

絆

2022年11月139号

○ お休みカレンダー

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

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

**新年開運
プレゼント!**

開運干支根付

♡うっかりお忘れありませんか?
 商品 1 個で 5%OFF にて販売!
 商品 2 個で 10%OFF にて販売!
 11・12 月応援キャンペーン

今年も残すところあとわずかになりました。

本年も格別のご愛顧賜り厚くお礼申し上げます。

なお商品などすっかり買い忘れなどがありましたら、ご利用ください。また皆様のいっそうの開運お祈りを願ひ、大開運干支根付プレゼントをさせていただきます。

来年もスタッフ一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がけますのでご支援ご指導よろしくお祈いします。

♡かぶれない新しい白髪染め ノンジアミンカラー モデル募集中!

“輝髪ペインター”で頭皮・髪の傷みを忘れました!

くり返すほど
毛先まで太く
丈夫になる。

新発想 白髪染め
頭皮・肌 やさしい
ジアミンゼロ
ゼロ 傷み配合

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。

輝髪 Painter 詳しくはスタッフまで

輝髪ペインター

20% OFF

9,900円[税込]

↓↓↓

7,920円[税込]

11月30日まで



◆次回予約の目安は1ヶ月～1ヶ月半が賞美期限

◆美容室オズからのお知らせ

「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。

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、オズのお客様だけは旧価格で実施。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っていますのでご理解よろしくお祈いします。オズ店長、マネジャー

次回予約をしたほうが安心です!

- ◆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保てる
- ◆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日前までをお願いします。

ボジョレー・ヌーヴォーとは？どんな意味？

ボジョレー・ヌーヴォーとは、フランスのボジョレー地区でその年に収穫したぶどうを醸造した新酒ワイン。

解禁日が決まっているので、世界中でフレッシュな味を求めて盛り上がります。ボジョレー・ヌーヴォーは日本でもすっかり定着し、秋の風物詩になりました。そこで、いまさら聞けないボジョレー・ヌーヴォーの基礎知識をご紹介します。



ボジョレー・ヌーヴォーの解禁日は

フランスの法律によって毎年 11 月の第 3 木曜日が解禁日とされています。

また、日付変更線の関係で世界で最も早く解禁日が来るのが日本なので、本場フランスよりも早く飲むことができます。

流通の関係で実際にはこの日以前に入荷しますが、販売してはいけませんし、飲むことも禁止されています。

もともとはフランスの守護聖人を祭った「聖マルタンの祝日」と同じ 11 月 11 日だったのですが、その後 15 日に変更され、さらに休日と重なって運搬に差し支えることのないよう政府が配慮して 11 月の第 3 木曜日に確定されました。

どうしてボジョレー・ヌーヴォーは騒がれるの？

通常、フランスの赤ワインは秋の収穫、発酵、醸造を経て翌年以降に飲まれますが、ボジョレー・ヌーヴォーは特別な製法によって 9 月の収穫から 2 か月程度で発売される出来たてのワイン。フレッシュな味わいで渋みが少なく口当たりが軽いため、普段ワインを飲まない方々にも飲みやすく、値段も手ごろ！ その年の収穫祭のような文化的側面もあるため注目されるのです。

ヌーヴォーってボジョレーだけなの？

もちろん、ボジョレー地区以外でもヌーヴォーは作られています。

しかし、ボジョレーが名高いのは、ガメイ種がほかの葡萄に比べて短期間で程よく育ち、フレッシュでおいしいワインを造るのに適しているからです。

これをいかすために「マセラシオンカルボニック醸造法」という特殊な製法が用いられ、ボジョレー・ヌーヴォーは美味しいと評判になりました。

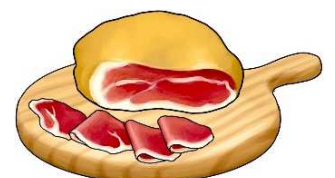
さらにワンランク上として、ボジョレー地区の限定された村（ヴィラージュ）の葡萄でつくられる「ボジョレー・ヴィラージュ・ヌーヴォー」も人気があります。

