

絆

2021年9月125号

○ お休みカレンダー

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

・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を

大府市美容室オズ [検索](#) HP

スタッフブログも更新中!

お知らせ (1年分のまとめ買いがお得です!)

■今年最後のお得な特典 オズ創業祭 35周年

**9月10月に商品のご予約をされると
15%~20%OFFになります。電話・ライン予約もできます。
(1個15%OFF、2個17%OFF、3個20%OFF)**

■商品引き渡し期間と注意事項

- 1)、11月~12月に商品お渡しできます。引き渡し期間が過ぎたら無効になりますのでご注意ください。
- 2)、商品代金は、商品と引き換えでもできます。
- 3)、商品をカードご利用のお客様は割引対象外になりますのでご了承ください。今回の商品お買い上げは、現金のみ有効です。
- 4)、11月~12月『お客様感謝祭』は、5%OFFからになります。



※来年からは、恒例の『夏の感謝祭』は準備の都合上なくなりますのでご了承ください。

ラインでのご来店日のお知らせサービスを開始しています。

お客様の来店日時をライン登録者限定でお知らせしています。予約が早い人で来年3月まで入っています。忘れそうとの声もありますので、1週間前後で予約確認メールを送信しています。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。



お月見のやり方…十五夜の心豊かな過ごし方

十五夜・中秋の名月！お月見のやり方・過ごし方のポイント

いつでも月見はできますが、十五夜（中秋の名月）の月見は特別です。いったい何が特別なのでしょう？それは、風雅で感謝と祈りに満ちた素敵な行事だからです。その象徴がお供えて、月見団子、ススキ、供物など、ひとつひとつの意味を知ると、心が和み幸せ感度もあがります。

十五夜（中秋の名月）とは？

お月見でおなじみの十五夜は、中秋の名月の通称で、旧暦8月15日の月をさします。中秋とは秋の真ん中という意味で、昔は7月～9月が秋にあたるため、秋の真ん中である8月15日の十五夜に月見をする風習をいいます。

なぜお月見をするの？

お月見の風習は唐から伝わり、上流社会でそれをまねていましたが、次第に民間に広がっていきました。初秋は台風や秋雨の日々が続きますが、中秋には大陸の乾燥した冷たい空気が流れ込むため、秋晴れに恵まれ大気の澄んだ季節となり、月がとても美しく見えます。そこで、上流社会で観月の宴を催し、風雅に月をめていましたが、のちに作物の収穫祭と結びつき、人々は豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、お供えものをして感謝や祈りを捧げるようになりました。

お月見のやり方～お供えものは月見団子、ススキ、収穫物

お月見といえばお供えものですが、なぜお供え物をしないとイケないのでしょうか？それぞれの意味を知ると、心豊かにお供えすることができます。

月見だんご

農耕儀礼にだんごやお餅は欠かせませんが、月と同じく丸いだんごをお供えし、それを食べることで、健康と幸せが得られると考えられているからです。十五夜では、十五にちなんで一寸五分（約4.5センチ）の大きさのおだんごを15個お供えします。

ススキ

ススキは、作物や子孫の繁栄を見守ってくださる月の神様の「依り代」と考えられています。本来は依り代として稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前にあたるため、稲穂に似たススキが選ばれました。また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされていて、軒先にススキを吊るす風習もあります。

収穫した野菜やくだもの

十五夜を別名「芋名月」と呼ぶように、芋類の収穫を祝う行事でもあるため、里芋やさつまいもなどをお供えします。さらに、旬の野菜や果物を供え、収穫に感謝をします。とくに葡萄のようなツルものを供え、お月様とのつながりが強くなると言われています。

お月見のお供えものは食べていいの？

お供えものは食べてOK。むしろ、食べることに本意があります。里芋の場合、衣かつぎに調理してから供えることも多いですね。きちんとお供えできないときは、食用に作ったものを感謝の気持ちをこめてお供えし、すぐにおろして食べれば良いのです。ほんのひと手間のことですが、心の栄養になると思います。

おなじみのお月見も、こうしてみると深い思いがあるのがわかります。風雅なうえに感謝と祈りに満ちているので、できることを取り入れて、心豊かで幸せな時をお過ごしください。



睡眠と美肌の関係性！成長ホルモンを出す眠り方

◆寝不足で肌が荒れるって本当？

睡眠不足が続くと、なんだか肌の調子が悪い。反対に、たっぷり眠れた翌日は肌が元気と感ずることはありませんか？ただ気分がスッキリしているからそう感ずるだけなのでしょう？

それとも、睡眠と肌（美容）は何か関係があるのでしょうか？



◆美肌になるには「成長ホルモンの分泌」が大事

私たちの肌は、眠っている間にターンオーバーが起こっています。ターンオーバーとは、肌の奥深くで生まれた細胞が、約4週間かけて一番上までたどり着き、役目を終えて剥がれ落ちること。

