


# 絆

2022年12月140号

## ○ お休みカレンダー

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

今年も暮れようとしています。どんな1年になりましたか？



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

- ◆ 今年も美容室オズは、お客様のおかげさまをもちまして、お店を続けることができ感謝いたしております。
- ◆ 商品などすっかり買い忘れなどありましたらご利用ください。皆様のいっそうの開運お祈りを願い「開運干支根付」プレゼントをさせていただきます。来年も当店理念「感動を創造する」を掲げて、ご満足頂けるよう精進していく所存です。ご支援よろしく申し上げます。

## 年末・年始のお休み案内

☆1月1日(日)~4日(水)まで☆

12月31日(土)まで平常営業、1月5日(木)から平常営業



## ◆ 次回予約の目安は1ヶ月~1ヶ月半が賞美期限

「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。

## ◆ 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。今までのお客様だけは旧価格で奉仕。アンケート用紙を基に改革しています。すでに美容室オズご利用のお客様は、9月からの価格改正になっています。今後ともご支援よろしく申し上げます。

美容室オズ店長、マネージャー

# イルミネーションの始まりは？

イルミネーションの起源は 16 世紀。

宗教改革で知られるドイツの「マルティン・ルター」が考えたとされています。彼は夜、森の中で煌めく星を見て感動し、木の枝に多くのろうソクを飾ることでその景色を再現しようとした。



その後、電球イルミネーションを始めたのは…

白熱電球を発明したことで有名な「トーマス・アルバ・エジソン」。

彼は自分の発明品を売るべく、自分の研究所の周りを白熱電球で飾り付けたそうです。これが、世界初の電球でのイルミネーションとされています。



## 日本に登場したのは？

日本にイルミネーションが登場したのは明治時代。

大阪や東京の内国勸業博覧会の会場が、たくさんのイルミネーションで飾られました。

また、舶来品を扱う『明治屋』が銀座に進出し、12月15日から毎晩イルミネーションを点灯したことが人々の話題となり、年々派手になっていく装飾にたくさんの人が押し寄せたそうです。

## イルミネーションは「なぜ冬」？

現在少なくとも日本ではイルミネーションのイベントの多くが冬に行われます。

雪国では白い雪景色にイルミネーションの装飾がよく映える、という理由もありますが、なぜ冬？と疑問に思っている方も多いことでしょう。

そもそも東京を始め、雪があまり降らない地域でもイルミネーションは冬に実施されることが多いです。

実は、例え雪が降らない地域でも、イルミネーションは冬にやった方がいい理由がいくつかあるのです。

まず、冬は日が短く夜が長いです。

これにより、冬にイルミネーションを行った方が、人々が観られる時間がそれだけ長くなるため、冬の方が適しているイベントなのです。夏ですと、7時過ぎまで明るいので、必然的に深夜まで見ない限り見れる時間が短くなってしまいます。

また、寒い冬に野外でイベントを実施することで、街の集客力を高める効果もあります。

これは電飾により、人がずっと外にいても人を集めることができるという

観点もあります。加えて、寒い冬に暖色の光を見ることで、いくらか暖かい

気持ちになれるため、人の外出を誘導するという効果もあります。

逆に言えば、暑い夏に暖色の光なんか見てもありがたい！

というのがありますね。それだけ冬とイルミネーションは相性がいいのです。



## 首が硬いと顔のたるみにつながる？カギは胸鎖乳突筋

ほうれい線、フェイスラインのもたつき…その一因に首の硬さがあった

年齢のわりにたるみ知らずの人は、首がすーっと伸びていると思いませんか？

耳の後ろから鎖骨につながる「胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）」。ここをほぐして鍛えることで、ほうれい線が薄くなり、フェイスラインがスッキリします。

美意識の高い女性たちの間で注目されているという首の筋肉「胸鎖乳突筋」。

名称の由来は、耳の後ろの「乳様突起」という部位から、鎖骨と胸骨をつなぐためだ。

横を向いたときに、くっきりと浮き出た筋は、顔の印象をスッキリとシャープに見せてくれる。だが、この胸鎖乳突筋、私たちは普段、酷使しがちだ。

例えば、スマホ。うつむいて画面を見つめてしまっていないだろうか。

そのとき胸鎖乳突筋は縮んで固まったままだ。

あるいは、パソコン。首を前に出して作業していると、胸鎖乳突筋は負担がかかって硬くなります。



### ◆胸鎖乳突筋の凝りのほぐし方◆

STEP 1：まずはストレッチして硬く縮んだ筋肉を伸ばす

・首の筋肉は日常では伸び縮みさせることがないので、凝り固まりがち。まずは筋肉をゆるめて緊張を解きます。

STEP 2：フェイスラインに沿って引き上げるようになる

・うつむいている時間が長いと血流とリンパの巡りが滞りがち。老廃物を流し、首が短く見える原因、たるみを解消。

STEP 3：耳の前後を指で挟んでほぐすと血行が高まる

・耳の前後には血行を高めるツボ、リフトアップ効果のあるツボが集中。しっかりとほぐすとスッキリ首に。

STEP 4：耳下から鎖骨に向かってリンパを流してむくみを一掃

・手のひらを使って首と頭をつなぐ胸鎖乳突筋を通して鎖骨へ流すようにゆっくりと動かします。3回ほど繰り返して。

STEP 5：胸鎖乳突筋をゆるめてリンパの流れを改善する

・胸鎖乳突筋はパソコン作業などで凝り固まると、血流が悪くなりむくみの原因に。ストレッチでゆるめましょう。

STEP 6：広頸筋を伸ばし、首シワの折りグセを解消

・イーッと言いながら、あごを上げます。シワを伸ばしながら胸鎖乳突筋と広頸筋がしなやかになり、ハリのある首に。

# 12月の運勢

早いもので、今年ももう師走となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末はご多忙かと思いますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。来年も宜しくお願いします。



