

# 絆

2022年5月133号

## ○ お休みカレンダー

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

## 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
  - ・オズ登録ラインからも予約できます。
- 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！

### 新製品導入済

シャンプー台での時間が長くなる場合に、腰の痛みが出るとい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。



TOSHINYOKU

### 頭浸浴 新製品 5月導入予定



#### 【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。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年時代の在り方について思案中です。

**新しいお客様の変更は、6月からで、今までのオズのお客様は9月からの変更になります。**

### ■2022年度 カットアカデミー研修会



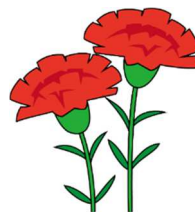
### ■かぶれないノンジアミンカラー 新メニュー



### ■美容科学講座（6月から導入）

- ・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？



### ■着付け・ヘアーレッスン



### ■ウィッグ「フィーリン」テレビCMで話題



## 鯉のぼりの日(こいのぼりの日)の由来・特徴とは？

5月5日は、鯉のぼりの日(こいのぼりの日)という記念日です。

鯉のぼりの日(こいのぼりの日)は、日本の四季を彩る伝統的な五節句のひとつである「端午の節句」で、男子誕生を祝う「こいのぼり」を掲揚する文化を、多くの人に広めて継承していくのが目的で制定された記念日です。

### 誰が制定した記念日なのか？

日本鯉のぼり協会が制定した記念日です。

### 日本鯉のぼり協会とは？

日本鯉のぼり協会とは、日本全国の鯉のぼりメーカーで結成されている協会です。

### なぜ、5月5日が記念日になっているのか？

鯉のぼりの日の記念日は、5月5日の「こどもの日」には、日本全国的に「鯉のぼり」が掲揚されていることから日付が決められています。



### 鯉のぼりの歴史的な由来・起源

鯉のぼりの歴史的な由来となった起源は、古代中国の行事が、日本に伝わったものが、日本独自の風習として定着しました。

#### 古代中国の起源となった伝説とは？

古代中国の楚(そ)の国の時代、国王の側近の屈原(くつげん)が、陰謀により失脚し、国の行く末に失望し川に身を投じました。

人望を集めていた屈原(くつげん)の死を知った楚の国民達は、小舟で川へ行き、太鼓を打って魚をおどし、ちまきを投げ入れるなどの行為で、屈原の死体を魚が食べないようにしました。

