

○ お休みカレンダー

絆

2021年12月128号

12 December							1 January						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31	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/ PM4:30 まで
 ・定休日/ 月曜・火曜連休
 ・電話予約/ 0562-48-5658
 ・WEB 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!

お待たせしました。医療関係も認める!

◆新・発毛育毛メニュー「ヘキサジーファクター」

★はじめました!

■ 髪質実例写真 ※効果の現われ方は個人差があります。

2週間に1回の施術 40代男性

3ヶ月改善実例 60代女性

開始時 3ヶ月後 開始時 3ヶ月後

■ 当店は認定サロンです

5年ほど前から本格的に育毛に興味を持ち、いろいろ研修会に行ったり、実際に育毛メニューに取り組んでいる友人に聞いたりして探していました。ところがなかなか効果の高い製品には出会えませんでした。噂を聞いては、増毛を含め自分でも確かめ試してみました。お客様からの要望も多くお聞きしていたので、何とか効果の高い製品がないのかと真剣に情報を探していました。そんな中で出会ったのが今回の「ヘキサジーファクター」です。今思えばこれも導かれたの出会いだったのかも知れません。

★お肌を若がらせます!

3回1ヶ月ごと連続で

リベルハブピーリング(3回分)
 (1回分 ¥35,000)
 ¥105,000 が ¥70,000 (税込)

2回分 料金を
3回できます!

1度チャレンジ
 してみてください!
 おためし料金
22,000円(税込)

2年間のコロナ禍で、マスク着用やお肌のお手入れをサボっていたので、お肌のお手入れ再会をなさるお客様が増えています。当店は、美容業界で効果の高いと評判の、『ベル美容外科クリニック監修天然ハーブピーリング』を取り入れて施術しています。

★効果として、シミ、シワ、たるみ、ニキビ・ニキビ跡、クマ、毛穴の開き、ニキビによる炎症乾燥、角質によるごわつき、オイリー肌。

★まずはお試し価格で ・1回目チャレンジコース料金 22,000円(税込) ・2回目以降 35,000円(税込) ・参考：東京価格 77,000円(税込) ■本当は5回コースが効果的ですがまずは、3回コースでお試しできます。希望により5回コースも追加用意してあります。

◆目安は1ヶ月～1ヶ月半が賞美期限です!

◆ご来店日のお知らせをしています。
 ハガキもしくは、電話も追加しました。
 また、返信メッセージも受け付けます。

「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。

そこで、次回予約をお勧めしています。

- ◆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
- ◆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。予約が半年先まで入っています。忘れそうとの声もありますので、1週間前後に予約確認ライン、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。

美容室オズ 店長 マネージャー

クリスマスカラーの由来って？色のもつ意味とオススメの配

クリスマスにも象徴的な色がいくつかあります。定番のものといえば「赤」「グリーン」「白」「ゴールド」でしょうか？実はこのカラーにもしっかり意味が込められているんです。

★クリスマスカラーの意味★

赤 … 「愛と寛大さ」「キリスト教のシンボルカラー」

リンゴやヒラギの実の色になります。サンタクロースの服の赤色としても有名ですね。

モデルになった教父ニコラウスが赤い司教服を着ていた事から来ています。

グリーン … 「力強さ」や「永遠の命」

ヒラギなどの常緑樹は1年中葉を付けており、願い事などに使われる特別な木。

中でもモミの木は、葉が十字架に見える事からメインモチーフでもあるツリーに使われるようになったとされています。

白 … 「純潔」「潔白」

降り積もった雪をイメージさせる色です。また、「平和」「始まり」等の意味もあり

新しい年を迎える季節にぴったりのカラーです。

ゴールド … 「高貴」「希望」「大切さ」

クリスマスツリーのでっぺんに飾る星も金色に輝いています。

キリストが生まれた時に、賢者を馬小屋まで導いた星を示し、「富」「豊かさ」等の意味もあります。

最近では「銀」や「深いブルー」もよく見かけます。

これらの色をファッションに取り入れてコーディネートでクリスマスを感じるのも素敵ですね。

★クリスマスの配色★

組み合わせによっても与える印象は変わります。参考になりそうな配色を幾つか挙げてみましょう。



赤×緑 クリスマスのメインカラーです。補色という正反対の組み合わせになり、お互いを引き立てる相性の良い色になります。派手さがありますが、暗めの色を選ぶと一転して落ち着いた配色になります。



赤×ゴールド ゴージャスなイメージですね。アクセントとしてゴールドを加える事で華やかさが増します。



赤×白 サンタクロースの衣装を思わせる配色です。白はどの色とも相性が良いため、赤がより引き立ちます。



白×ゴールド 上品な高級感があります。大人の雰囲気がありますね。主張しすぎず、ファッションにも取り入れやすい配色です。



白×ダークブルー ブルーは長い冬の夜、白は雪を思わせませす。落ち着いた美しさを生み出してくれる配色です。「ホワイトクリスマス」にピッタリですね。



シルバー×ダークブルー 雪景色を銀世界と表すように、白の代わりにシルバーを使う事も多いです。より高級感をプラスしたい時に取り入れたい色です。

冬に健康に過ごすためにはどんな食生活を送ればよいの？

冬は、インフルエンザや風邪などさまざまな病気にかかりやすい季節ですよ。

食生活に気を配ることで、そのような病気を防ぐこともできます。

特に小さな子どもや高齢者が家族にいる人にとっては、日々の食事で健康が増進できるようなメニューを考えたいですね。冬を健康的に過ごすための食生活のポイントなどをご紹介します。

