

絆

4月144号

5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10
7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	
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

・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



ハーブピーリングエステ特別企画

お客様のお肌がキレイになって

心もお肌もはあんでもらい

今よりも明るい気持ちになっほしい

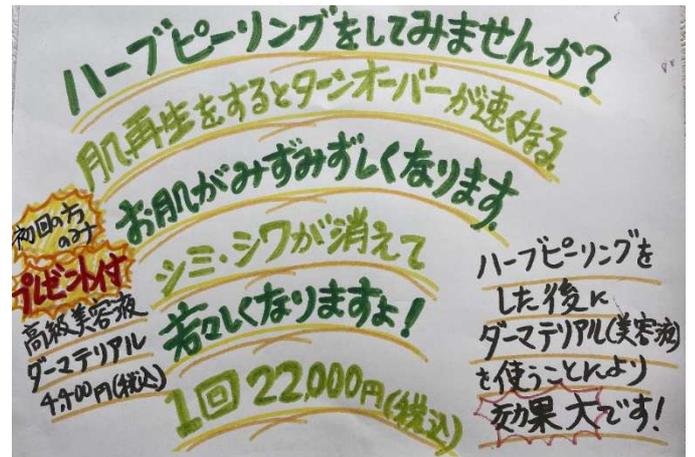
との想いからこの企画を作りました。

ぜひご体験下さいませ。

3回コース(¥45,000)回分¥15,000に

6回コース(¥72,000)回分¥12,000に
有効期間(1年間)

最短で2週間に1回できます
続けるほど美肌効果があります。



◆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。この期間が賞美期限です。

好きな時間を取るためにも、次回予約をすると安心でお得です。

※特典としてスタンプも増えます。予約変更キャンセルも可能。

予約日変更の場合は特典なし。変更は3日前までに。



これからのニューズレターは、毎月25日に配信できるようにしますのでよろしくお願い致します。 店長 マネジャー

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。

2023年の「イースター」はいつ？何のイベント？何をすればいいの？

◆イースターとは？ 復活祭と春の祭りが結びついたのが由来◆

イースターは、日本語でいうと「復活祭」。十字架にかけられて処刑されたイエス・キリストが復活したことを祝うお祭りで、キリスト教においては最も重要な行事です。

また、春になり冬眠していた動物たちが活動し始め、枯れていた植物がよみがえってきたことを祝う、春らしいお祭りでもあります。

復活祭を英語で表した「Easter（イースター）」は、春の女神「Eoster（エオストレ）」や春の月の名前「Eostremonat（エオストレモナト）」に由来するといわれており、春の祭りといエス・キリストの復活のイメージが結びついたと考えられています。ちなみに、春の女神は太陽とともにやってくるため、太陽が昇る東を「East（イースト）」と呼ぶようになりました。

◆イースターはいつ？ ◆

2023年は4月9日（日）がイースターです。

イースターは「春分の日後の、最初の満月の日の翌日曜日」とされているので、毎年日付が変わります。なお、この場合の春分の日は3月21日に固定されており、満月もキリスト教の教会暦によるため、日本の春分の日や満月の捉え方と合致しない場合もあります。

◆イースターの楽しみ方！なぜウサギと卵がシンボルなの？◆

【卵／イースターエッグ】

命を生み出す卵は、復活の象徴とされています。卵料理を食べ、卵をカラフルにペイントした「イースターエッグ」を飾ります。チョコレートで作った飾り卵や、中に人形などの小物を入れたチョコも人気です。

・エッグハント

庭や室内に、イースターエッグやお菓子の詰まった卵型の箱などを隠し、子ども達が探すゲーム。

・イースターバスケット

イースターエッグやお菓子を詰めたバスケットを子ども達に配ったり、プレゼントし合ったりする。

・エッグレース

卵をスプーンにのせ、割らずに誰が早く運べるかを競うレース。

・エッグロール

卵を割らないようにして転がす遊び。

【ウサギ／イースターバニー】

多産のウサギは繁栄の象徴で、卵と並ぶイースターのシンボル。「イースターバニー」と呼ばれ、イースターエッグを運んでくるとされています。ウサギをかたどったチョコレートなどを飾ったり、ウサギの小物をプレゼントしたりすることもあります。

【イースターリリー】

イースターに飾る白ゆり。白ゆりは「純潔」「貞操」のシンボルとされ、聖母マリアを象徴する花とされています。

【キリスト復活劇】

イエス・キリストの復活の様子を伝承する劇で、英語劇の定番。

【フォークダンス】

春の訪れを祝い、フォークダンスを踊ります。



腸内環境を整えて、元気な毎日に

【腸の役割】

便に現れる腸の健康状態

排便時に、便の状態を確認することは、自分自身の健康状態を把握するために役立ちます。消化器から、私たちは食べた物に含まれている水と必要な栄養素を吸収し、残ったものを便として排泄します。理想的なよい便は、いきまずにストンと出る黄色、または黄色がかった褐色です。便は、腸に長くとどまるほど硬くなります。また、黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内環境のバランスが悪くなっている状態です。腸内環境が悪くなっていると、便秘や下痢など「お腹の不調」が起こります。

