

絆

8月148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

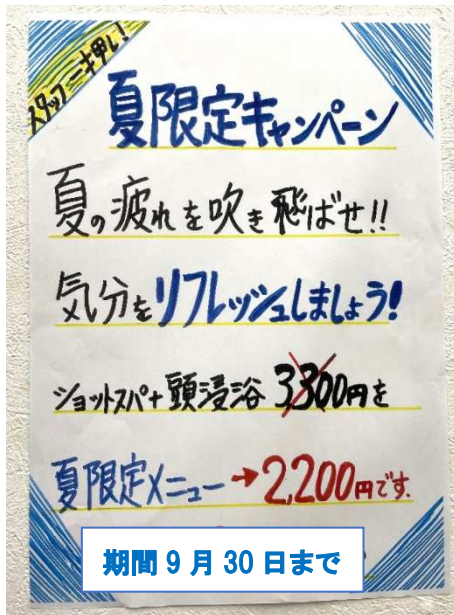
・定休日/ 月曜・火曜連休

・電話予約/ 0562-48-5658

・オズ登録ラインからも予約できます。

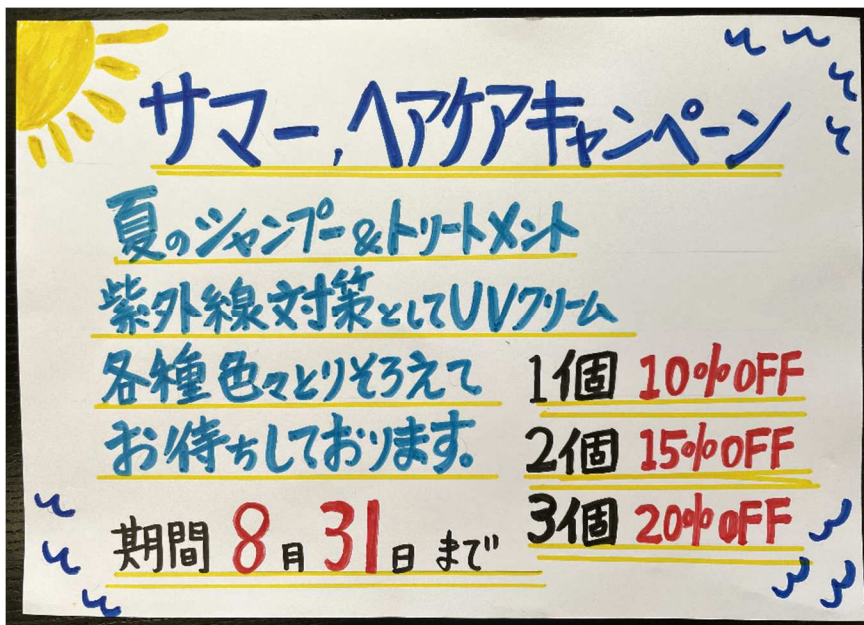
大府市美容室オズ 検索 HP

メール : ozsisoutg21@yahoo.co.jp



暑い夏が続きますが、いかがお過ごしですか？

熱中症に気をつけて、健康第一で乗り切っていきましょうね。オズでは、少しでも快適な時間を過ごせるようにと《夏キャンペーン》を作ってみました。どうぞ体調を壊されませぬようお体に気をつけて、お互い元気で行きましょうね！
美容室オズ スタッフ一同



★ご要望により復活しました！

夏のキャンペーンを復活してほしいとのご要望で「夏の感謝祭」を復活しました。年末まで商品が持たない方や、ちょっと気になっている商品など有りましたらご利用ください。

★次回予約の目安は

1ヶ月～1ヶ月半前後が賞美期限



「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。

- ◆自分の予定が決めやすい
- ◆時間の無駄がない
- ◆いつも綺麗な状態が維持できる
- ◆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ます。

次回予約をした方が安心です！

※予約変更やキャンセルは3日前までお願いします。

風鈴とは？

風鈴の音が鳴る仕組みをご存知でしょうか。

一般的な風鈴は、大きく3つの部分に分けることができます。

・ 鐘 ・ 舌ぜつ ・ 短冊

舌とは鐘の内側にある、小さな部品のことです。振り管くだとも呼ばれます。

その舌の下に、紐などで垂れ下がっているのが短冊です。

それでは風鈴の音が鳴る仕組みですが、

1. 短冊が風をキャッチする
2. 短冊と紐で繋がっている舌が揺れる
3. 舌が鐘に当たって音が出る

というシンプルな仕組みです。



《風鈴の歴史》

風鈴の起源は日本ではなく、一説によると中国であるとされています。(インドという説もあります。)

