

# 絆

2021年8月124号

## ○ お休みカレンダー

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

## 発行元 美容室オズ

- ・営業時間/ AM8:30 ~PM6:00
  - ・受付時間/ PM4:30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可
- 大府市美容室オズ [検索 HP](#)  
スタッフブログも更新中!

好評です!! 問い合わせはスタッフまで。

当店のヘアカラーは **ちがいます**

白髪が増えてくるのを抑える

ハリ・コシを出しボリュームが出る

頭皮のピリピリやかぶれがおさまる

一般的なヘアカラー vs オキシロンを使用したヘアカラー

頭皮

頭皮が乾燥し、皮脂が不足すると、抜け毛や白髪が増やしてしまう物質(フリーラジカル)が発生してしまいます

頭皮

有害な物質からあなたの髪を守り抜け毛や白髪を抑制しながらカラーをすることに成功しました!!

大学教授と美容師の共同開発

安心・安全なヘアカラーで5年後、10年後も健康で豊かな髪が育ちます



**V3ファンデーション**  
開発者 藤木 貴子 さん

V3ファンデーションがスゴイ理由  
藤木さんが言っておられます。  
V3ファンデーションは……

独自開発のイソスピキュールのスピキュールに有用成分が全体をコーティングされて、肌へ到達した後長時間肌へ届けられます。

## ラインでの来店日のお知らせ

7月からの来店日をライン登録者限定でお知らせします。予約が早い人で12月まで入っています。忘れそうという声もありますので、1週間前後で予約確認メールを送信します。必要でない方はお申し出ください。また、各自でも自分でやりやすい方法で、引き続き管理をお願いします。 美容室オズ 店長 マネージャー

## 目安は1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限です!

「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過ぎて、気づいた時にはすごく伸びていて、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美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。

## 次回予約をしないほうが、もったいないです!

- ◆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
- ◆無料で変更キャンセルができる ※できるだけ変更は、3日前までをお願いします。



## いまどきの「夏バテ」対処法

### いまどきの夏バテはやや複雑

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

屋内は寒いほどなのに、外に出れば激的な暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。

### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。

### 対策①薄着すぎるのは禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内や電車内である場合、体を冷やしすぎている恐れがあります。すぐに羽織れるカーディガン等を常備して。オフィスで大半を過ごす人は腹巻きやレッグウォーマー、リストウォーマーなどを使っても。

### 対策②猛夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。屋外が暑いため自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷えきっていたりするのです。38℃程度のぬるめの湯に30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

### 対策③寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用も。寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めに。明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。



### 対策④体を温める食材を

冷たい飲み物がおいしい時期ですが、それを飲むのはお店ならテラス席など、屋外に。冷房の効いた屋内ではホットのジンジャーティーなど、体を温める飲み物を。また調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。

トマトやきゅうりなどの夏野菜は、暑い時期に体にこもった熱を逃がす作用をもつ優れたものですが、冷房がガンガンに効いた場所で食べると体が冷えすぎてしまうことも。

食べる時は、火を通した温かい料理にしたり、体を温める効果のある天然塩をかけたりするとよいでしょう。

また、夏場は水分補給が大切ですが、取りすぎも問題。

水には熱を奪う性質があり、冷えの原因にもなるので、適正量を心がけて。

## 夏の肌は想像以上に過酷な環境だった！？美肌のカギをレクチャー！

気温の上昇、紫外線、冷房による温度差…。夏の肌は、思った以上に過酷な状況にさらされています！  
でも、暑くてスキンケアする気が起きない…。  
そんなときこそ夏肌のメカニズムをきちんと知り、  
肌に必要なケア、やらなくてもOK！  
なケアの仕分けをしちゃいましょう！



### ～必要なケアだけを効率的に行うことが夏の美肌のカギ～

スキンケアを断捨離しつつも美肌をキープするためには、まず夏の肌状態を知ることが大切です。  
夏の肌に悪影響を及ぼすのは「紫外線」「エアコン」「大量の汗」ということがわかりました。

では、この夏肌の3大悪を制するために必要なケアはなんのでしょうか？

紫外線は量も強さもピークに達する時期。紫外線を浴びると日焼けやシミ・ソバカスだけでなく、  
乾燥やハリ・弾力の低下の原因にもなるので、いちばん大切なのは日焼け止めなどで肌を守ること。  
日焼け止めは外出時だけでなく、室内でも必ず使いましょう。

