

# 絆

3月143号



### お休みカレンダー



4 April						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	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](mailto: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・冒険者コースを終了しました。

2023年度も引き続き継続していきます。



### 《東京美容科学研究所終了証書》

- ・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

◎的確なアドバイスをさせていただきますのでご安心下さい。



### ◆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  
役割役目を修得し、御縁のある  
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



### ◆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……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。**この期間が賞美期限です。**  
**好きな時間を取るためにも次回予約をして安心・お得です。**

## 桜餅の名前の由来や語源について

「桜餅」という名称の由来は諸説ありますが、桜の葉を塩漬けにしてお餅を包むから「桜餅」というのが有力な説です。また、桜を連想させる和菓子だから「桜餅」という説もあります。そんな桜餅の種類は、関東風の「長命寺」と、関西風の「道明寺」があります。どちらも桜餅として各地域で食べられていますが、それぞれ特徴が異なります。

### 関東風は「長命寺」

関東風の桜餅は、「長命寺(ちょうめいじ)」と呼ばれます。小麦粉で作ったクレープのような生地で、あんこを包んだ桜餅です。長命寺の門番・山本新六が考案したことから、「長命寺餅」や「長命寺」と呼ばれています。



### 関西風は「道明寺」

関西風の桜餅は、「道明寺(どうみょうじ)」と呼ばれます。もち米から作られた道明寺粉であんこを包んだ桜餅です。元々は、大阪の道明寺で保存食として作られていたことから、「道明寺」や「道明寺餅」と呼ばれています。



### 桜餅のはじまりは？

桜餅が誕生したのは、江戸時代のころ。長命寺の門番・山本新六が落ち葉を掃除しているときに、隅田川沿いに落ちている桜の葉を何かに活用できないかと思案して生まれたものです。塩漬けした桜の葉でお餅を巻いて売り出したのが、桜餅のはじまりとされています。現在も、桜餅を初めて売り出した「長命寺桜もち 山本や」という老舗店が向島に残っています。

### 桜餅の葉は食べられます

桜餅といえば、桜の葉で包んでありますよね。そんな桜の葉を食べるか、食べないかで意見が分かれることもあると思います。桜餅を包んでいる桜の葉は塩漬けされたものなので、もちろん食べてもOK。桜の葉とお餅と一緒に食べることで、より桜の風味が増して美味しくなりますよ。ただ、桜の葉があまり好きではないという場合は、外して食べても大丈夫です。葉を外して食べるのであれば、長命寺のほうがおすすめ。道明寺はお餅と葉がしっかりくっついているので、一緒に食べてしまったほうが食べやすいです。好みに合わせて食べ方を選んでみてくださいね。

### ひな祭りに桜餅を食べる理由

桜餅は、ひな祭りに食べる和菓子としても知られています。ひな祭りに桜餅を食べる理由は諸説ありますが、以下のようなものが有力です。

- ・こどもの日に柏餅を食べるから、ひな祭りには桜餅を食べる
- ・ひし餅よりも桜餅のほうが食べやすいから
- ・色合いが春らしく、お祝いにぴったりだから

いろいろな理由がありますが、春らしい桜餅はひな祭りにぴったりのお菓子です。



## 季節の変わり目にご注意を！～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

### ◆自律神経とは

2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節しています。

#### 交感神経

- ・主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。
- ・心身を活発にする神経です。

#### 副交感神経

- ・主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。
- ・心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。



### ◆春の不調の原因とは

#### 1. 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

#### 2. めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

#### 3. 日照時間の変化

日照時間が長くなり、朝早く目が覚めたり、夜更かしをする事が増え、生活リズムが崩れやすくなります。

#### 4. 生活環境の変化

卒業や進学、就職や転職など、緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れます。

#### 5. 花粉症

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。

免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

### ◆予防と対策

#### 1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。

偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

#### 2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。歩幅を広げる、綺麗な姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

#### 3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。約38℃のお湯に15分程入浴すると効果的です。

#### 4. 睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

#### 5. 衣服で温度調節をしましょう

朝晩と日中の寒暖差が大きいいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。



# 3月の運勢

桜のつぼみも膨らんで春の訪れを告げていますが、朝夕はまだまだ冷え込みますね。年度末でお忙しいでしょうが、季節の変わり目なので体調にはくれぐれもご自愛ください。



## 【牡羊座】

ラッキーカラー  
ベージュ  
ラッキーアイテム  
ワイン

3/21~4/20生

チャレンジ精神を持ち努力を続けることで達成感を得られます。今まで積み上げてきたものの結果が見えるでしょう。自分では気づかなくても、周囲から頑張りを認められそう。素直に喜びましょう。



