

絆

2月142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: ozsisoutg21@yahoo.co.jp

◆美容科学指導士終了証書



◆2022年度ヘアカットマスターアカデミー ・進化コース・冒険者コース（無事に済みました。）



《東京美容科学研究所》

- ・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

◎的確なアドバイスポイントができます。



◆腰の負担を減らしたい思いでご用意しました。

長時間の座り疲れを軽減
座り心地さらにアップ



New 座クッション



今年も私達夫婦にしかできない
役割役目を勉強実行して、御縁
ある方の幸せのお役に立てるよ
うに精進してまいります。

3 12

絵手紙



◆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「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。

好きな時間を取るため、次回予約をしたほうが安心・お得です。

恵方巻きとは？由来やタイミング！

恵方巻の由来や起源とは？

毎年、お正月が終わるとスーパーには数多くの恵方巻が並びますが、子供のころから食べているという方も少なくないでしょう。

恵方巻を食べる文化は、現在は日本全国で知られており、節分の習慣の一つとなりつつあります。



起源や由来

恵方巻を食べる起源は、江戸時代から明治時代に始まったといわれています。

商売繁盛や節分をお祝いする事が恵方巻を食べる目的であり、芸子や商人たちが食べていたようです。当時は、恵方巻ではなく、「太巻き寿司」や「丸かぶり寿司」と呼ばれることが多く、「七福」にかけて「7つの具」を入れて食べていました。しかし近年になるまで、この習慣は日本の中でも一部の地域のものだったといわれています。

1989年に、某コンビニエンスストアが節分に食べる太巻き寿司の販売を開始しました。

広島県で恵方巻と名付けられたことが、今日の呼び名の由来とされています。

それから、一気に恵方巻が広がり、コンビニ以外のスーパーやデパートでの販売が開始されました。

1本まるごと食べる理由

今では、全国で地域性豊かな恵方巻が食べられていますが、なぜ1本まるごと食べるのでしょうか。食べやすい大きさにカットして、家族と一緒に分けあいながら食べたのでは、いけないのでしょうか。1口サイズにカットすることなく1本まるごと食べる理由は、商売繁盛や幸福を一気にいただくという意味合いが大きいそうです。「一気に食べなければ運を逃してしまう」ということから、その年の幸運を手に入れるために、無言で1本まるごと食べていたようです。

食べ方のルール

恵方巻には、食べ方のルールがあります。

ここで、昔から大切にされているルールについて確認していきます。

- ◆ルール1：恵方巻の本数は、家族の人数分用意する。
- ◆ルール2：今年の恵方を確認する。
- ◆ルール3：恵方の方角を向き、願い事を考えながら無言で恵方巻を食べる。
- ◆ルール4：途中でカットすることなく、そのまま一気に食べていく。

これらのルールを守ると、自分の願い事が叶うといわれています。

しかし、恵方巻を家族分用意するというのは、非常に大変だと思います。

お子さんに、大きな恵方巻を用意しても食べきることはできないでしょう。

その場合は、小さい海苔を購入して、細く短いコンパクトな恵方巻を作ると、最後まで余すことなく食べられると思います。

大人でも1本食べる自信がない方は多いと思いますので、小さな恵方巻を家族の人数分だけ準備すると、料理をする人も手間がかからず楽かもしれません。

食べるタイミング

恵方巻は、いつでも食べれば良いというわけではありません。

その年によって、恵方の方角や日付が変わるため、毎年チェックする必要があります。

なお、節分は、立春の前日のことで、冬と春の分かれ目を意味しています。

そして、節分はずっと2月3日というイメージがありますが、実はその年によって変わります。

例えば、2025年は、立春が2月3日なので、節分の日は2月2日になります。

【足の冷え】正しい入浴で対策！お湯の温度から入浴後のマッサージ

■足の冷えは正しい入浴で対策

身体を温めて血流を促し、代謝アップへとつながる入浴。とはいえただお風呂に入っていればいいというわけではないんです。身体をしっかりと温めるのに最適な温度や入浴時間、さらには温浴効果を持続させる入浴後のケアなど、足の冷えを対策するには細かいところまで気を配る必要があります。

