

○ お休みカレンダー

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

絆

2022年9月137号

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: ozsisouta21@vahoo.co.jp



お客様応援キャンペーン

年1回の商品特別価格での

予約受付開始

9月1日~10月31日まで

❖ご予約をされると

15%~20%OFF

❖電話・ライン予約もOK

◆1個 15%OFF

◆2個 17%OFF

◆3個 20%OFF



♡商品引き渡し期間と注意事項♡

- 1)、11月~12月に商品お渡しできます。
引き渡し期間が過ぎたら無効になりますので
ご注意ください。
- 2)、商品代金は、商品と引き換えでもできます。
- 3)、商品をカードご利用のお客様は割引対象外
になりますのでご了承ください。
今回の商品お買い上げは、現金のみ有効です。
- 4)、11月~12月の『お客様感謝祭』は、1個5%
OFFからになります。

♡9月から訳ありセールを実施中!

対象商品なくなり次第終了

(その場で商品引き渡し)

全品半額です



◆ストレス解消に人気!

他のメニューと一緒にされると
2,200円 ⇒半額の1,100円

TOSHINYOKU

頭浸浴

【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



◆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。

次回予約をしたほうが確実です!

- ◆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 ※変更は、3日前までお願いします。

◆美容室オズからのお知らせ

4月に告知お知らせ文郵送を実施。
6月から新メニュー・新技術・新商品などの入れ替え実施。オズのお客様だけは旧価格で実施。『お客様と一緒に作る美容室』アンケート用紙を基に成長を目指しています。すでに美容室オズにお見えになっているお客様は、9月からの価格変更になりますのでよろしく申し上げます。

9月1日は防災の日

防災訓練を行う学校や企業は少なくないため、9月1日が『防災の日』であることを知っている人は多いでしょう。しかし、防災の日の目的や由来を知らない人もいるのではないのでしょうか？
防災の日についての知識を深め、防災対策を見直してみましょう。



防災の日とは

『防災の日』とは、具体的にどのような日なのでしょう？

防災の日制定の目的

防災の日は、1960年に制定されました。

防災の日が制定された理由は、日本が自然災害の多い国であることと関係しています。

日本では、地震や津波・高潮・台風・豪雨・洪水など、自然災害が少なくありません。

そのため、災害に対する認識を深めることを目的に、防災の日が制定されたのです。

また、防災の日の目的には、自然災害に対する備えや対策を強化することも含まれています。防災対策に力を入れることが、災害の被害を未然に防止することや最小限を抑えることにつながるためです。

9月1日が防災の日になった理由

由来は関東大震災

防災の日が9月1日に制定されたのは、1923年に大被害をもたらした『関東大震災』に由来しています。9月1日は、関東大震災が起きた日なのです。

また、古くから伝わっている『二百十日』も、9月1日が選ばれた由来とされています。

二百十日とは立春から数えて210日目の日を指し、現在の暦では9月1日前後です。

この時期は、台風が襲来し、稲作などが大被害を受けやすい厄日とされていました。

防災の日をきっかけに防災対策を見直そう

家庭で災害時の対応を話し合う

災害時に、家族と連絡が取れないのは不安なものです。家族で連絡方法について話し合っておきましょう。

家族全員の携帯番号や学校・会社の電話番号をメモし、普段から持ち歩くようにしたり、

NTTの『災害用伝言ダイヤル』の使用方法を確認したりしておくことで安心です。

その他にも、銀行口座番号や被保険者番号など必要な情報を一覧にしておくことで役立ちます。

地域の避難場所を確認することや、家族で待ち合わせ場所を決めておくことも忘れないように。

災害時は気が動転してしまうこともあるので、玄関のドアに地図や情報を貼っておくのも方法です。

災害時の被害を最小限にするために、災害時に家から離れる際は、電気のブレーカーを落とすことやガスの元栓を閉めることなどを紙に書き、目立つように玄関に貼るなどするのもよいでしょう。