## 【牡牛座】

ラッキーカラー  
黒  
ラッキーアイテム  
雑誌

4/21~5/21生

仕事でも対人面でも、さまざまな変化のせいで不安定になるかも。周囲と良い関係を築こうと、できるだけポジティブに振る舞うことで自然と状況が好転。心も体も調子が良くなるでしょう。活発に行動すると運気アップ。



## 【双子座】

ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
花

5/22~6/21生

外出先で気分が高まるようなステキな出来事に遭遇するかも。恋人や友人といつともよりちょっと遠くのカフェや、レストランやショッピングに出かけてみて。自信を持って行動すると運気も上昇して良い日になります。



## 【蟹座】

ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
プリンター

6/22~7/22生

負けず嫌いが仇となって、痛恨のミスで自己嫌悪に陥るかも。モチベーションが下がると運気も下がります。すぎたことをあまり気にせず、後の成功につなげるようポジティブに考え方を考えることで運気が上がりますよ。



## 【獅子座】

ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
スニーカー

7/23~8/22生

パワーにあふれた生命力を感じ、生き方を見直すことになるかも。ペットや小さな子ども、小鳥のさえずりに耳を傾け、純粹無垢な気持ちになることでパワーをもらえます。今まで描いてきた人生設計を思い出してみてください。



## 【乙女座】

ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
フルーツ

8/23~9/22生

あまり気分が乗らず、何をしてもダラダラしてはかどらないかも。ため息をつくたびに運気が下がってしまいます。まずは窓を開けて大きく深呼吸。酸素を取り込んでみると、どんどん運気が良くなってやる気が出るはず。



## 【天秤座】

ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
花瓶

9/23~10/23生

ちょっとした事に気を配ると予想以上に好感度がアップします。何気なく見すごしていた事に注意してみると、意外な真実に気づけるでしょう。忘れていたところを掃除したり、普段あまり話さない人にも声をかけてみて。



## 【蠍座】

ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
手紙

10/24~11/22生

自分に自信が持てず、何事においてもやる気が起きなくなりそう。本当に信頼できる人に悩みを打ち明けてみて。良いアドバイスがもらえたり、話すだけでもスッキリします。日記やメモ帳に悩みを書いても良いでしょう。



## 【射手座】

ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
自転車

11/23~12/21生

自信がなくてできなかったことに着手するチャンスがありそう。勇気を出して、苦手だと思っていた事に挑戦してみてください。これからの自分の生き方や物の考え方に、必ず役に立つでしょう。大きく前進するチャンスです。



## 【山羊座】

ラッキーカラー  
黄緑  
ラッキーアイテム  
鏡

12/22~1/20生

好きな人からの好感度を上げたいあまり無理をしてしまいそう。無理をすると疲れるだけで、長続きしません。自分らしく自然体でいれば、おのずとお互いに引き合います。フィーリングを大切にすると開運に向かいます。



## 【水瓶座】

ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
蛍光ペン

1/21~2/19生

絶好調の運気の波に乗り、活動的に過ごせそう。お気に入りの洋服を着てオシャレを出かけてみて。新しい発見や新しい出会いがあります。また、気に入ったお店やステキな場所、風景が見つかるかも。



## 【魚座】

ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
コーヒー

2/20~3/20生

自分から大きな声であいさつをすれば満ち足りた時間を過ごせそう。堅いクルミを割るような気持ちで、思い切ってお腹の底から声を出すと、ポジティブになって自然と笑顔になれるでしょう。

# シシピ

## お揚げの卵とし汁

甘く煮た、くたくたの油揚げをご飯にのせて卵でとじました。これこそ節約丼！



### 材料(2人分)

油揚げ … 2枚

〈煮汁〉

だし汁 … 150ml

酒 … 大さじ1

みりん … 大さじ4

しょうゆ … 大さじ2

卵 … 2個

貝われ菜 … 1/4~1/2パック

ご飯(炊きたて) … 茶碗2杯分

七味唐辛子 … 少々

### 下準備

- ✓ 油揚げは熱湯を回しかけ、表面の油を落とす。縦半分に切り、さらに幅1cmに切る。
- ✓ 卵は溶きほぐす。
- ✓ 貝われ菜は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。



### 作り方

- 1 鍋小さめのフライパンに、〈煮汁〉の材料と油揚げを入れて火にかけ、煮たら弱火で3~4分煮る。
- 2 卵を回し入れ、フライパンに蓋をしてふんわりかたまったら、ご飯をよそった器にのせる。貝われ菜をのせ、七味唐辛子を振る。