この出来事がもととなり、毎年5月5日には、供養のための祭りが行われ、中国全土に広がり、その後、国の安泰を祈願する風習に変わりました

その風習は、時間の経過とともに、病気や災厄を除ける宮中行事端午の節句になりました。

### 鯉のぼりの種類・色によって意味がある!?

鯉のぼりには、黒、赤、青など色によって種類があります。

#### 黒色の鯉のぼり

黒色の鯉のぼりは、「真鯉(まごい)」と言われ、家族の大黒柱のお父さんの意味がある鯉のぼりです。

#### 赤色の鯉のぼり

赤色の鯉のぼりは、「緋鯉(ひごい)」と言われ、家族を優しく守ってくれるお母さんの意味があります。

#### 青色の鯉のぼり

青色の鯉のぼりは、「子鯉(こごい)」で、子供の鯉で、青色が、春の季節で木を意味しています。

### 鯉のぼりの飾り方・方角

#### 鯉のぼりは、外に飾るのが大切です。

鯉のぼりの一番上に付いている「回転球」

鯉のぼりの一番上に付いている「回転球」は、神様に気付いてもらうために付いています。神様に気付いてもらうことで、「福を沢山詰めてもらう」といった目的があります。

#### 風車の矢車

回転球の下についている風車は、「矢車」といい、破魔矢が円を作ったものです。この破魔矢で、魔除けと厄払いの意味があります。

# 食事と生活習慣で疲れ目・かすみ目予防！

## 目は「脳の出張所」

疲れ目やかすみ目を感じることはありませんか。目は「脳の出張所」とも呼ばれる重要な感覚器官であり、脳の情報の80%以上は視覚を通して集められると言われています。

しかし、長時間にわたるパソコン作業や細かい作業、車の運転などにより、目は過酷な環境にさらされがちです。目の健康を守るために、目をいたわる生活を心がけましょう。

## 目の健康を守る生活を送るために

### ◆生活習慣を改善しよう◆

目の健康を守るには適度な休息が基本です。次のような生活習慣を身に付けましょう。

目を使う作業を1時間続けたら10分間休憩を取りましょう。目の疲労度が改善されます。

車を運転する時には、こまめに休憩を取りましょう。また、シートポジションを整えて首や背中中の緊張を減らすことは、目の疲労の軽減につながります。

必要な睡眠時間には個人差はあるものの、1日6~8時間程度です。また、入浴は遅くとも就寝時間の30分前に済ませましょう。リラックスした状態で深い眠りにつくことができるとされています。

睡眠と同様に、食事目目の健康にとって大切です。栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

### ◆食事内容に目に良いものを取り入れよう◆

**ビタミンA**…網膜で光を感じる細胞の材料になるほか、角膜の細胞を作り換え、角膜の表面を保護する粘液の成分にもなります。ビタミンAは、小松菜やにんじん、かぼちゃなどの野菜、牛・豚・鶏のレバーに多く含まれています。

**β-カロテン**…身体が必要とする量だけをビタミンAに変換、残りは蓄積されるという性質があります。

β-カロテンは、かぼちゃやモロヘイヤ、いんげんなどの野菜に含まれています。

**ビタミンB群**…ビタミンB1とB12には、視神経や筋肉の疲労を解消し、視力を向上させる作用があります。ビタミンB1は、豚肉やお米、豆類に、ビタミンB12は、シジミやイクラ、牛レバーなどに多く含まれています。

**タウリン**…目の網膜に存在する成分であり、網膜の神経を抑制することで網膜を守っています。

疲れ目の改善に効果的です。タウリンは、まぐろやサバなどの魚肉の血合いや貝類に多く含まれています。

## 手軽にできる目の疲れ解消法

### ◆こめかみマッサージ◆

人差し指と中指をこめかみにあて、クルクルと円を描くように押します。

力を入れ過ぎないように、やさしく押ししてください。



### ◆遠くと近くを交互に見る◆

目をリラックスさせながら、近くを見たり、遠くを見たりする動作を交互に繰り返す。

目の中の筋肉がほぐされます。



### ◆温かいおしぼりで温める◆

温かいおしぼりをまぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐされます。

ただし、目に痛みがある場合は、目の周辺を冷やすようにしてください。

# 5月の運勢

五月の雨と書いて「さみだれ」と読みます。「さ」は耕作を意味する古語と言われ、田植えの頃に降る雨のことを五月雨と言います。つまり梅雨のことです。継続的にいつまでもだらだらと続くことのためを五月雨式とも言います。



3/21~4/20生

【牡羊座】  
ラッキーカラー  
パールホワイト  
ラッキーアイテム  
掃除機

ちょっとした事に気を配ると予想以上に好感度がアップします。何気なく見すごしていた事に注意してみると、意外な真実に気づけるでしょう。忘れていたところを掃除したり、普段あまり話さない人にも声をかけてみて。



4/21~5/21生

【牡牛座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
手紙

自分に自信が持てず、何事においてもやる気が起きなくなりそう。本当に信頼できる人に悩みを打ち明けてみて。良いアドバイスがもらえたり、話すだけでもスッキリします。日記やメモ帳に悩みを書いても良いでしょう。



5/22~6/21生

【双子座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
自転車

自信がなくてできなかったことに着手するチャンスがありそう。勇気を出して、苦手だと思っていた事にも挑戦してみてください。これからの自分の生き方や物の考え方に、必ず役に立つでしょう。大きく前進するチャンスです。



