

○ お休みカレンダー

絆

2022年1月129号

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

メ-ル: ozsisoutg21@yahoo.co.jp

只今、アンケート調査を行っています。
お客様のお声をお聞かせ下さい。



本年もよろしく
お願い致します。

◆始めました！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」

5年ほど前から本格的に育毛に興味を持ち、いろんな研修会に参加したり、育毛メニューに取り組んでいる友人に聞いたり、自分で試してみたりして探していました。なかなか効果の高い製品には出会えませんでした。自分で増毛も試してみました。お客様の要望も多かったのも、効果の高い製品はないものかと真剣に探していました。そんな中で出会ったが、今回の「ヘキサジーファクター」です。今思えば大いなるものからの導きだったのかも知れません。

◆リベル ハーブピーリング エステ

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。★効果としては、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)・2回分の料金で3回できるお得なコースもご用意しました。スタッフまでお問い合わせください。

◆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・・・」だけども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日前までお願いします。



◆ラインでの来店日のお知らせを
7日前から2日前後に変更しました。
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。

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週間前から2日前後にライン案内変えてみました。また、ラインでの変更も受け付けます。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

カレーの日とは？カレーの起源・カレーにまつわる記念日

カレーの日とは、カレーの普及拡大により健康で豊かな食生活の実現を目指して、全日本カレー工業協同組合が、1月22日に設けた記念日です。

1982年1月22日に、全国学校栄養士協議会が学校給食の普及を記念して、全国の小中学校へカレーの提供を呼びかけたことから、カレーの日と定められました。

記念のメニューとしてカレーが選ばれた理由は、栄養価が高く、子どもから大人まで親しまれている人気メニューであるためです。

2016年には全日本カレー工業協同組合により記念日として制定され、各地でカレー普及を目的としたキャンペーンが実施されています。

また、カレーの日は日本記念日協会からも認定されている記念日です。



【世界】カレーの起源・発祥は？

カレーの起源・発祥はインドです。インドでは、多くの料理に各種スパイスが利用されており、スパイスが調合された料理全般が「カレー」と呼ばれています。

インドではスパイスは日常的に使われていて、日本における醤油や味噌のような位置づけです。

インドのカレーは、18世紀頃にイギリスへと伝わります。

イギリスへ伝わる際に、インドのカレーは「カレー粉」へと変化しました。

スパイスに小麦粉が加えられ、とろみのある点が特徴的です。

なお、インドにはカレー粉と呼べるものは存在しません。

日本には、西洋文化が取り入れられた明治時代に、イギリスよりカレーがもたらされています。

【日本】カレーが広まるまでの流れは？

日本へ伝えられた「カレー」は、インドの「カレー」ではなく、イギリスの「カレー粉」として伝来しました。つまり、伝来した時点でもとものカレーとは異なる形態であったということです。

その後、日清・日露戦争で海軍の食事としてカレーが採用されるなど、日本における独自の進化を遂げます。また、北海道を中心にジャガイモや玉ねぎが生産され、国産のカレー粉が普及したことも、カレーが広がった要因です。

上記のような過程を経て、現在では国民食として普及する「日本のカレー」につながっています。

【日本記念日協会認定】カレーにちなんだ記念日

カレーにちなんだ記念日は、カレーの日である1月22日以外にも複数存在します。

シチューライスの日（毎月20日） ハウス食品が制定した記念日で、「5（ごはん）に4（シチュー）を掛ける」を由来としています。

ボンカレーの日（2月12日） 発売元の大塚食品が制定しており、「ボンカレー」の発売日を記念日としています。

レトルトカレーの日（2月12日） レトルトカレーの代名詞といえる「ボンカレー」が発売された日であるため、大塚食品により制定されました。

夏福神漬の日（7月29日） 7と29で「七福（しちふく）」、そしてカレーとともに食べて夏バテ防止を願い、制定された記念日です。

カレーうどんの日（8月2日） 朝松庵という蕎麦屋で、カレーうどんが提供されてから100年たった2010年に制定された記念日です。

冬の入浴は危険がいっぱい

寒い冬の冷えた身体でお風呂にドボン、びりびりとした刺激とともにじ〜んと温まっていくのが極楽気分という人は多いですね。ところがそこには大きな落とし穴があることに気付いていないと、ほんとうにそのまま極楽までサヨウナラしかねない危険が潜んでいます。

◎ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃のことで、血圧の急変動、脈拍数の急増などの症状を引き起こします。

- ①寒い脱衣場や浴室に入り、脱衣や身体を洗うなど身体を動かすと血圧は急激に上昇します。
- ②浴槽に入る時には熱い湯に触れ、さらに静水圧の影響で心臓の負担が大きくなり、血圧は上昇します。しかし、湯につかっていると温熱効果で血流がよくなり、血圧は急激に下降します。
- ③温まった身体で寒い脱衣室に戻り、着衣行動で体を動かすことによって血圧は上昇します。その後、服を着て体温は保たれるため、血圧は下降し、そのまま長時間持続します。いずれの行動においても、浴室温度が低く居室や湯温との温度差が大きいほど、ヒートショックが起こりやすくなります。

