

絆

2021年4月120号

○ お休みカレンダー

4 April							5 May						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30	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 ~PM6:00
 - ・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!

どちらの方がお客様のためになるのでしょうか？

次回予約を頂いて、決まった日時に準備をしっかりとお客様をお迎えした方が良いのか、お客様の好きな時間帯に来て頂いて、お客様をやった方がよいのか迷っていました。どちらの方が本当にお客様のためになるのか迷っていました。去年はコロナ渦の中で、蜜を避けるためにも次回予約をお願いしていました。お陰様で現在は98%まで次回予約を頂けています。予約をして頂いてどうでしたかと聞いてみると、計画が立てやすく便利。都合の良い時間に予約が取れる。待たなくても良いなどのお話を聞きます。当初は次回予約だけだったのが、今では3ヶ月～半年先までのご予約も頂きます。結果からみると、予約制は役に立っているようです。病院通い、孫のお世話、習い事、その他の用事などで時間の無駄がなく便利だそうです。

感染対策をかねてリニューアルオープンしております。



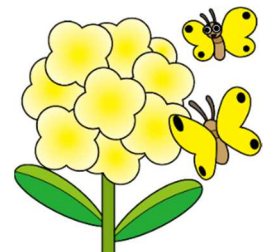
コロナ対策を兼ねて居心地の良い空間をコンセプトに、店内改装をおこないました。お客様に少しでも安心してご来店頂くために、設計の専門家と協議し改装してあります。店内滞在中は、特注の飛沫防止パーテーションと好評の最新式椅子やシャンプー台に加え、コロナ渦でもリラックスして頂くために、壁紙・照明器具も目に優しいものに思いきって変えることで好評頂いております。本来4席のセット椅子を3席にしてある空間や、2台のシャンプー台との空間など、設備にも気を配り設計してありますので今後とも安心してお越しく下さい。美容商材会社の話では、パーテーション設置の美容室は1割もないそうです。

ヘアスタイルの賞味期限って知っていますか？

「なんとなく扱いはづらくなってきたな・・・」ただ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過ぎて、気づいた時にはすぐ伸びていて、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・・・」と憂鬱になってきます。手入れも思うようにいなくなってきます。「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、もったいないですね！**

◎ 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



「美肌ごはん」の基礎知識

◆4つの食品群を「バランス良く」食べる

栄養バランスが偏りがちとお悩みの方もおいはず。

そこで参考にしたいのが、栄養素が似ている4つの食品群。

それぞれのグループの食材を満遍なく食べることで、栄養バランスが整います。

乳製品と卵は1群、肉・魚・豆類は2群、野菜や果物は3群、ご飯類は4群と覚えて。

自炊するときも外食するときも、1日の摂取量の目安を参考にメニューを選べば、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく取れます。

なかでも、忙しい方に不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルは、美肌に欠かせない栄養素。

普段の食事のなかで不足分を「ちょい足し」することを心がけて、ツヤ肌をゲットしよう！

第1群・乳、乳製品、卵 …主にカルシウム、ビタミンB2が取れる

【1日の摂取量目安】 … 牛乳（コップ1杯）＋ヨーグルト（小鉢1杯）＋卵（1個）

ビタミンB2は、健康でみずみずしい肌を保つ効果があります。

他に、たんぱく質や鉄、ビタミンAも取れる。

乳・乳製品は不足しがちなので、朝食で習慣化するのがおすすめ。

卵は『完全栄養食』で、価格が安く手軽。1日1個以上を目指して。



第2群・魚、肉、豆、豆製品 …主にたんぱく質が取れる

【1日の摂取量目安】 … 手のひら3つつ分

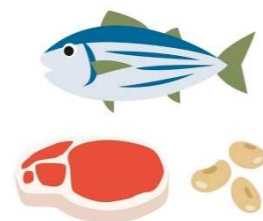
たんぱく質は筋肉や皮膚、髪の毛、内臓などをつくるもと。

不足すると、肌荒れや抜け毛につながることも。

毎日適量をしっかり取ることが重要です。

目安は、手のひら1つつ分の肉、魚介、豆（豆製品）を1：1：1で取ること。

脂身たっぷりの肉は脂質が多いので、食べすぎに注意。



第3群・野菜、海藻、果物 …主にビタミン、ミネラルが取れる

【1日の摂取量目安】 … 野菜（350g・小鉢5杯分）＋芋（1個）＋果物（ミカン2個 or バナナ1本 or リンゴ1/2個）

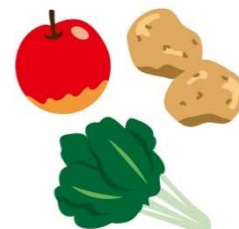
ビタミンCはコラーゲン生成や抗酸化作用があり、シミ、シワの予防に。

食物繊維は腸の働きを整えてくれるので、どちらも美肌に必須です！

野菜は1日350gが目安。

小鉢1杯の野菜が約70gなので、1日で5杯分を目標に。

他に、芋や果物を組み合わせるのがベスト！



第4群・ご飯、パン、パスタ、うどん …主に糖質が取れる

【1日の摂取量目安】 … ご飯（茶碗に軽く2杯）＋食パン（1枚）＋うどん（1玉）

ご飯やパンなどの穀類は、体のエネルギー源となる糖質が豊富。

砂糖やお菓子、アルコールも第4群に含まれるが、取りすぎには注意して。

糖質や脂質は摂取量が多いと体脂肪になります。

ご飯は1食につき茶碗に軽く1杯が目安。ビールやジュースは1日1～2杯程度に。

お菓子を食べたら、酒やジュースを控えめに。



春はメンタルの乱れに要注意！

「心身の疲労、ありませんか？」

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】



「心のバランスを整えるには」

【生活のリズムを整える】

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

【栄養バランスのよい食事をとる】

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。

中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。

また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。

心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

【休養をとる】

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。

音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

【体温調節をしっかりと】

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

「心身のリラクゼーション」「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。

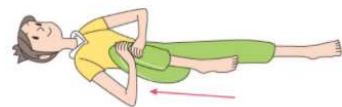
数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。