■足の冷え対策① 入浴剤を入れ、ぬるめの温度でゆっくりつかる

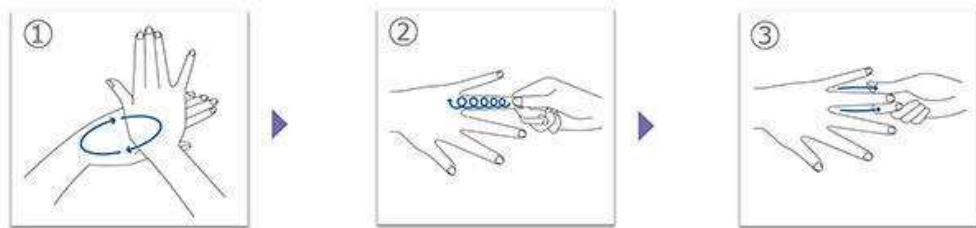
体を芯から温めるためには、38度～39度くらいのお湯に20～30分ゆっくりつかるのが理想です。その際、湯船にお気に入りの入浴剤を入れれば、ゆったりとお風呂に入ることができます。好みの香りや保湿効果などが期待できるアイテムを選んで、バスタイムを楽しみましょう。

■足の冷え対策② 湯上りのマッサージでポカポカを持続させる

お風呂から上がるとすぐに足が冷えてしまうという人は、入浴後に手や足のマッサージをするのがおすすめ。

簡単セルフマッサージ法<ハンドマッサージ編>

- ①適量のハンドクリームを手にとり、手の甲に円を描くようにのばします。
- ②人さし指で指の外側を支え、親指でらせんを描きながら指先からつけ根まで揉みこむようになじませます。
- ③親指と人さし指で、指のつけ根の側面を挟み、指先まで滑らせます。両手の指をまんべんなく揉むようになじませます。



簡単セルフマッサージ法<フットマッサージ編>

- ①ボディオイルなどを足全体になじませたら、両手で足の甲全体を包み、もみほぐすようにして交互に大きく円を描きます。
- ②親指で足の指のつけ根から指先まですりあげ、力を抜いてつけ根に戻ります。
- ③親指で足の指の間に小さな円を描くようにもみほぐしたら終了です。



■入浴以外にも！ 身体をあたためる簡単テクニック

【テクニック①】手の「ツボ押し」

ハンドマッサージよりも簡単にできるツボ押しも身体を温めるのにおすすめです。手の親指の下のふくらみ部分（母指球）を反対の手の指でギュッと押します。深呼吸しながら心拍を落ち着かせると、自律神経が整い、より身体が温まりやすくなりますよ。

【テクニック②】 背伸びをして身体全体のめぐりをUPするのもおすすめ！

深呼吸しながら背伸びをしたり、ゆっくり肩をまわしたりなど、身体全体の血のめぐりをよくすることも大切です。自分の体温を使って内側から温める方が、身体はずっと早く温まります。

2月の運勢

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。暖かい春が待ち遠しいですね。皆様、良き春をお迎えになりますようお祈りしております。



3/21~4/20生

【牡羊座】

ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
リモコン

持ち前の好奇心が高まります。興味のあることは進んでやって。楽しそうと思えることは片っ端からトライしてみましょう。求めていたものにめぐり会えるかも。とりあえず何でも体験、挑戦することで幸運をつかめます。



4/21~5/21生

【牡牛座】

ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
マグカップ

のんびりとした時間を過ごせそう。落ち着く場所に出かけて。あくせくするよりも身近な場所に行き、自宅でゆっくり入浴してテトックスをしましょう。日常生活の疲れを癒して、リフレッシュを心掛けてみて。



5/22~6/21生

【双子座】

ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
電子辞書

活発な運気で充実した時間を過ごせそう。お誘いには参加しましょう。この季節にしかできないことにチャレンジすると、自分に自信が持てそう。趣味やしジャーやイベントなど積極的に参加し行動範囲を広げましょう。