防災グッズの見直し

防災グッズは主に『衣』『食』『住』『情報』の四つに分かれており、それぞれを見直すことが大切です。

まず災害が真冬に起こることを想定し、暖かいブランケットや寝袋を用意しましょう。

圧縮された毛布や軽くてコンパクトな物など、多様な物があります。

非常食や飲料の量は、1週間分が目安です。近年は非常食の種類が豊富にあるため、日ごろの食生活に近い物を選ぶと日常と違う環境でも無理なく食べられるでしょう。

懐中電灯を常備している人は多いですが、注意したいのが乾電池です。

いざというときに電池切れで使用できないことがないように、乾電池も備蓄しておきましょう。

災害時は、情報収集が肝心です。懐中電灯やスマホ充電機能が付いたラジオも販売されているので、

舌を見て簡単に自分の健康状態をチェック！

「舌」から分かる自分の健康状態

◆舌の形で見分けよう◆

舌の何を確認すればいいのかというと、形や色、舌苔の状態です。

これらを確認するだけで内臓は健康なのかどうか、悪いところはないのか確認出来ます。

なだかなカーブの舌→健康

体内に何も問題がなく至って健康な人は、舌の形がなだかなカーブになっています。

デコボコな舌→胃腸が悪い

舌がデコボコしている理由は、舌が歯とぶつかり合い形が変わっているからです。

アルコールやジュースなど水分を摂り過ぎむくんだ結果となります。

つまり、水分の摂り過ぎで胃腸が正常に働いていない証拠なのです。

また、かき氷やアイスなど冷たい物を摂取し過ぎた場合も舌がデコボコになります。

亀裂がある舌→疲労や水分不足

舌には真ん中を走るいわゆる正中線があり、健康であれば線はそこだけにしかありません。

しかし、ある条件を満たすとひび割れと同じように線が走ります。

もし正中線以外の線が舌にある時は、水分不足が原因です。

体が水分を求めているサインなので水分を補給して脱水症状にならないよう心掛けましょう。

水分不足だけではなく体が疲労を訴えている場合もあります。

◆舌苔で健康状態を確認◆

舌苔とは垢のことで、舌の粘膜を守るために欠かせない存在です。

舌の形をチェックするより舌苔を確認の方がさらに健康状態を把握しやすいとされています。

舌苔が白くて厚い→胃腸が悪い

体通常の舌苔も白いものどことなく厚ぼったくなっている時は、胃腸が悪くなっているサインです。

自覚がなかったとしてもお酒を控えて胃腸に負担をかけないようにして下さい。

風邪や感染症になった際も舌苔が白く厚くなります。

舌苔が黄色に近い色になる→若干体が弱っている

舌苔が黄色い時は体が弱っている証で、発熱をしている可能性が高いです。

また、胃腸の働きも弱まっているため口が臭う可能性があります。

無理はせずゆっくり体を休めて体力の回復に努めて下さい。

舌苔が黒っぽい→重い病気の可能性

体の抵抗力が大幅に弱まり何かしらの重い病気にかかっている可能性が高いです。

自分では問題ないと思っても体は不調訴えているので必ず病院に行ってください。

稀に薬の影響で舌苔が黒っぽくなることもあります。

ほとんど舌苔ない、見えない→危険

舌苔がほとんどない場合は、非常に危険な証拠です。

体からの SOS サインとなるためすぐに病院で診察を受けましょう。

また、貧血が原因でなることもあります。



いつもマジマジと見ない舌を少し気にするだけで自分の健康状態が分かります。

歯を磨くついでにでも、少し気にしてチェックしてみましょう。

自分では気にしていなくても体が不調を訴え舌でサインを出していることがあります。

見逃さないようにしましょう。

9月の運勢

万葉集にある山上憶良の歌から秋の七草が、選ばれ今に至っています。食べる春の七草と違って、秋の七草は花をめぐるものようです。はぎ・おばな(すすき)・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょうが、秋の七草です。



【牡羊座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

3/21~4/20生

気分が優れないまま時間があつという間にすぎ、オロオロしそう。焦らずにストレッチをしたり音楽を聴いたりして、リラックスのできる時間を作りましょう。早めに眠ったほうが、心身ともに疲労が軽減されます。



【牡牛座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
カメラ

4/21~5/21生

直感が冴えていて、アイデアが周囲から高く評価されます。思いついたことがあれば、ためらわずに行動に移しましょう。周囲に相談してからだと、むやみに反対されるかも。勝手に行動して大丈夫でしょう。



【双子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
携帯電話

5/22~6/21生

仕事も恋もうまく行かずにネガティブになってしまいそう。でも雨の日が続けば必ず晴れの日が来ます。自分のやるべき事を丁寧に忍耐強く続けていくのが、今はベスト。忍耐こそが幸せへの近道になります。



