話役として活躍して。あまり難しく考えずに何でも楽しんで引き受けましょう。気の配り方や言動に好感を持って近づいてくる人がいます。その人は将来、大切な人になりそう。



【天秤座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
フォーク

9/23~10/23生

遊びと仕事をバランスよく充実させて、メリハリを作りましょう。変わり映えのしない日々を何気なく送るより、自分なりに楽しみながら体を鍛えたり、何事も仕方なくやるのではなく楽しくなるよう工夫してみてください。



【蠍座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ショルダーバック

10/24~11/22生

思い通りに事が進むので、良いと思ったことはすぐ実行してみてください。今までなかなか切り出せなかったことを話してみると、意外にスムーズに受け入れられたり、やりたいことに挑戦しても望み通りにうまく進んででしょう。



【射手座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ガム

11/23~12/21生

身近な人との交流も大切なこと。まずは家族のことを考えてみて。些細なことだけど、あいさつや良い返事から始めましょう。家族にプレゼントを贈ったり、食事に行くのも、日ごろできない話ができて親睦も深まります。



【山羊座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
石鹸

12/22~1/20生

知的好奇心にあふれ、新たなことを求める気持ちがあふれます。さらなる進捗が期待できるので、気の向くままに行動すると良い方向に進むでしょう。資格取得や趣味の探究、人脈作りに励むと良い結果が得られそう。



【水瓶座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
クッション

1/21~2/19生

誘われたらOKして参加しましょう。気の合う人に出会えます。イベントやレジャーのお誘いがあれば、参加していろいろな人とゆっくり話すと、今まで気にしていなかった人の中に仲良しになれる人が見つかるでしょう。



【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
マグカップ

2/20~3/20生

チームワークが大切。イベントや旅行を計画するのもいいかも。みんなと仲良くできることを考えて。中には気の合わない人もいるけれど、絶対に良いところもあるはず。欠点だけでなく長所をちゃんと見てあげて。

レシピ

レンジでサラダチキン

さまざまなアレンジができるサラダチキン。
むね肉でしっとりやわらかく仕上げるコツを
お教えします！



材料(作りやすい量 1 回分)

鶏むね肉 … 2 枚(500g)

水 … 大さじ 1

塩 … 小さじ 2

砂糖 … 小さじ 1

玉ネギ(すりおろし) …

1/2 個分(100g)

作り方

1 22cm ほどの耐熱皿に鶏肉をのせ、塩、砂糖、玉ネギすりおろしを順番に両面にすり込む。

✓ 塩、砂糖、玉ネギの順で、ひとつずつ順番にすり込むことでしっかりと味が入ります。

2 水を回し入れてラップをかけ、室温に 20~30 分置いておく。

✓ 室温におくことで火の通りのムラを減らします。

3 電子レンジで 3 分加熱し、上下を返して再びラップをかけ、3 分 30 秒加熱する。

4 ラップをかけたまま、20 分ほど置いて余熱で火を通し、粗熱をとったらサラダチキンの完成。

✓ 加熱後、余熱で火を通すことでしっとりします。

