

絆

12月152号

○ お休みカレンダー

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

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

《年末・年始のお休み案内 1日~4日お正月休み》

12月31日まで営業。1月5日から平常営業



トライアルキャンペーン
冬の頭皮の乾燥と
抜け毛の対策
ヘキサジファクターによる

①低濃度コース ¥1,100 (税込)
 ②中濃度コース ¥2,200 (税込)
 ③高濃度コース ¥3,300 (税込)

※お時間はかかりません。
 最後のシャンプーの時に使用します。

"輝く髪、自信の輝き"

抜け毛は多くの方が悩んでいる美容の課題の一つ。しかし、私たちはその悩みを解決し、輝く髪で自信を取り戻すお手伝いをしたいと考えています。

このキャンペーンは、抜け毛に特化した効果的なケア製品を提供し、健やかな髪の成長を促進します。この製品は科学的に証明された成分を使用し、毛髪の健康をサポートします。"トライアルキャンペーン"では、ヘキサジファクターによる特別なメニューを用意しました。また、無料相談や髪の診断も行い、個々の悩みに合わせたケア方法を提案します。

髪が健康で輝くことは、自己表現や自信の源となります。抜け毛の悩みから解放され、輝く髪で新しい自分を発見しましょう。美しい髪は、自信を持ち、ポジティブな未来に向けて歩む第一歩です。

期間：1月31日まで

◆次回予約の目安 1ヶ月~1ヶ月半が賞美期



「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。



新技術くせ毛改善カット毎朝のスタイリングに苦戦していませんか？

◇ヘアリセットの効果と特徴

・生えざわクセ ・前髪のうねり ・つむじ割れ ・えり足の浮き ・ボリュームがない

◇料金 1,100円~5,500円税込
 ポイントから全体施術で変わってきます。通常カットは、別料金。5分~30分前後で薬液を使わず、クセをなおす。1回の施術で1ヶ月~2ヶ月持ちます。本格的に直すのであれば、3回~5回施術が必要な時もあります。

イルミネーションの起源はクリスマスツリーにある？

クリスマスツリーとロウソクの組み合わせがイルミネーションの始まり

イルミネーションつまり何かに光を装飾することを最初に行ったものが、クリスマスツリーだと考えられています。

クリスマスといえばキリスト教徒ですが、もともとはクリスマスにツリーを飾る習慣はありませんでした。

クリスマスツリーの源流はキリスト教とは無関係の、古代ゲルマン民族の樹木信仰とユール（冬至祭り）という祭祀です。

キリスト改宗前の古代ゲルマン民族は、冬でも葉が枯れない常緑樹を生命の象徴と考え、ユールで常緑樹を祀っていました。祀られる木は縦ではなく樅でした。

やがてゲルマン民族のキリスト教への改宗が進められますが、樹木に対する信仰心は根強く残ります。

そこでキリスト教への改宗がスムーズに行くように、樹木への信仰は残しつつも、教会によって信仰の対象が樅から縦に変化させられたようです。

三角形の縦の木が「三位一体」を表しているため、キリストの教義に適していると考えられたからです。



なお、ユールはやがてキリスト教と混交し、クリスマスと一体となっていきます。

北欧では今もクリスマスのことをユールと呼ぶそうです。

ルターと常緑樹とロウソク

宗教改革運動の創始者として有名なマルティン・ルターが活躍していた16世紀のドイツでは、ルター派とカトリック教会の対立や、農民の反乱によって争いの絶えない状況が続いていました。そんなある年、ルターはクリスマスイブ礼拝の帰り道に、森の中で常緑樹の枝の間にまばゆく輝く無数の星を見ました。その美しさに感動し心打たれたルターは、それを子供たちのために再現しようと、家の中に持ち込んだ木の枝にロウソクをくくりつけ、火を灯して星の様子を再現したのです。これが現代に続くイルミネーションの根源だと言われています。

もっとも当時のドイツではロウソクは大変高価なものであり、この話は後世の創作とする説もあります。ただ、この時代にドイツでクリスマスツリーにロウソクを灯す習慣が始まり、17世紀にかけてドイツの諸都市に普及していったのは事実です。