【牡羊座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
オルゴール

3/21~4/20生

覇気がかなり高まっていて、何事も本気で取り組めます。今まで避けて通っていたことであっても、やってみようという気になるはず。十分に納得いく成果も出るでしょう。特に大きな事ほど成功できるはず。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
ブラウン  
ラッキーアイテム  
折り紙

4/21~5/21生

行き当たりばったりでも案外いい感じで過ごせるでしょう。不思議なくらい思い通りに事が運ぶので、思いついたことやアイデアを人に話したり、行動に移してください。爪の形をきれいに整えるのが開運の秘訣に。



【双子座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
花瓶

5/22~6/21生

マイペースを崩さずにごすだけで、家事も仕事もはかどりそう。普段どおりの生活を守りながら物事に取り組めば、時間がかかると覚悟していたことも、あっという間に終わるはず。自由な時間を得られそうです。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
ネックレス

6/22~7/22生

今の生活が幸せな環境にあることに気がつけるでしょう。幸福をヒシヒシと実感できます。普段どおり日常を送れることに感謝して、自分のまわりの人にも幸せを分けてあげたくなるはず。存分に幸福感を味わって。



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

7/23~8/22生

他人の恋愛トラブルに巻き込まれそう。親しい異性に相談して。自分はカヤの外だと思っていたらど真ん中において、身に覚えのないことで噂をされそうです。信頼できる異性に相談すれば、すぐ解決してくれるでしょう。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ソファ

8/23~9/22生

思い切った方向転換がツキを呼ぶ予感。自分に合う方向を探して。自分に合わないと思いつつ続けているよりも、思い切って別の道を進んだ方が実力を発揮できます。しがらみや格好良さにとらわれず、飛び立つ勇気を。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
アイボリー  
ラッキーアイテム  
マグカップ

9/23~10/23生

不運だと思ったことでも、ポジティブに考えると好機にできます。友人とケンカした結果、お互いに本音を知ることができたり、ドジを踏んだことで、好感を与えたりしそう。失敗を恐れないことが運氣アップに。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
ニット帽

10/24~11/22生

自分をよく見せたくて背伸びをしそう。素顔の自分を大切に。周囲から嫌われないように、本来の自分を無視した行動をとると、逆に浮いてしまう結果に。ありのままの自分を愛してくれる人を大切にしましょう。



【射手座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
タオルハンカチ

11/23~12/21生

どうしても合わない人とは少し距離を置こうまく付き合えます。小さな事でよくよく考えて悩んでしまいそう。意識して客観的な視点を持てれば、相手の言いたいことがわかるはず。冷静さが対人運を安定させます。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
土鍋

12/22~1/20生

すぐに面倒になって、今していることも投げ出したくなりそう。しなければいけない事の多さに、自分自身がついて行けなくなっています。すぐにしなければならぬ事と、後に回しても良い事を整理すると良いでしょう。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
封筒

1/21~2/19生

心が曇って元気がでない時は、晴れた空を思い浮かべてみて。何をやっても思い通りに事が運ばなかったり、気持ちをポジティブに向けようとしてもうまくいかない時は、太陽の光を浴びることで気持ちも明るくなるはず。



【魚座】  
ラッキーカラー  
ボルドー  
ラッキーアイテム  
マスキングテープ

2/20~3/20生

今まで行きたいと思っていた場所に行く計画を立ててみよう。旅行でもお店でも良いので、行きたくても行けずいた場所をネットや雑誌で調べてみて。現実味をおびて、予定が決まることで空虚感から抜け出せます。

# シシピ

## アサリと白菜の 和風チャウダー

ほんのり白みそを効かせた、ほっこりやさしい味のチャウダーです。



### 材料(2人分)

アサリ(砂出し) … 200g  
白菜 … 200g  
ベーコン … 1枚  
玉ネギ … 1/4個  
バター … 10g  
小麦粉 … 小さじ2  
水 … 300ml  
白みそ … 小さじ2  
塩 … 適量  
粗びき黒 … コショウ適量  
牛乳 … 150ml  
生クリーム … 50ml

### 作り方

- 1** アサリは砂出し後、よく水洗いしてザルに上げる。玉ネギと白菜の芯は1cm角に切り、白菜の葉は3cm角位に手でちぎる。  
ベーコンは細切りにする。
- 2** 鍋にアサリと水を入れて蓋をし、火にかける。  
全ての殻がしっかり開いたら火から下ろし、そのまま置く。
- 3** 別の鍋を熱してバターをひき、ベーコン、玉ネギ、白菜の芯を炒め、玉ネギが透明になってきたら、小麦粉を加えてさらに炒め、(2)の汁を全て入れてひと煮たちさせ、アクを取る。
- 4** 白菜の葉を加え、火を弱めて白みそを溶かし、牛乳と生クリームを加えてひと煮たちさせる。
- 5** 殻から取り出したアサリの身を加え、塩、粗びき黒コショウで味を調える。  
器によそい、お好みでさらに粗びき黒コショウを振る。