「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3~5回、繰り返しましょう。



「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。

4月の運勢

4月を卯月（うづき）と呼びますね。由来は、卯の花が咲く月というのが定説となつていますが、他にも十二支の4番目が卯であることから「卯月」とする説や、稲と苗を植える月であるから「植月」とする説もあります。



【牡羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
推理小説

3/21~4/20生

今まで迷っていたことに挑戦すると、意外に合うと感じられそう。自分に合うか不安に感じていることでも、してみるとスムーズにできることもあるので挑戦することが大切。思いついたことから行動してみましょう。



【牡牛座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャリーバッグ

4/21~5/21生

雑用や人の世話にまわって、振りまわされ多忙になりそう。疲れを感じていなくても疲労が溜まります。早めに寝るなど体調管理には気をつけて。みんなのために頑張りすぎずに、自分の時間も作りましょう。



【双子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
折り畳み傘

5/22~6/21生

中心になって行動するとき。ただし、強引にはならないように。目の前のテーマに向けて突き進むのもいいし、心の中で描いている将来の夢に向かっていくのも良いでしょう。気持ちに余裕を持てるように心掛けてみて。



【蟹座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
カレンダー

6/22~7/22生

考え方が頑固になり、無意識にキツイ言動を見せてしまいそう。自分では正しいと思っていたことが、相手に違って受け止められたりと思い通りに事が運ばず苛立つかも。世話好きの友人を頼るとフォローをしてくれます。



【獅子座】
ラッキーカラー
黄
ラッキーアイテム
手帳

7/23~8/22生

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運気もアップします。ちょっとしたことですが、お茶を入れてあげたり、普段は気にしないことに気を配るだけでも人間関係が格段に良好に。親しい人にこそ親切心を。



【乙女座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
マグカップ

8/23~9/22生

持ち前の好奇心が高まります。興味のあることは進んでやって。楽しそうと思えることは片っ端からトライしてみましょう。求めているものにめぐり会えるかも。とりあえず何でも体験、挑戦することで幸運をつかめます。



【天秤座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
キーケース

9/23~10/23生

のんびりとした時間を過ごせます。落ち着く場所に出かけて。あくせくするよりも身近な場所に行き、自宅ゆっくり入浴してデトックスをしましょう。日常生活の疲れを癒して、リフレッシュを心掛けてみて。



【蠍座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
電子辞書

10/24~11/22生

活発な運気で充実した時間を過ごせそう。お誘いには参加しましょう。この季節にしかできないようなことにチャレンジすると、自分に自信が持てそう。趣味やレジャーやイベントなど積極的に参加しましょう。



【射手座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
ナッツ

11/23~12/21生

夢や目標に向かってステップアップできる時なので行動してみてください。同じ目標を達成した人の話を聞くことが、とても大きな参考になります。周囲からのアドバイスを受けると気づけることがありそう。成功への近道です。



【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
スニーカー

12/22~1/20生

自宅や落ち着く場所に出かけて、自分の心の中を整理しましょう。心身を休息させるのには最適。消極的なくらいがバランスが取れるので、無理をせずまわりに任せてリラックスしてください。のんびりゆったりが吉。



【水瓶座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
箸

1/21~2/19生

これまで温めてきたアイデアやプランを実行するチャンスです。好調の波に乗って、難しいと思っていたこともスムーズに実現できそう。自分をアピールするのも最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみよう。



【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
グラス

2/20~3/20生

じっくり考えたり計画すると意外にうまくまとまりそう。資格取得の勉強や将来に備えてスキルアップするのもオススメ。時々窓を開け深呼吸して。外の景色を眺めて、好きなカップでお茶を飲むと運気アップ。

シシピ

たっぷりキノコの

豆乳スープ

キノコの香りたっぷりの和風スープです。

材料(2人分)

シメジ … 1/4 パック
マイタケ … 1/3 パック
エリンギ(中) … 1本
玉ネギ … 1/10 個
ベーコン … 20g
バター … 5g
塩 … 少々
小麦粉 … 小さじ1
豆乳(成分無調整) … 300ml
顆粒かつおダシの素 … 小さじ1/2



作り方

1 シメジ、マイタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。
エリンギは石づきを切り落として長さ4cmに切り、さらに食べやすい大きさにさく。玉ネギ、ベーコンは1cm角に切る。



2 鍋にバターを溶かし、(1)と塩を入れ、しんなりするまで炒める。



3 (2)に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、豆乳と和風だしの素を加え、煮たつ直前に火を止めて器に注ぐ。
※味を見て足りなければ塩で味を調える。



このレシピのポイント・コツ

シメジ 30g マイタケ 30g エリンギ 30g 使っていますが、お好みのキノコ 100g 程度でもいいです。玉ネギは約 20g です。