

絆

2021年11月127号

○ お休みカレンダー

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

発行元 美容室オズ

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

ご好評頂いています!



◆ラインでのご来店日のお知らせを開始しています。ハガキもしくは電話も追加しました。

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。予約も来年の6月頃まで入ってきています。忘れそうとの声もありますので、1週間前後に予約確認メールもしくはハガキ、電話でお知らせしています。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。

◆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・・・」、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。

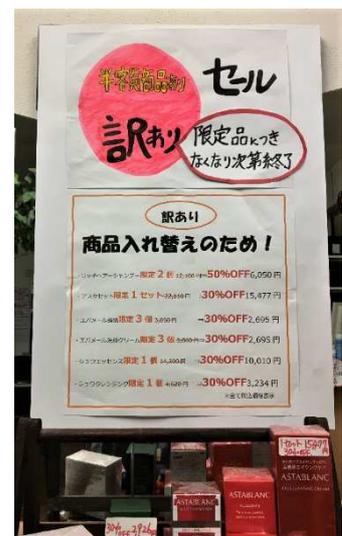
次回予約をしたほうが便利と好評です!

- ◆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。



◆訳ありセールも実施中!

30%～50%OFF なくなり次第終了!



2021年こたつや暖房器具を出す日はいつ？「亥の子の日」のこたつ開き

◆こたつなどの暖房器具を出すの良い日があるってホント？

立冬（11月7日頃）を迎えると暦のうえでは冬になります。

そろそろ冬の準備をしないといけません、こたつやストーブなどの暖房器具をいつ出すか迷いますよね。

そこで目安になるのが、「亥の子の日（いのこのひ）」です。

昔はこの亥の子の日に「こたつ開き」をしていたことから、暖房器具を出すの良いといわれています。

こたつを出してはいけない日というのは、特にありません。



◆2021年こたつを出す日はいつ？

「亥の子の日」にこたつ開き、亥の子餅、亥の子祝い、亥の子まつり

「亥の子の日」とは、亥の月（旧暦10月）の亥の日をさし、「亥の子餅」を食べ、「亥の子祝い」や「こたつ開き」をする風習があります。

亥は十二支の数え方なので、亥の日というのは12日ごとにやってきますが、

一般的には亥の月の最初の亥の日のことをいいます。2021年の「亥の子の日」は11月11日です。

また、西日本を中心に「亥の子まつり」という収穫祭が行われます。

東日本では、旧暦10月10日の「十日夜（とおかんや）」が同様の行事にあたります。

◆「亥の子餅」とは？ イノシシの子に似た餅を食べて無病息災

「亥の子の日」は亥が重なるため「玄猪（げんちょ）」とも呼ばれ、多産のイノシシにあやかり亥の子（猪の子）に見立てた「亥の子餅」（別名「玄猪」）を食べ、無病息災や子孫繁栄を祈願します。

この風習は、古代中国で「亥の月、亥の日、亥の刻に餅を食べれば無病息災である」といわれたことに由来し、新米に大豆・小豆・ささげ・ごま・栗・柿・糖（あめ）の

7種の粉を混ぜて作った餅で、亥の子の色や形を真似て作られ、

「亥の子餅」と呼ばれるようになりました。

現在は材料や形もさまざまですが、10月から11月頃に和菓子屋の店頭に並びます。



◆「こたつ開き」とは？ 亥の子の日に暖房器具を出す火事にならない!?

昔から「亥の子の日」に火を入れると火事にならないといわれており、「こたつ開き」をする習わしがあります。

亥は陰陽五行説で火を制する水にあたるため、亥の月亥の日から火を使い始めると火事にならないとされました。

そこで、「亥の子の日」にこたつや囲炉裏に火を入れるようになり、「こたつ開き」と呼ばれて

親しまれました。今でも、茶の湯では「亥の子の日」に「炉開き」を行うところが多く、

新茶を初めて使う「口切り」をして「亥の子餅」をいただきます。

この「こたつ開き」にならない、「亥の子の日」が暖房器具を出すひとつの目安になっています。

実際に使用するのは気温などによりますが、この日にこたつ、ヒーター、ストーブなどの暖房器具を出して準備をしておけば、縁起もよくて安心。昔ながらの知恵といえるでしょう。

