

絆

2022年4月132号

○ お休みカレンダー

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

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
メール: 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。アンケート調査を基に「新メニュー」や「新製品の導入」を検討していますのでお楽しみに！

新製品

シャンプー台での時間が長くなる場合に、腰の痛みが出ると言うご意見も在りましたので特注で改善に取り組みました。



新製品

TOSHINYOKU

頭浸浴

4月導入



【こんな方におすすめ】

- ・短時間で、とにかく癒されたい
- ・ストレスを置き放ち、気分を切り替えたい
- ・蓄積した頭皮・髪の汚れをリセットしたい
- ・カラーの色もちをアップしたい

■美容科学講座（1年間コース）

- ・皮膚美容科学
- ・毛髪美容科学
- ・食品栄養学
- ・皮膚美容科学
- ・油脂・化粧品学

- ① 頭皮や肌の疾患はなぜ起こるのか？
- ② 適切なアドバイスのポイント
- ③ 仕組みがわかれば正しいお手入れ法が見えてくる
- ④ 今のまま美しく有り続ける自信がありますか？



4月

■着付け・ヘアーレッスン



美容室オズからの重要なお知らせ

9月の創業祭までに、本格的にメニューや商品の入れ替えや適正価格への変更を考えています。よって、お客様のご意見をおきかせください。年を重ねるなかで、お互いどうすればよりよい美容室を創ることが出来るか。お客様と共に人生100年時代の美容室の在り方について思案中です。9月から全てをリニューアルさせていただきますのでよろしくご指導お願いします。

■2022年度 カットアカデミー研修会



■かぶれないノンジアミンカラー 新メニュー



■ウィッグ「フィーリン」 テレビCMで話題

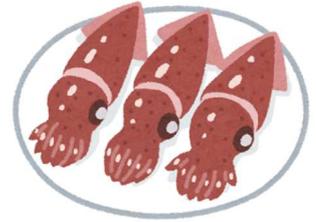


4月といえば思い出す～季節の旬と食べ物～

4月といえば、おいしい食べ物もどんどん入荷する時期です。冬は野菜料理がおいしい季節でしたが、4月に入ると「初物」の言葉とともに魚介類がどんどん販売されるようになります。たくさんある旬の食べ物の中から、気になる食べ物をピックアップして紹介します。旬といえば一年中それぞれに存在しますが、4月に味わえる料理はまた格別なものばかり。俳句の季語や手紙に添える言葉としてもつかわれるような食べ物を集めました。

「ホタルイカ」

4月といえば、ホタルイカが旬を迎えます。ホタルイカは深海で過ごす生き物ですが、4月の産卵の時期になると海水面近くまで浮上し、イカ釣り漁船が放つ強い光に引き寄せられたところを捕獲します。産卵期は短くホタルイカ漁も短期決戦です。ホタルイカといえば、淡く光る幻想的なシーンもメディアで紹介されますね。ホタルイカという言葉は晩春を表す季語です。日本海側の富山県などで季節の風物詩といえば、ホタルイカといわれることもあります。



「いちご」

温室栽培が増え「冬といえばいちご」といわれるように季節感がなくなりつつある果物ですが、露地ものの旬は4月～5月です。いちご狩りなどもこの時期まで楽しめます。いちごといえば、日本ではたくさんの品種が増えています。大きく甘い「あまおう」や「とちおとめ」など、人気の品種も数多くありますね。いちごの季節といえば、パフェやスイーツなどがおいしく味わえる時期とも重なります。いちごスイーツなどもメディアで紹介される機会が増える季節ですね。



「はちみつ」

4月といえば、ミツバチなどの虫が活動的になるシーズンです。ミツバチといえば、はちみつにも旬があることをご存じでしたか？越冬していたミツバチが活動的になり、春の花を探し始める時期です。とくにレンゲやアカシアの花の季節と重なるので、一番はちみつがおいしい時期とされています。はちみつといえば、実は生もの。1歳未満の乳児に与えると、乳幼児ボツリヌス症にかかる可能性があるため健康食品といえど与えないようにしましょう。加熱したものもNGですよ。



「柑橘類」

4月といえば、グレープフルーツがおいしい時期です。柑橘類は冬というイメージがありますが、春の季節を迎えるとおいしい柑橘類がどんどん店先に並ぶようになります。1月ころからは早生の柑橘は出回りますが、甘みが増えてよりジューシーさを感じるのは4月ころに収穫されたものです。春といえば、輸入されたグレープフルーツやオレンジなども安価になります。「清見みかん」や「デコポン」など日本の柑橘の品種も甘くておいしいものが増えてきましたね。



こころの不調が気になったら

◆環境の変化がストレスの原因になることも◆

春は環境の変化が多い季節です。昇進や異動、転勤など、新しい環境で緊張が続いてストレスがたまりやすいともいえます。プライベートでは、転居や子供の進学、育児などでもストレスが高くなる場合があります。ストレスは“悪いもの”と思われがちですが、適度なストレスは人がよりよく生きていくためには必要なものです。しかし、ストレスが過剰な状態になると、こころの不調の原因になります。

◆あなたの“ストレスサイン”に気づこう◆

ストレスを感じたとき、どんな体の不調が現れやすく、どんな気持ちになりやすいですか？体やこころの“ストレスサイン”が現れた初期の段階で、対処することができれば回復も早くなります。ストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとったり、気分転換をするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、こころの不調の予防につながります。