◎熱〜いお湯が大問題

夏と冬のお湯の温度を比較すると、夏が平均 38℃、冬は平均 42.3℃で、42℃以上の熱いお湯に入る人が 6 割以上です。また、入浴時間の平均は夏が 20 分、冬が 25.7 分ですから、冬は「熱いお湯に長くつかう人」が多いことがわかります。さらに、夏と冬の脱衣室・浴室とお湯との温度差を比較すると、夏は約 13℃なのに対し、冬は約 32℃もあり、夏の 2.5 倍もの温度差があります。冬は浴室が寒いだけでも身体に負担がかかるのに、浴室とお湯との温度差が大きいので、ますます負担が増える結果となっています。

◎すぐできるお風呂でのヒートショック防止の工夫

シャワー給湯がおすすめ

風呂の蓋を開けたまま給湯・湯沸かしすると、浴室内が温まり、同時に湯温を下げるすることができます。但し、お湯と空気が接触する面積が一定なため、短時間で浴室温度を上昇させるには限度があります。そこで、おすすめなのがシャワー給湯。なるべく高い位置から給湯すれば、お湯と空気の接触面積が広がり、効果的に浴室温度を上昇させることができます。

高齢者は二番湯に入る

「年寄りにさら湯はいけなない」とは昔から言われてきました。家族が入浴した直後に二番湯に入れば、温まった浴室で低い湯温で入浴できることから、高齢者の入浴事故を防ぐための生活の知恵とも言えます。ちなみに、現代のお風呂で他の家族が入浴した直後に入浴すると、20℃程度の浴室温度で入浴することができます。

半身浴も効果的

半身浴は 38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかり、20～30 分間、うっすら汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴方法です。心臓や肺を水圧の負担から守るので、高血圧の人、高齢者、心臓や肺機能が弱い人に向いています。さらに、低めの湯温により副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせ、疲労や不眠の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛にも効果的です。

上半身がお湯から出ているため、肩にタオルをかけたり、白湯を飲むなどの水分補給を心がけるなども忘れずに。



1月の運勢

新たな年を迎え皆様にとって本年に多幸がありますようお願いいたしております。
まだまだ寒さは厳しいですが、くれぐれもご自愛ください。
今年もよろしくお願いいたします。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
トートバック

3/21~4/20生

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。相談したり、気のおけない人が身近にいないとさみしくなるかも。けれど自分らしく振る舞えれば、その中で親しい人が作れます。



【牡牛座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ノート

4/21~5/21生

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。



【双子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
フォーク

5/22~6/21生

遊びと仕事をバランスよく充実させて、メリハリを作りましょう。変わり映えのしない日々を送るより、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。



【蟹座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ショルダーバック

6/22~7/22生

思い通りに事が進むので、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進むでしょう。



【獅子座】
ラッキーカラー
むらさき
ラッキーアイテム
ガム

7/23~8/22生

身近な人との交流も大切なこと。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。



【乙女座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
石鹸

8/23~9/22生

知的好奇心にあふれ、新たなことを求める気持ちがふくらみます。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。



【天秤座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
クッション

9/23~10/23生

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。



【蠍座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
切手

10/24~11/22生

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るけれど、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。



【射手座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ティッシュ

11/23~12/21生

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。迷ってばかりいても前に進まないで、勇気を出して色々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おススメ。



【山羊座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
枕

12/22~1/20生

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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
香水

1/21~2/19生

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。コネが得られて新たな人脈もできそうです。



【魚座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
名刺

2/20~3/20生

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。

レシピ

めんたいチーズ焼きおにぎり

こんがり焼いたチーズと、ピリ辛の明太子は相性バツグン♪



材料(2人分)

- ご飯(炊きたて) … 茶碗 2 杯分
- 辛子明太子 … 1/2 腹
- しょうゆ … 少々
- スライスチーズ … (とろけるタイプ) 2 枚
- サラダ油 … 適量
- 大葉 … 4 枚

作り方

- 1 辛子明太子は 4 等分に切る。辛子明太子を芯にして丸いおにぎりを 4 個にぎり、厚さ 2~3cm になるように軽く押さえる。
- 2 フライパンに薄くサラダ油をぬり、中火で熱しておにぎりを並べる。おにぎりの片面に、しょうゆをぬる。
- 3 フライパンの空いたスペースに 2 等分に切ったスライスチーズをのせる。2~3 分加熱する。
- 4 おにぎりとスライスチーズはそれぞれ裏返して、香ばしく焼く。器に大葉、おにぎりを盛り、スライスチーズをのせる。