【悪玉も善玉もある腸内細菌とは？】

腸内環境を左右する腸内細菌

腸内には、およそ 1000 種類、100～1000 兆個の細菌が住みついているともいわれています。この腸内細菌には、腸によい働きをする善玉菌と、腸内で有害物質をつくる悪玉菌、どちらかの優勢な方に味方する日和見菌がいます。

腸内に生息している細菌の種類は、食べるものや生活習慣、加齢、ストレスなどによっても変化します。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢で、腸内を弱酸性に保ちます。腸内が酸性に傾くと、悪玉菌が増殖できなくなり、有害物質が作られなくなります。また、悪玉菌には悪いイメージがありますが、肉類などのたんぱく質を分解し、便として排泄するという大切な働きをしてくれる、必要不可欠な存在でもあります。

善玉菌は免疫をより良く調整する能力がある

私たちの腸は、体を病原菌やウイルスから守る「腸管免疫」という免疫システムを備えています。腸内環境はこの免疫システムにも影響するため、病気に抵抗する免疫力を高めるためにも、善玉菌を増やし、腸内環境を良好にすることが大切です。

【腸内環境をよくする食べ物と運動】

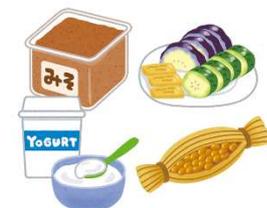
善玉菌が喜ぶ乳酸菌や発酵食品

腸内環境は、食べたものに大きく左右されるので、食生活には注意が必要です。

善玉菌を増やす方法は二つあります。一つは、ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、漬物などの発酵食品などを食べることです。

善玉菌を腸内に増やすためには、毎日続けて食べると効果的です。

もう一つが、オリゴ糖や食物繊維を摂ることです。オリゴ糖や食物繊維の成分は、消化・吸収されことなく大腸まで達し、善玉菌のえさになって、菌の量を増やしてくれます。オリゴ糖は大豆やたまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれます。



運動すると腸も活動的に

腸内環境を整えるには、腸そのものを動かす習慣をつけることも重要です。

適度な運動は、体を振動し筋肉も動かすので、腸内の便の動きをサポートしてくれます。

便を送り出すためには、腹筋や、体の深部にある腸腰筋が後押ししてくれるので、ウォーキングなど下半身の運動を増やすよう心がけましょう。エレベーターを使わずに階段を使ったり、いつもより遠い店まで歩いて買い物に行ったり、一駅手前で電車を降りて歩いたり、ちょっとした行動を変えてみると、運動量を増やすことができます。

また、十分な睡眠や朝食を摂ることで、腸内のリズムが整います朝の目覚めに一杯の水や白湯を飲むと、



4月の運勢

4月を卯月（うづき）と呼びますね。由来は、卯の花が咲く月というのが定説となっていますが、他にも十二支の4番目が卯であることから「卯月」とする説や、稲と苗を植える月であるから「植月」とする説もあります。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
写真

3/21~4/20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。



【牡牛座】
ラッキーカラー
えんじ色
ラッキーアイテム
小説

4/21~5/21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ベスト。忍耐こそが幸せへの近道になります。



【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
パソコン

5/22~6/21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。



【蟹座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
キャンディー

6/22~7/22生

心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。



【獅子座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
チャーム

7/23~8/22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、楽しく過ごせそう。



【乙女座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
チョコレート

8/23~9/22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。



【天秤座】
ラッキーカラー
クリーム色
ラッキーアイテム
時計

9/23~10/23生

人の優しさにあふれて心の底から幸福を感じられるでしょう。身も心も穏やかになり、リラックスできるはず。幸福感を味わいながら、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。



【蠍座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ミルクティー

10/24~11/22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。



【射手座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
ハンカチ

11/23~12/21生

頭が冴え、仕事も勉強もはかどり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。



【山羊座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
車

12/22~1/20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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
音楽

1/21~2/19生

人前で意見を求められたり、何かを発表したり、注目度が上昇。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。



【魚座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

2/20~3/20生

気分が優れないまま時間があっという間にすぎ、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。

シシピ

短時間で濃厚！

ミートソーススパゲティ

短時間で濃厚！ミートソーススパゲティ



材料(2人分)

合いびき肉 … 200g
 オリーブ油 … 大さじ1
 玉ネギ … 1/2個
 ニンニク … 1~2片
 <ソース>
 赤ワイン … 大さじ2
 トマトピューレ … 150g
 炒め玉ネギ(市販品) … 50g
 塩 … 4g
 粗びき黒コショウ … 適量
 ローリエ … 1枚
 スパゲティ … 160g
 塩 … 16g
 粉チーズ … 適量

下準備

✓ 玉ネギとニンニクはみじん切りにする。



作り

- 1 フライパンにオリーブ油を中火で熱し、合いびき肉を2~3等分に広げ、焼き色がついたら返して火を通し、塊が残る程度にポロポロにほぐす。
- 2 玉ネギ、ニンニクを加えてしんなりするまで炒め合わせる。
- 3 <ソース>の材料を加えて混ぜ合わせ、煮たったら弱火にし、フライパンに蓋をする。
- 4 鍋に分量外の湯1600mlを沸かし、塩16gを加え、スパゲティを表示の時間より1分短くゆでる。(3)へ移して中火で煮からめ、器に盛る。お好みで粉チーズをかける。