6/22~7/22生

【蟹座】

ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
ナッツ

夢や目標に向かってステップアップできる時なので行動してみてください。同じ目標を達成した人の話を聞くことが、とても大きな参考になります。周囲からのアドバイスを受けると気づけることがあります。成功への近道です。



7/23~8/22生

【獅子座】

ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
スニーカー

自宅や落ち着く場所に出かけて、自分の心の中を整理しましょう。心身を休息させるのには最適。消極的なくらいがバランスが取れるので、無理をせずまわりに任せてリラックスしてください。のんびりゆったりが吉。



8/23~9/22生

【乙女座】

ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
箸

これまで温めてきたアイデアやプランを実行するチャンスです。好調の波に乗って、難しいと思っていたこともスムーズに実現できるはず。自分をアピールするのも最適なので、自己主張はちょっと強めにしてみてください。



9/23~10/23生

【天秤座】

ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
グラス

何かをじっくり考えたり計画するとうまくまとまりそう。資格取得の勉強や将来に備えてスキルアップするのもおススメ。時々窓を開け深呼吸して。外の景色を眺めて、好きなカップでお茶を飲むと運気アップに。



10/24~11/22生

【蠍座】

ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
推理小説

今まで迷っていたことに挑戦すると、意外に合うと感じられそう。自分に合うか不安なことでも、してみるとスムーズにできることもあるので挑戦することが大切。思いついたことから行動してみましょう。



11/23~12/21生

【射手座】

ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
キャリアバック

中心になって行動するとき。ただし、強引にはならないように。目の前のテーマに向けて突き進むのもいいし、心の中で描いている将来の夢に向かっていくのも良いでしょう。気持ちに余裕を持てるように心掛けてみて。



12/22~1/20生

【山羊座】

ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
傘

雑用や人の世話にまわって、振りまわされ多忙になりそう。疲れを感じていなくても疲労が溜まります。早めに寝るなど体調管理には気をつけて。みんなのために頑張りすぎずに、自分の時間も作りましょう。



1/21~2/19生

【水瓶座】

ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
カレンダー

考え方が頑固になり、無意識にキツイ言動を見せてしまいそう。自分では正しいと思ってしたことが、相手に違って受け止められたりと思い通りに事が運ばず苛立つかも。世話好きの友人を頼るとフォローをしてくれます。



2/20~3/20生

【魚座】

ラッキーカラー
黄
ラッキーアイテム
鍵

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運気もアップします。ちょっとしたことですが、お茶を入れたり、普段は気にしないことに気を配るだけでも人間関係が格段に良好になります。親しい人にご親切心を。

レシピ

手羽先と大根の煮物

骨付きの肉からダシが出るのでコクのある美味しい煮物に。下ゆですると手羽先は臭みが取れ、大根は味が染みやすくなります。

材料(2人分)

鶏手羽先 … 6本
大根 … 1/8本(250g)
結び糸コンニャク … 4個
ショウガ … 1/2片
昆布(5cm角) … 1枚
水 … 300ml
〈調味料〉
酒 … 50ml
みりん … 大さじ2
きび砂糖 … 大さじ1.5
薄口しょうゆ … 大さじ2
塩小さじ … 1/3
キヌサヤ … 6枚



下準備

- ✓ 鶏手羽先は関節部分で2つに切り離し、身の厚い部分に切り込みを入れる。熱湯で表面が白くなるまでサッとゆでる。
- ✓ 大根は皮をむき、縦半分に切り、幅1cmの半月切りにする。ショウガは皮ごと薄切りにする。結び糸コンニャクはサッとゆで、水気をきる。キヌサヤは筋を引いてゆでる。



作り方

- 1 鍋に昆布と水、大根を入れ、蓋をして中火にかける。大根が透き通るまで煮たら、昆布を取り出してせん切りにする。
- 2 〈調味料〉の材料と鶏手羽先、結び糸コンニャク、ショウガを入れ、落とし蓋をして中火で15分煮る。器に盛り、昆布とキヌサヤを飾る。



このレシピのポイント・コツ

火を止めた後、20分程度置くと材料に味が馴染みます。その場合は食べる前に温め、器に盛ってからキヌサヤを飾りましょう。