ボジョレー・ヌーヴォーを美味しく飲むには？

通常、赤ワインは冷やしすぎると渋みが増すので常温（15～20℃程度）でいただきますが、ボジョレー・ヌーヴォーは渋みが穏やかなので、少し冷やしたほうがすっきりとした味を楽しめます。冷蔵庫で 1 時間ぐらいが目安ですが、ワインクーラーで冷やす方法もあります。

ボジョレー・ヌーヴォーにはどんな料理が合う？

ボジョレー・ヌーヴォーに合わせる料理やおつまみですが、あっさりした味わいがおすすめです。もともとワインに良く合う、チーズ、生ハム、さっぱりとした魚料理などがベスト。



冷え性を改善するにはどんな方法があるの？

「冷え性」によって手足が冷たく、寒さに悩まされている方が多いと思います！
今は特に問題がないからと放置していると、冷え性が原因で病気なる可能性があることをご存知ですか？
そこで、誰でも行える冷え性の改善方法を学び役立てましょう。



意外と簡単！冷え性対策！！

毎日3食バランス良く食べる

バランスの良い食事をする、朝昼晩きっちりと食事をするのが大切です。
特に朝を抜くとエネルギー源が足りなくなるため、手足が冷えやすくなるので要注意。
温かい食べ物を食べると、冷え性をすぐに改善出来ると思われがちですが、
すぐに冷え性が改善されることはありません。
食べた直後は一時的に体温が上がりますが、継続的な改善にはならないのです。



タンパク質で熱を確保

食事で摂れる数ある成分の中でも体温を保つためにはカロリーが必要で、
特に熱を発生させるタンパク質は非常に大切です。
日頃から食事の量が少なくタンパク質が足りていない人は、熱が不足し冷え性になります。

温かい服装をする

気温の急激な変化が原因で冷え性になることがあるため、日頃の衣服には気を配るよう努力して下さい。
足先の冷え性を避けるためにカイロやストッキング、厚手のタイツを使用したところで
意味はありません。

冷え性の改善で大切なことは、如何に体の深部を温められるかです。
腕や胸、背中やお腹といった広範囲を温めることができる格好をするのがポイント。



適度な運動で筋肉を使う

そもそも冷え性の原因は「筋肉が少ないため体内の熱を大量に作れない」
「血流の悪さが原因で体全体に熱を運べない」からです。
運動をしていないと代謝は上がりず、血流もそこまで良くなりません。
簡単な運動でも十分効果が得られるので、ウォーキングや階段の上り下りなど、
生活の中で取り組める運動を始めましょう。



湯船に浸かる

お湯の温度は40～42度が相応しく、ぬるま湯だと筋肉の疲れやこりはそこまで取れません。
熱すぎると、長時間入浴することが困難になりますので、適度な温度調整が必要になります。
ここで注意すべき点は、のぼせないように10分以上湯船に浸らないようにすることです。

お酒に注意

お酒の飲み過ぎ、つまりアルコールの過度な摂取も冷え性の原因で、体内から熱が逃げていきます。
熱燗でもキンキンに冷えたビールであっても、アルコールにより血管が拡張し熱が放出されるからです。
例えお酒を飲むにしても飲み過ぎない、毎日のようにアルコールを摂取しないように心掛けて下さい。

11月の運勢

朝夕の冷たい風が身に染みる季節になりました。

本格的な冬は、すぐそこまで来ています。

今年ものこすところあと1カ月余りです。充実した日々をお過ごしください。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
マスコット

思いがけないラッキーなことがあります。特技が開運のカギに。仕事でも勉強でも趣味でも得意分野があれば表彰されたり、認められ評価を得たりと、今までの努力が実ります。自信を持って特技を追求していきましょう。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
フォトフレーム

