

○ お休みカレンダー

絆

2022年7月135号

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

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。
 調査を基に「新メニュー」や「新製品の導入」を検討しますのでご協力下さい。

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6月から導入済。

お試し体験を実施中!

【こんな方におすすめ】

- ・短時間で、癒されたい
- ・ストレスを切り替えたい
- ・頭皮・髪の毛の汚れをリセット
- ・カラーの色もちアップしたい

美容科学講座 (6月から導入)

6月は「皮膚美容科学」の頭皮を勉強

- ・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?

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? お客様と共に作る美容室の在り方について思案中です。

新しいお客様の変更は、6月からになります。
 今までオズにお越しのお客様は9月からの変更。

2022年度 カットアカデミー研修会



新メニュー
 ■かぶれない
 ノンジアミンカラー



“輝髪ペインター”で頭皮・髪の毛の傷みを忘れましょう!

くり返すほど
 毛先まで太く
 丈夫になる。

新発想 白髪染めの
 頭皮・肌
 やさしい

ジアミン
 ゼロ

ゼロ
 種子エキス
 配合

自髪染め、変えてみませんか?

黒髪はもちろん、色味をプラスした髪色を楽しめます。

詳しくはスタッフまで

SUNNYPLACE

安心&安全な
 カラー剤です。

募集中! ノンジアミン
 カラーの
 モデルさんを
 してみませんか?

七夕のはじまりと由来

七夕は「たなばと」と呼ぶのが一般的ですが「しちせき」と読むこともあります。その歴史は古く日本のお祭りの行事の中でもとても長い間大切にされてきました。季節の節目などを祝う行事として行われている五節句にも数えられる毎年7月7日に行われる節句です。

日本国内では幼稚園や小学校などの学び場でも短冊にお願い事を書いて笹の葉につるしたことがある事でしょう。笹の葉に短冊を吊るしてひこぼしとおりひめをお願いごとをしたのではないのでしょうか？



七夕の由来とされている3つのもの

七夕の原型（由来）しているとされていると言われているものは3つ存在していて、それぞれが7月7日に深く関係のある物ばかりです。中には時代の流れとともに形をかえるなどして伝えられています。

①棚機（たなばた）

日本の神事として行われていた「棚機（たなばた）」というものがあります。読み方は七夕（たなばた）と同じものですが、その中身には違いがあります。

「棚機（たなばた）」というのは神事でつかう着物の織り機の名前で、古くから日本の行事「袷ぎ（みそぎ）行事」で乙女が着物を織る時に使われていました。

その際に織物を神様の祭ってある棚に供え秋の収穫の豊作を願ったり人々のけがれを払う為に行われていた神事です。

この「棚機（たなばた）」を使う事が出来るのは選ばれた乙女のみでそのときに選ばれた女性の事を「棚機女（たなばたつめ）」と呼びます。

選ばれた女性は機屋（はたや）にこもり神様にお供えする着物をおります。

そのご仏教の伝来にもなってこの行事はお盆の準備として7月7日に行われるよう日に変化し「棚機（たなばた）」と同じ読み方で七夕と当て字になったと言われています。

②おりひめとひこぼしの伝説

七夕の季節になるととても輝くふたつの星があります。

その一つは琴座のベガと呼ばれる星は裁縫の仕事の星、鷲（わし）座のアルタイルといわれる牽牛（けんぎゅう）星は農業の仕事の象徴の星として古代中国で考えられてきました。

この2つの星の間には天の川と呼ばれるように小さく輝く星が無数に輝く川の両側に存在しています。

この2つの星は旧暦の7月7日頃（現在の8月7日頃）に一番輝きを見せることから

2つの星がお互いを求めているように見える事をもとに七夕ストーリーが作られたと言われています。

③乞巧奠（きこうでん）という織物への願い

中国の行事に乞巧奠（きこうでん）というものがあります。

琴座のベガと呼ばれる星は裁縫の仕事の星ということもあり、古く中国では織女星にあやかって織物の上達などをお祈りする風習が生まれました。

今では7月7日は織物だけではなく芸事や書道などの上達をお祈りする日として続いているようです。

夏バテしない生活習慣を！

◆高温多湿が夏バテを招く

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。

通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから 30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

◆増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。

夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。



◆疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。

熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。

冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する 28℃を目安に適温にしてください。

1 日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。

明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいので、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

◆運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。



◆必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。

カレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ、温かい食事をとり、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！

7月の運勢

7月の季語に立版古（起こし絵）というのがあります。飛び出す絵本のようなもので、盆の夕涼み頃、立版古を組み立てて軒先に飾り、燈籠のように火で照らして道行く人々に見せていたことに始まります。風情のある日本の習慣だったようです。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
カフェ

3/21~4/20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。



【牡牛座】
ラッキーカラー
サーモンピンク
ラッキーアイテム
カメラ

4/21~5/21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くでしょう。



【双子座】
ラッキーカラー
ワインレッド
ラッキーアイテム
入浴剤

5/22~6/21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。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ください。



【蟹座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ストラップ

6/22~7/22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。



【獅子座】
ラッキーカラー
茶色
ラッキーアイテム
ファイル

7/23~8/22生

好きなことができる時間が増え、穏やかな心で過ごせそう。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。



【乙女座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
爪切り

8/23~9/22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。



【天秤座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
クローバー

9/23~10/23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、お茶や食事もいいでしょう。



【蠍座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
輪ゴム

10/24~11/22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。意気を張ってしまったり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。苦手な事を克服する工夫が開運に向かわせます。



【射手座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ハイソックス

11/23~12/21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。



【山羊座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
雑誌

12/22~1/20生

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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
スポンジ

1/21~2/19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ののに最適です。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。



【魚座】
ラッキーカラー
ベージュ
ラッキーアイテム
エコバック

2/20~3/20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。

レシピ

コチュジャンマヨチキン

鶏むね肉をカラッと揚げてコチュジャンの入ったピリ辛マヨネーズソースで和えました。ボリュームのある節約レシピ。



材料(2人分)

鶏むね肉 … 300g
塩 … 小さじ1/2
酒 … 大さじ1
ニンニク(すりおろし) … 小さじ1
片栗粉 … 適量
揚げ油 … 適量
〈ソース〉
コチュジャン … 大さじ1
ハチミツ … 大さじ1
ケチャップ … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1
マヨネーズ … 大さじ2
白ゴマ … 少々
キャベツ(せん切り) … 適量

下準備

- ✓ 鶏むね肉は観音開きにして厚みを1cmぐらいにし、さらに食べやすい大きさに切り、塩、酒、ニンニクを揉み込んで10分ほどおく。



作り方

- 1 鶏むね肉に片栗粉をまぶし、170℃に熱した揚げ油で火が通るまで揚げる。
- 2 〈ソース〉の材料をボウルで混ぜ合わせ、揚げた鶏むね肉の油をよくきり、〈ソース〉のボウルに加えて和える。
- 3 キャベツと共に器に盛り、仕上げに白ゴマを振る。