身体が冷えやすい食事って何？

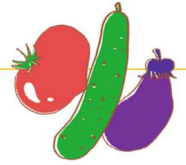
季節の食べ物を食べることは、健康を促進させることで有名ですよ。

例えば、夏にはトマトを食べたり冬には南瓜を食べたりする人も多いでしょう。

冬場にトマトのような夏が旬の野菜を食べることは、身体を冷やす原因となってしまいます。

茄子やきゅうりなどの地面の上のできる野菜や、レタスなどの緑色の葉物野菜を摂取することも身体を冷やす原因となります。

身体が食事によって冷えてしまうことで体内酵素の働きが低下し、新陳代謝や免疫力なども低下させかねません。つまり、冬にサラダ中心の食生活を送っていると、風邪をひきやすい身体を作ってしまうケースもあるということです。



身体を温める食材はどうやって食べる？

冬に身体を温める食材には、生姜や南瓜などの冬が旬の野菜があります。

地面の下のできる野菜として代表的な大根やニンジンなども身体を温める効果があります。

そのような食材を手軽に美味しく食べる食事の方法として、お鍋が挙げられるでしょう。

お鍋は、野菜も柔らかく煮込まれていてスープ感覚で食べられるため、小さな子どもでも食べやすい食事だといえます。生姜などをお鍋や煮物などにたっぷり入れることで、身体を温めることにも効果的です。

生姜は、身体を温めることに効果を発揮する食材であるため、紅茶やスープなど日常的に取り入れやすいですね。はちみつ生姜湯は簡単に作ることができるため、身体を温めるためのドリンクとして冬に飲む習慣をつけておきたいですね。



発酵食品は冬の強い味方！

牛乳やきゅうりなどの身体を冷えやすくする食材でも、発酵させることで身体を冷えから守ってくれる食材に変わります。発酵食品であるチーズやヨーグルトなどの子どもも食べやすい食品を摂取することで、身体が冷えにくくなるでしょう。きゅうりも漬物にしたり塩もみ処理したりすることで、腸を温められる食材へと変化します。発酵食品には免疫力を高め風邪をひきづらくする作用があるため、冬に積極的に摂取したい食材だといえますね。

納豆も代表的な発酵食品であり、食事の際に食べる習慣をつけさせるようにしましょう。

また、普段から取り入れやすい身体を温める発酵食品として、味噌が挙げられます。

根菜類をたっぷり入れたお味噌汁は、1日に1回は食べるようにしましょう。



身体を温める食事で風邪を撃退しよう！

身体を温める食事を取り入れることで、冬でも代謝が向上して太りにくくなったり肌荒れが改善されたりするなどのメリットもあります。身体を温めると免疫機能を向上させ、風邪を予防することにも効果的です。食事で身体の中から温めることで冬でも活動的になるため、運動不足解消にもなります。

冬場には、日照時間や活動量の低下などから冬季うつ病と呼ばれる精神面に影響を及ぼす病気もあります。

ストレスを緩和してくれる身体を温める食事は、冬に活動量が下がってイライラ感のある人や不安感などがある人は積極的に取り入れるようにしたいですね。

気分の落ち込みを予防するためにも、セロトニンを増やすといわれるバナナやさつまいもなどを食べることも心がけたいですね。身体を冷やす原因となるコーヒーや刺身などの摂取は、冬場は控えることが大切です。

12月の運勢

早いもので、今年ももう師走となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末はご多忙かと思いますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。来年も宜しくお祈りします。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
グラス

3/21~4/20生

何かを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氣アップに。



【牡牛座】
ラッキーカラー
パールホワイト
ラッキーアイテム
推理小説

4/21~5/21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。



【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャリーバック

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
オレンジ
ラッキーアイテム
傘

6/22~7/22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。



【獅子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カレンダー

7/23~8/22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してくれます。



【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
キーケース

8/23~9/22生

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運氣もアップします。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。



【天秤座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
リモコン

9/23~10/23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。求めていた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。



【蠍座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
マグカップ

10/24~11/22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。



【射手座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
電子辞書

11/23~12/21生

活発な運氣で充実した時間を送れそう。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に参加し行動範囲を広げましょう。



【山羊座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
ナッツ

12/22~1/20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。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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
スニーカー

1/21~2/19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。



【魚座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
箸

2/20~3/20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も最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみてください。

レシピ

野菜たっぷりちゃんぽん麺

家にある野菜をたっぷり使って。
アッサリとした味のちゃんぽん麺。



材料(2人分)

押中華麺(生麺) … 2玉	〈スープ〉
豚もも肉(薄切り) … 2枚	酒 … 大さじ1
ニンジン … 1/10本	塩 … 小さじ1/2
キャベツ … 2枚	しょうゆ … 小さじ2
モヤシ … 1/2袋	オイスターソース … 小さじ1
水煮コーン(缶) … 大さじ2	旨味調味料 … 小さじ2
カマボコ(薄切り) … 2枚	水 … 400~500ml
キクラゲ … 2個	牛乳 … 大さじ2

作り方

- 1 深めのフライパンに分量外のサラダ油をひき、豚もも肉を炒める。
表面に軽く火が通ったら、ニンジン、キャベツ、サッと水洗いしたモヤシを炒める。
※野菜から炒めると火が均等に通ります。
- 2 中華麺は袋の表示時間通りにゆで、湯切りする。
- 3 (1)に〈スープ〉の材料を加え、沸騰直前まで温める。
水煮コーン(缶)、カマボコ、キクラゲを加える。
- 4 器に中華麺を盛り、(3)を注ぐ。