エアコンの利いた室内は真冬並みの低湿度。肌の乾燥が進まないようしっかり潤し、その潤いを逃さない工夫も大切です。

日焼け止めや酸化した皮脂、大量の汗をしっかりと落とすことも大事。

今日からさっそく「落とす」「潤す」「フタをする」「守る」ケアを効率的に行って、  
夏老けとは無縁の美肌を目指しましょう！

### "落とす"

日焼け止めやウォータープルーフのメイクアイテムを多用する時期なので、  
まずはクレンジングでそれらを完璧にオフして。

酸化した皮脂や汗の塩分が肌に残っているとダメージにつながるので、洗顔料も毎朝晩きちんと  
使いましょう。

### "潤す"

紫外線ダメージやエアコンの影響で肌の水分が奪われやすくなるため、  
化粧水で肌をたっぷり潤しておくことが大事。

美容液は、ダメージを受けた肌を鎮静させるためにもシミや黄ぐすみを防ぐためにも、  
美白タイプがおすすめです。

### "フタをする"

肌が乾燥するだけでなく、バリア機能も低下しがちな時期。

化粧水や美容液でせっかく肌を潤しても、その潤いを逃がしてしまっただけでは意味がありません。  
油分のある乳液やジェルなどで肌表面にしっかりフタをすることも重要です。

### "守る"

夏の肌にいちばんダメージを与える紫外線。乾燥、炎症、シミ・シワ・弾力の低下を引き起こします。  
量も強さもピークに達する時期なので、日焼け止めをしっかりと使って紫外線ダメージから肌を  
守ってあげることが何よりも大切です。

# 8月の運勢

暑中見舞いを出す期間は、「大暑」にあたる期間の7月20日頃～8月8日頃で、その前日までに先方に着くようにします。それを過ぎたら「残暑見舞い」として、8月末までに出しましょう。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
山吹色  
ラッキーアイテム  
折り畳み傘

3/21～4/20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、自分の時間も作りましょう。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
カレンダー

4/21～5/21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したことが、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。



【双子座】  
ラッキーカラー  
黄  
ラッキーアイテム  
ビスケット

5/22～6/21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。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なります。親しい人にこそ親切心を。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
リモコン

6/22～7/22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。



【獅子座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
マグカップ

7/23～8/22生

のんびりとした時間を過ごせそう。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、自宅で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。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
電子辞書

8/23～9/22生

活発な運気で充実した日常を送れそう。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事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行動範囲を広げましょう。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
グレー  
ラッキーアイテム  
ナッツ

9/23～10/23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。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
スニーカー

10/24～11/22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。



【射手座】  
ラッキーカラー  
ゴールド  
ラッキーアイテム  
ストロー

11/23～12/21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るはず。自分をアピールするのに最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみてください。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
グラス

12/22～1/20生

何かをじっくり考えて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おススメ。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に。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
推理小説

1/21～2/19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。



【魚座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
キャリーバック

2/20～3/20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いいでしょう。気持ちに余裕を持てるように心掛けてみて。

# レシピ

## 油揚げの袋焼き・納豆チーズ

おつまみにもおかずにも、パッとできて、栄養もしっかり取れる一品です。



### 材料(2人前)

油揚げ … 2枚

〈具材〉

納豆 … 2パック

チリメンジャコ … 大さじ1

ネギ(刻み) … 大さじ2

しょうゆ … 小さじ2

ピザ用チーズ … 大さじ3~4

サラダ菜 … 2枚

マヨネーズ … 大さじ1

七味唐辛子 … お好みで

### 作り方

- 1 油揚げを半分に切る。〈具材〉の材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 2 油揚げの中に〈具材〉とピザ用チーズを分け入れ、つま楊枝などで口を留める。  
魚焼きグリルに入れ、弱火でこんがりと色がつくまで、両面を焼く。
- 3 器にサラダ菜と(2)を盛り、マヨネーズ、お好みで七味唐辛子を添える。



### このレシピのポイント・コツ

- ここでは両面焼きグリルを使用しています。上火タイプや下火タイプのグリルがあります。受け皿に水をはるタイプの場合もありますので、お使いのグリルの説明書に従って下さい。
- 油揚げは焦げやすいので様子を見ながら焼いてください。