人の声が聞こえず無視したことになります。誤解はすぐに解いて。わざと無視したのではなく、相手はそうは受け取らないようです。誤解を早めに解かないと、悪口を言われる可能性も。丁寧に謝っておきましょう。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
薄紫
ラッキーアイテム
腕時計

芸術的センスが発揮されます。アイデアが浮かぶのでメモをして。ひらめきを信じてピンと来たことを煮詰めてみましょう。思い付きだけでなく、そこから練り上げると良いものになります。異性に相談するのもおススメ。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

遠方に住む懐かしい友人から連絡があり、嬉しい報告を聞かかも。会えずにいた友人が逢いに来てくれたり、結婚や出産の知らせなど嬉しい話が聞けそう。自分のことのように喜ぶと、今度は自分に良いことがあります。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ドライヤー

親しくない人から相談を受けそう。良い友人になれるでしょう。相手は意外にも信頼をしてくれていたようです。気軽な気持ちで受け入れることで、生涯続いて行く友情を得られるはず。親身になって聞いてあげましょう。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
スプーン

言動がきらりと光り、同性からも異性からも注目を集めそうです。普段から身だしなみに気を配っているのなら、特に手作り品や、一点ものとの組み合わせに凝りましょう。リサイクルや古着などもチェックして。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
カフェラテ

対人関係に疲れそう。体を動かすことでストレス解消しましょう。好きなスポーツで身体を動かすのがベストですが、エレベーターを使わない、ひと駅分は歩いて行くなど、できる運動をするだけでも気分転換に。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
ラズベリー
ラッキーアイテム
ボールペン

身近な人に期待をかけすぎて、後になって残念な結果になりそう。あれこれ欲求ばかりだと、叶わないときにショックが大きいもの。期待せずに待っていて。良いことがあれば喜びも大きいので結果より過程を見てあげて。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
スプーン

叱責されて、へこみそうです。相手の言葉にある愛情に気づいて。大好きな人から怒られるのは悲しいけれど、相手がそれだけ気にかけてくれている証拠。素直な気持ちで耳を傾ければ、思いやりが感じられるはず。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
クリップ

見ず知らずの人からとても親切にされて、感動して幸せな気分。接点のない人からの思いも寄らない優しさに、人の温もりを感じられます。疲労が溜まっていても、一瞬で上機嫌になって終日笑顔ですごせるでしょう。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
電卓

小さなことが気になり、周囲に細々と注意をしまいそうです。気になりだすと、周囲のトコロさに苛立つけど、視点を変えるだけで案外、何でもなかったりします。その場から離れるだけでイライラもおさまるでしょう。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
マーカー

人を傷つけやすいので、自分の言動には十分に注意して。対人運が下降していて、伝えたいことがうまく相手に伝わりません。どうしても意見を言いたいときは日を改めるか、言葉を選びながら慎重に話しましょう。

レシピ

豚キムチパスタ

トマトがソースのつなぎとなってパスタによくからみます。

ニラは最後に加える事で、存在感は抜群。

材料(2人分)

スパゲティー … 160g

塩 … 16g

豚肉(細切れ) … 100g

白菜キムチ … 100g

トマト … 1個

ニラ … 1/2束

<調味料>

砂糖 … 少々

しょうゆ … 小さじ1

みそ … 大さじ1/2

塩 … 少々

刻みのり … 適量

ゴマ油 … 大さじ1



下準備

- ✓ 白菜キムチはザク切りにする。
- ✓ トマトはヘタをくり抜き、1.5cm角に切る。
- ✓ ニラは長さ2cmに切る。
- ✓ 豚肉はひとくち大に切る。



作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲティーを袋の時間より1分短めにゆで、ザルに上げる。
- 2 フライパンにゴマ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら、白菜キムチとトマトを加えて炒め合わせる。
- 3 トマトがくったりしたら、<調味料>の材料とニラを加えて炒める。さらに(1)のスパゲティーを加えてザッと炒め、塩で味を調べて器に盛り、刻みのりをのせる。