ストレスによる主な症状（ストレスサイン）

【体のサイン】

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ・下痢をしたり、便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



【こころのサイン】

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



◆毎日できるセルフケアを取り入れよう◆

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事を取りましょう。

特に、毎日朝食を食べることが大切です。脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がりません。

快適な睡眠時間を確保しよう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため、控えましょう。

リラックスできる時間をつくろう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくりとした腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

毎日15分は体を動かそう

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。休日はスポーツをしたり、自然の中で散歩をするのもおすすめです。また、通勤時や会社内では、エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を上り下りして体を動かしましょう。

4月の運勢

4月を卯月（うづき）と呼びますね。由来は、卯の花が咲く月というのが定説となっていますが、他にも十二支の4番目が卯であることから「卯月」とする説や、稲と苗を植える月であるから「植月」とする説もあります。



【牡羊座】
ラッキーカラー
サーモンピンク
ラッキーアイテム
靴下

3/21~4/20生

何事も積極性を出すと良い結果になります。少々大胆でも大丈夫。自分から行動を起こすことで、向上運をキープできます。意外な人からの刺激やうれしいオファーがあるかも。浮かんだアイデアはすぐに発信しましょう。



【牡牛座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
漫画

4/21~5/21生

以前から気になっていた問題が解決して、良好に向かいそうです。良い協力者が現れたり、画期的なアイデアが見つかったりと周囲の人からの協力もあってハッピーエンドに。普段からの人付き合いができそう。



【双子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
スポンジ

5/22~6/21生

すがすがしく気分も爽快で、何をしてもうまくいきそう。日ごろできずに後まわしにしていた事、やりたかった事をはじめめるのに最適です。気になっていた小物を買ったり、洋服を思い切って買うのも良いかも。



【蟹座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
エコバック

6/22~7/22生

素直になれず、周囲の言動や行動が気になっ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い、疲れがたまりそう。趣味や甘い物を食べてリフレッシュを。



【獅子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カフェ

7/23~8/22生

自然と笑顔になり、いつもより周囲への心配りができそう。対人運が良好なので、自然と周囲の視線を集めます。普段は気にしていなかった人から声をかけられたり、人から頼まれ事をするかも。謙虚な姿勢がカギに。



【乙女座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
カメラ

8/23~9/22生

人の言葉に素直に耳を傾けると視野が広がり、運気が上昇します。自分に好意的な人から厳しい意見やアドバイスをしてもらえそう。相手の言いたいことをきちんと受け止めることで、考え方も良い方向に向きそう。



【天秤座】
ラッキーカラー
ワインレッド
ラッキーアイテム
温泉

9/23~10/23生

将来に良い影響を与えるような、出会いや出来事があるかも。どんな些細なことも見逃さないでください。机の中や部屋のスミ、知人の言葉に隠されてるはずです。新聞雑誌やパソコンやテレビの情報もチェックしてみて。



【蠍座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ストラップ

10/24~11/22生

環境や身近な人間関係に急な変化が起こりやすくなっています。親しい人の引っ越しが決まったり、お気に入りのお店がなくなったりとビックリする出来事に遭遇するかも。生来の社交性を大切に乗り越えましょう。



【射手座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
ファイル

11/23~12/21生

好きなことができる時間が増え、穏やかで心地よく過ごせそう。趣味の探究や美容、勉強、ゆっくりと湯船に浸かるなど、今までなかなか時間がなくてできなかったことをしてみよう。ポイントを絞って集中するのがカギ。



【山羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
爪切り

12/22~1/20生

周囲からの好感度を上げようと頑張りすぎて、逆効果になるかも。自分らしく自然体であれば、良い笑顔がこぼれるので無理は禁物。また、体力が落ちてるので、しっかり睡眠をとって体調管理を心掛けてください。



【水瓶座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
観葉植物

1/21~2/19生

美的センスと直感が冴えているので、好きな事を楽しみましょう。趣味やショッピングをしたり、音楽を聴きながら料理を作ったりと、ピンと来たことをするのがお勧め。親しい人を誘って、お茶や食事も良いでしょう。



【魚座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ヘアゴム

2/20~3/20生

欲深さと執着心が原因で、必要のない不安をかかえてしまいそう。意地を張ってしまったら周囲への嫉妬心から何かと自分と比べて落ち込むなど心が不安定になりがち。苦しい事を克服する工夫が開運に向かわせます。

レシピ

ヒヨコ豆とベーコンの トマト煮

短時間でおいしく仕上がります。豆はお好みのものを。



材料(2人分)

玉ネギ … 1/2 個
ベーコン … 100g
ニンニク … 1 片
赤唐辛子 … 1/2 本
オリーブ油 … 大さじ 1
水煮トマト(缶) … 1/2 缶
ヒヨコ豆(水煮) … 120g
水 … 100ml
塩麴 … 大さじ 1
塩コショウ … 少々

作り方

- 1** 玉ネギは 8mm の角切りに、ベーコンは幅 1cm に切る。
ニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は種を除く。
- 2** フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクと赤唐辛子を弱火で炒め、
香りがたったら玉ネギを加え、透き通るまで炒める。
さらにベーコンを加え、炒める。
- 3** 水煮トマト、ヒヨコ豆、水を加えて、10 分ほど煮込む。
塩麴を加え、最後に塩コショウで味を調えたら火を止める。



このレシピのポイント・コツ

カットトマト缶を使うと早く煮込めます。