もとは竹林に吊り下げて置き、音の鳴り方によって物事の吉兆を占うための道具でした。

これを「占風鐸せんぷうたく」と言います。

これが仏教と同時に日本に入ってきて、寺院の屋根に吊るされる「風鐸ふうたく」となりました。

風鐸にはいわゆる魔除けの意味があり、その音の聞こえる範囲に住む人々には災いが起こらないと信じられていました。

この重厚感のある風鐸が、現在のような小ぶりの風鈴へと変化したのか、詳しいことはわかっていないのが実情です。

また、平安・鎌倉時代の貴族は魔除けのため、自宅に風鈴を吊るしていたという記録もあります。

しかし江戸時代までには、夏に涼しさを感じるための道具になりました。

そして浮世絵に描かれたり、屋台に風鈴を吊るして蕎麦を売り歩く「風鈴蕎麦」が流行ったりと、庶民にとっても身近な存在となっていったのです。

《癒し効果》

どこかで「1/f ゆらぎ(エフぶんいちゆらぎ)」という言葉を見たことはありませんか？

音に関してだけ言えば、「1/f ゆらぎ」とは規則正しい音と不規則な音が調和した音のこと。

人間が「1/f ゆらぎ」の音を聞くと、脳内にα波が誘発され、リラックスできると言われています。

例えば川のせせらぎや、小鳥のさえずりなどがこれに当たります。

そして風鈴の音にも、この「1/f ゆらぎ」があるのだそうです。

風鈴の音を聞くと、なんとなく心地よさを感じていた方も多いのではないのでしょうか。

それはただの気のせいではなく、ちゃんとした理由があったのです。

《実際に体温を下げる効果》

風鈴は、涼しげな日本の夏を演出してくれます。

軒先に吊るされた風鈴が風に揺れ、音が鳴ると、心なしか涼しくなったという経験はありませんか？

情緒がそう感じさせるのだらうと思いきや、実はそれも気のせいではなかったのです。

なんと風鈴の音を聞くと、本当に体の表面の温度が2~3℃下がることが立証されています。

これは、風鈴の音 → 風が吹いた → 涼しい

と脳が勝手に判断し、「ということは、体温が下がるぞ」と末梢神経に命令を出すからだそうです。

ただしこれは、日本人に限ったこと。

風鈴の音と涼しさが結びつかない外国人には、この現象は起こらないと言われています。

いまどきの「夏バテ」対処法

いまどきの夏バテはやや複雑

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。しかも、人によって原因は様々。自分がどうして夏バテしているかを知らないと、まちがった対策でさらに体調を崩してしまうこともあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。

しかも猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。

屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、屋内と屋外行き来はなくても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。

体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。

屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。

夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。

屋外が暑いので自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷えきっていたりするので。

ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。

38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用も。寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めに。ブルーライトをカットする眼鏡や、スマホのブルーライト軽減モードなどを使っても、明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

味噌汁はパーフェクトドリンク

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが。

でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。

特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

体を温める食材を

ビールや冷たい飲み物がおいしい時期ですが、それを飲むのはお店ならテラス席など、屋外に。

冷房の効いた屋内ではホットのジンジャーティーなど、体を温める飲み物を。

また調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。

トマトやきゅうりなどの夏野菜は、暑い時期に体にこもった熱を逃がす作用をもつ優れたものです。

また、夏場は水分補給が大切ですが、取りすぎも問題。水には熱を奪う性質があり、冷えの原因にもなるので、適正量を心がけて。

8月の運勢

暑中見舞いを出す期間は、「大暑」にあたる期間の7月20日頃～8月8日頃で、その前日までに先方に着くようにします。それを過ぎたら「残暑見舞い」として、8月末までに出しましょう。



【牡羊座】
ラッキーカラー
えんじ
ラッキーアイテム
ファイル

3/21～4/20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。



【牡牛座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
パソコン

4/21～5/21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。



【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
キャンディ

5/22～6/21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。



【蟹座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
りんご

6/22～7/22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、楽しくなります。



【獅子座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
チョコレート

7/23～8/22生

予定していた事がなくなり、ブルーな気分になり。気分転換を考えて。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。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。



【乙女座】
ラッキーカラー
黄
ラッキーアイテム
時計

8/23～9/22生

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



【天秤座】
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

9/23～10/23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。



【蠍座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
ハンカチ

10/24～11/22生

頭が冴え、仕事も勉強もはかどり友達との会話もはずむでしょう。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。



【射手座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
電車

11/23～12/21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。



【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
音楽

12/22～1/20生

人前で意見を求められたり、何かを発表したり、注目度アップ。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。



【水瓶座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ぬいぐるみ

1/21～2/19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。



【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
写真

2/20～3/20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。

レシピ

カボチャもち

おやつにもおかずにもなる一品。
ホクホクのカボチャで作りましょう。



材料(2人分)

カボチャ … 180~200g
片栗粉 … 30~40g
塩 … 少々
菜種油 … 大さじ1
〈調味料〉
砂糖 … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1
みりん … 大さじ1

作り方

- 1** カボチャはワタと種を取り、ひとくち大に切る。
鍋にカボチャがかぶる位まで分量外の水を入れて、竹串が刺さるまでゆでる。
- 2** ザルに上げ、熱いうちにすりこ木でつぶし、片栗粉と塩を加える。
生地がまとまったら、手で小判形に成形する。
- 3** 耐フライパンを火にかけて菜種油をひき、(2)を弱火で焼く。
周りが半透明になってきたら裏返す。両面焼けたら〈調味料〉の材料を入れ、よくからめる。



このレシピのポイント・コツ

カボチャの水分量を見て、片栗粉の量を調整してください。