そして、このターンオーバーに必要な不可欠なのが「成長ホルモン」。成長ホルモンが脳から分泌されることで、肌に「ターンオーバー開始」というスイッチが入るのです。

◆成長ホルモンを多く分泌！美肌へ導く上質な眠りにつくポイント

できるだけ成長ホルモンを多く分泌するために深く上質な眠りにつくにはどうしたらよいのでしょうか？

1、ベッドに悩みを持ち込まない

仕事の悩みなどをベッドに持ち込むと、そのことが気になってしまい眠りにつきにくくなってしまいます。眠る前にはハッピートレーニングとして、理想の自分、なりたい自分を思い浮かべるとハッピーな気分で見つづることができます。

2、照明は控えめに

強い光は、脳に強い刺激を与えてしまうので眠る前は部屋の明るさを抑えると良いでしょう。

テレビやパソコン、スマートフォンは画面から強い光が発せられるので眠る1時間前には終了するように心掛けましょう。

3、眠くないのにベッドに行かない

眠気がないのに、ベッドに入って無理に眠ろうとすると交感神経が優位になってしまい、より眠りにつきにくくなってしまいます。眠気が出てくるまで、ホットミルクなどを飲んでリラックスタイムを楽しむのも1つの方法です。

4、毎朝ほぼ同じ時間に起きて朝食をとる

休みの日などにいつもより遅くまで寝ていると、体内にある時計遺伝子がリセットされたり、働きが鈍ったりしてしまうため、寝ようと思っている時間に眠ることができなくなってしまいます。なるべくいつも同じ時間に起きて朝食をとるようにしましょう。

5、湯船に浸かる

湯船にしっかり浸かり（理想は15分程度）リラックスすることも効果的。

そして、入浴後1時間半たったくらい（体温が下がり始めてきたころ）が一番眠りに入りやすいと言われているので、眠る時間から逆算にて入浴時間を決めると良いでしょう。

6、カフェインやアルコールを摂りすぎない

カフェインの入っているコーヒーや紅茶は夜遅くに飲むと、眠りをさまたげてしまうことがあります。また、アルコールも飲みすぎると眠りが浅くなるので要注意。

早く眠るより、深く眠る。上質な眠りこそ美肌を作るといのは、忙しい現代女性にとって嬉しいことですよね。最近、寝つきが悪いと感ずている人は、眠りにつくまでにリラックスするように心掛ける。または、自分なりのリラックス方法などを見つけてみるのも良いかもしれませんね。夜の睡眠時間を、有意義に過ごしてみたいはかがでしょうか。

9月の運勢

万葉集にある山上憶良の歌から秋の七草が、選ばれ今に至っています。食べる春の七草と違って、秋の七草は花をめでのものようです。はぎ・おばな（すすき）・くす・なでこ・おみなえし・ふじばかま・ききょうが、秋の七草です。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
水筒

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。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
消しゴム

今は何をすべきか、冷静に判断しながら行動しよう。将来のために今やらなければいけ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ぼなりにすると、あとでしんどいことになるかも。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
イヤホン

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。体は疲れているので休息も必要です。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

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。



7/23~8/22生

【獅子座】
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

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



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
メモ帳

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。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
電卓

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。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
テラコッタ
ラッキーアイテム
色鉛筆

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◎。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
アルバム

パワー全開の活動日。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。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
キーホルダー

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。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
すみれ色
ラッキーアイテム
Tシャツ

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良い日になります。



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
手帳

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。みんなのためを思って頑張っているつもりが、周囲から反感を買ってしまうがありません。他者との歩調を合わせ、独りよがりにならないよう気をつけて。

レシピ

オニオングラタンスープ

市販の炒め玉ネギを使うので、短時間でお手軽に美味しく出来上がります！



材料(2人分)

炒め玉ネギ(市販品) … 100g
ベーコン … 2枚
パセリ(みじん切り) … 大さじ1
オリーブ油 … 小さじ1
白ワイン … 大さじ2
〈スープ〉
水 … 200ml
顆粒スープの素 … 小さじ1
塩 … 少々
粗びき黒コショウ … 少々
バゲット(幅1cm) … 2枚
ピザ用チーズ … 10g

作り方

- 1 オーブンを200℃に予熱し始める。ベーコンは1cm角の色紙切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を中火で熱し、ベーコンを焼き目がつくくらいまで炒める。
炒め玉ネギとパセリをサッと炒め、白ワインを加えてアルコールをとばす。
※仕上げ用にパセリを少し残しておいて下さい。
- 3 〈スープ〉の材料を加えてひと煮たちさせ、塩、粗びき黒コショウを加え、味を調える。
- 4 耐熱皿に(3)をよそい、ひとくち大にちぎったバゲット、ピザ用チーズの順にのせて、200℃に予熱しておいたオーブンでこんがり焼く。
焼き上がったら、残しておいたパセリを振る。



このレシピのポイント・コツ

・ここではガスオーブンを使用しています。
オーブンにより、温度や焼き時間には違いがあるので、ふだんからお家のオーブンの癖を知っておくことをおすすめします。