6/22~7/22生

【蟹座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
鏡

好きな人からの好感度を上げたいあまり無理をしてしまいそう。無理をすると疲れるだけで、長続きしません。自分らしくいれば、おのずとお互いに引き合います。フィーリングを大切にすると開運に向かいます。



7/23~8/22生

【獅子座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
ボールペン

絶好調の運気の波に乗り、活動的に過ごせそう。お気に入りの洋服を着てオシャレを出かけてみて。新しい発見や新しい出会いがあります。また、気に入ったお店やステキな場所、風景が見つかるかも。



8/23~9/22生

【乙女座】  
ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
コーヒー

自分から大きな声であいさつをすれば満ち足りた時間を過ごせそう。堅いクルミを割るような気持ちで、思い切ってお腹の底から声を出すと、頭の中まで自分の声が響き、ポジティブになって自然と笑顔になれそう。



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  
シャーペン

チャレンジ精神を持ち努力を続けることで達成感を得られます。今まで積み上げてきたものの結果がでそう。自分では気づかなくても、知らず知らずのうちに周囲から頑張りを認められそう。素直に喜びましょう。



10/24~11/22生

【蠍座】  
ラッキーカラー  
黒  
ラッキーアイテム  
雑誌

仕事でも対人面でも、さまざまな変化のせいで不安定になるかも。周囲と良い関係を築こうと、できるだけポジティブに振る舞うことで自然と状況が好転。心も体も調子が良くなるでしょう。活発に行動すると運氣アップ。



11/23~12/21生

【射手座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
花束

外出先で気分が高まるようなステキな出来事に遭遇するかも。恋人や友人といつもよりちょっと遠くのカフェや、レストランやショッピングに出かけてみて。自信を持って行動すると運氣も上昇します。



12/22~1/20生

【山羊座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
プリンター

負けず嫌いが仇となって、痛恨のミスで自己嫌悪に陥るかも。モチベーションが下がると運氣も下がります。すぎたことをあまり気にせず、後の成功につなげるようポジティブに考え方を考えることで運氣が上がりますよ。



1/21~2/19生

【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

パワーにあふれた生命力を感じ、生き方を見直すことになるかも。ペットや小さな子ども、小鳥のさえずりに耳を傾け、純粹無垢な気持ちになることでパワーをもらえます。今まで描いてきた人生設計を思い出してみてください。



2/20~3/20生

【魚座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
フルーツ

あまり気分が乗らず、何をしてもダラダラしてはかどらないかも。ため息をつくたびに運氣が下がってしまいます。まずは窓を開けて大きく深呼吸。酸素を取り込んでみると、どんどん運氣が良くなってやる気が出るはず。

# レシピ

## ナスと豚ひき肉の カレー炒め

カレー風味が食欲をそそる、ご飯がすすむおかずです。



### 材料(2人分)

ナス … 1本  
塩 … ひとつまみ  
玉ネギ … 1/4個  
キャベツ … 2枚  
豚ひき肉 … 100g  
ショウガ(すりおろし) … 大さじ1/2  
菜種油 … 大さじ1/2  
〈調味料〉  
酒 … 大さじ1/2  
みりん … 大さじ1/2  
オイスターソース … 小さじ2  
カレー粉 … 小さじ1/2  
塩コショウ … 少々

### 作り方

- 1 ナスはガクを切り落とし、縦半分に切る。  
さらに横薄切りにし、塩を振って軽くもむ。  
玉ネギは縦薄切りにする。キャベツはザク切りにする。
- 2 フライパンを熱し、菜種油を入れてナスを炒める。  
ネギ、キャベツも加え、炒める。野菜がしんなりしてきたら、  
豚ひき肉とショウガも加える。
- 3 肉の色が変わってきたら、〈調味料〉の材料を入れ、さらに炒める。  
最後に塩コショウで味を調え、火を止める。



### このレシピのポイント・コツ

ナスを塩でもんでおくと、少ない油で炒めやすくなります。