風邪をひかない生活習慣！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります。

風邪をひきおこすウイルスは 200 種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。

風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

風邪を防ぐ対策と生活習慣

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。

こうしたことから、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本です。

また、同じ環境で過ごしていても、体力や抵抗力が低下している人はウイルスに感染しやすくなります。風邪に負けない身体づくりのために、次のことを実践しましょう。

しっかり睡眠をとる…睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。

十分に栄養をとり、適度に運動する…免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミン C」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミン A」を積極的に摂りましょう。また、適度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。

なるべく薄着を心がける…厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下に繋がります。

風邪をひいてしまったら…

まず、十分な休養と睡眠をとりましょう。

ウイルスにより胃腸が弱っている時は、おかゆなど温かく消化の良いものを食べましょう。

発熱や炎症があると体内の水分を消耗します。水分補給を十分に行いましょう。

体力も消耗しやすいため、たんぱく質や糖質などでエネルギー補給をしましょう。

インフルエンザ対策も十分に

通常の風邪のほか、インフルエンザが流行り出すのもこの時期です。

風邪の症状は進行もゆるやかで、症状も鼻やのどを中心とした上気道に起こり、発熱しても 38 度と比較的軽度です。一方、インフルエンザは感染して 1~3 日の潜伏期間後、突然 38 度以上の高熱や全身の倦怠感、食欲不振の全身症状が強くあらわれるのが特徴です。

インフルエンザウイルス対策には、通常の風邪対策以外に湿度管理も大切です。

加湿器を使って 50~60%の湿度を保ちましょう。

風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
原因となるウイルス	コロナウイルス、RS ウイルス、アデノウイルスなど多様	インフルエンザウイルス
発症時期	一年を通じて発症する	冬季に流行
症状の傾向	上気道症状があらわれ、ゆるやかに進行する	全身症状があらわれ、急激に進行する

11月の運勢

朝夕の冷たい風が身に染みる季節になりました。
本格的な冬は、すぐそこまで来ています。
今年ものこすところあと1カ月余りです。充実した日々をお過ごしください。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
みどり
ラッキーアイテム
ガム

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。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
石鹸

新たなことを求める気持ちがあふくります。さらなる前進が期待できるので、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。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
クッション

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、参加している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。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
切手

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ますが、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。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ティッシュ

今しかできないことにチャレンジして。良い思い出ができるはず。迷って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オススメ。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
こげ茶
ラッキーアイテム
枕

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。たいしたことをしなくても褒められたり、食事を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。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
香水

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に最適になります。コネが得られて新たな人脈もできそうです。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
名刺

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。仲間へ応援を頼むと信頼関係が築けそう。



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
爪楊枝

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。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
ノート

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。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
マグカップ

遊びと仕事をバランスよく充実させて、メリハリを作ろう。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てもいいし、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。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
ショルダーバッグ

思い通りに事が運ぶので、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運ぶでしょう。

レシピ

押し麦のグラノーラ

食物繊維が豊富な押し麦とドライフルーツのザクザクとしたグラノーラ！



材料(2人分)

- 押し麦 … 100g
- オリーブ油 … 大さじ1
- ハチミツ … 大さじ1
- クルミ … 30g
- レーズン … 30g

作り方

- 1 ボウルに押し麦、オリーブ油、ハチミツを入れて混ぜ合わせる。
オーブンを150℃に予熱しておく。
- 2 天板にオーブンシートを敷き、(1)を広げながらのせる。
150℃に予熱しておいたオーブンで10分焼く。
- 3 一旦取り出して、クルミを手で割りながらのせ、軽く混ぜて薄く広げる。
さらに150℃のオーブンで20分焼く。
さらに20分焼く途中で何度か、上下を返しながら混ぜると均一に焼き色がつきます。
- 4 (3)をボウルに入れ、レーズンと混ぜ合わせる。
粗熱が取れたら、瓶などで保存してください。



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。