【蟹座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
パソコン

6/22~7/22生

今までやりたかった事に挑戦すると、新たな発見があるでしょう。持っている力を存分に発揮できる場が与えられます。今まで気づかなかった自分に気づき、まわりをおどろかせるかもしれません。前に踏み出す勇気を。



【獅子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャンディー

7/23~8/22生

ふと自分の居場所がわからなくなったり、さみしく感じるかも。そんな時は身近な人との会話を心がけてみましょう。相手も同じ気持ちかもしれません。悩みや自分の考えを打ち明けてみると、案外仲良くなれるかも。



【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
お守り

8/23~9/22生

笑顔が自然に出て、ポジティブに過ごせそうな予感です。出かける前に鏡の自分に向かってニコリとお気に入りの笑顔を作ってみましょう。ちょっぴりモヤモヤしていた気持ちも吹き飛んで、楽しい1日になります。



【天秤座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
チョコレート

9/23~10/23生

予定していた事がなくなり、ブルーな気分。そんな時こそ今までやろうと思っていた事を始める良いチャンスです。部屋の模様替えや、読書をするのもお勧め。有意義な時間を過ごせるよう意識して。



【蠍座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
時計

10/24~11/22生

人の優しさにふれて心の底から幸福を感じられそう。身も心も穏やかになり、リラックスできるはず。今日の幸福感をあげよう。また、明日への活動力に変えましょう。また、人に親切にすると自分も向上できそう。



【射手座】
ラッキーカラー
薄ピンク
ラッキーアイテム
ミルクティー

11/23~12/21生

甘えから身近な人にあたってしまい、後悔することになりそう。運気が低迷しているので、深呼吸をし、ゆっくり考えを整理して話すように心がけてみましょう。空や海や外国の写真や外の景色を見るのも良いでしょう。



【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ハンカチ

12/22~1/20生

頭が冴え、仕事も勉強もはかどりと友達との会話ははずむでしょう。日ごろなかなか手につかず後回しにしていた事を片づけたり、普段なかなか会えないような友達に連絡を入れると、良い情報やアドバイスがもらえます。



【水瓶座】
ラッキーカラー
ラズベリー
ラッキーアイテム
車

1/21~2/19生

淡々とした日々で、気づかないうちに疲れをため込んでいます。壮大な景色や夕焼けの空を見渡してみよう。心も広々として、心身ともにリフレッシュできるかも。ゆっくりとお風呂につかったり、アロマを焚くのもお勧め。



【魚座】
ラッキーカラー
からし色
ラッキーアイテム
ボールペン

2/20~3/20生

人前で意見を求められたり、何かを発表したり、注目度アップ。たくさんの方があなたの声に耳を傾けるので、自分をアピールするにはベスト。手のひらを上に向けて話すことが緊張が和らぎ、上手に伝えられる秘訣。

シシピ

オクラのねばり素麺

オクラとだし汁をミキサーにかけ、ねばりが特徴のつゆで素麺を頂きます。夏バテした体に是非どうぞ。



材料(2人分)

- オクラ … 8本
- だし汁 … 500ml
- 〈調味料〉
- みりん … 大さじ 1.5
- 塩 … 少々
- しょうゆ … 大さじ 1.5
- 素麺 … 3束
- 梅干し … 2個
- ミョウガ(粗みじん切り) … 2個分
- 白ゴマ … 適量

作り方

- 1 オクラはまな板に並べて分量外の塩を振り、手のひらで転がしながら繊維毛を取るようにする(板ずり)。
- 2 たっぶりの熱湯に塩ごと加えてゆで、水にとって粗熱が取れたら水気を拭き取り、ヘタを切り落として長さを3等分に切る。
- 3 だし汁と〈調味料〉の材料を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600w)で1~2分加熱し、塩が溶けたら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
※かくはんし過ぎるとねばりが強くなるので気を付けてください。
- 4 ミキサーに(2)と(3)を入れ、オクラの粒が残っている位までかくはんする。
- 5 素麺は表示時間通りにゆでて冷水に放ち、粗熱を取って氷水でしっかり冷やし、ザルに上げて水気をきる。
- 6 器に(5)を入れて(4)を注ぎ、梅干しをのせてミョウガと白ゴマを散らす。