18世紀には、4m程のツリーに400本ものロウソクが飾られることが普通だったと言います。やがてクリスマスツリーはヨーロッパ各地に広がり、19世紀初頭にはドイツ移民によって新大陸・アメリカにもたらされました。

こうしてクリスマスを彩ることになったツリーの灯ですが、本物の火を使うロウソクの飾りは、火災の原因となることもしばしばでした。

ツリーの傍には水を張ったバケツが常におかれ、ひとたびツリーに火が燃え移ると消火活動が行われたと言います。現代では考えられない行為ですが、それほどまでに人々の間に、信仰と光がもたらす癒しが求められていたと言えるのかもしれない。

寒い冬を乗り越えよう！「冷え」対策

「冷え性」と「低体温」の違いって？

現代人の冷えの原因は、基礎代謝の低下、食生活、過度な緊張やストレス、睡眠不足、自律神経の乱れなど多岐にわたります。「冷えは万病の元」と言われているように、体や心の不調と冷えが結びついていると考えられています。

まずは、似ているようで大きく異なる「冷え性」と「低体温」の違いについてご紹介します。

「冷え性」とは

冷え性とは、人が寒さを感じない程度の温度環境で手足などが冷えることを指します。

必ずしも体温が低かったり、触ると冷たいというわけではありません。

原因 … 血流の悪化や不規則な食事による基礎代謝の低下、自律神経の乱れ など

症状 … 手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢 など

「低体温」とは

低体温とは、代謝によって発生する熱と、体から逃げていく熱のバランスが崩れ、

深部体温が35度以下まで低くなることを指します。

原因 … 寒いところで長時間過ごす、冷たい水に漬かるなどの環境的要因

症状 … 激しい震え、意識障害、錯乱の出現 など



生活習慣で冷え対策をするには？

【ポイント1】運動習慣を身に付ける

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。

仕事や家事の合間に簡単なストレッチをする、積極的に階段を利用する、近所へは徒歩で移動するなどして、寒い季節でも体を動かすように心掛けましょう。

【ポイント2】ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。

十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。

【ポイント3】起床時に白湯を飲む

起床時は体温が最も低く、また一日の中で最も水分が失われています。

体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます。

白湯は胃に負担がかからないよう、少し冷ましてから飲むようにしましょう。

【ポイント4】半身浴をする

38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴することで体を温めることができます。

じんわり汗をかくくらいまでお湯に漬かるようにし、

入浴後は湯冷めしないように速やかに

衣類を着ましょう。



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。来年も宜しくお祈りします。



【牡羊座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
ポーチ

3/21~4/20生

先が見えない状況にアタフタしそう。待つと協力者が登場します。ハッキリしない物事や、当てが外れてどうしたらいいか決めにくい時は保留にすると時間が解決してくれる。人間関係では受け身でいるのが吉。



【牡牛座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ボール

4/21~5/21生

気が重かった問題も解決に向かって、気分もスッキリしそうです。周囲からの助けがあったりと、うれしい援助や厳しい意見もありますが、心を開いて耳を傾けて。得られるものが必ずあるはず。人との触れ合いを大切に。



【双子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
長財布

5/22~6/21生

細かい用事が増えて、自分の時間が少なくなり気分が滅入りそう。目立たないポジションばかりが回ってきて、割に合わないと感じてしまうかも。けれど実務能力が高まっているので周囲も認めてくれるから踏ん張ってみて。



【蟹座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
靴下

6/22~7/22生

気力と行動力が湧いてきそう。目標は高めに設定すると運氣上昇。持ち前の実力が発揮され、のびのびと行動できます。上を目指すことで現状の問題が解決するでしょう。今までやりたかった事に目を向けるのも良いかも。



【獅子座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
ブランケット

7/23~8/22生

焦ればあせるほど空まわりするので、落ち着いた行動を心がけて。あまり高い目標を立てず、手の届きそうなことから始めると良いでしょう。思いのほか段取り良く進むから、何をやっても作業が楽しくできるはず。



【乙女座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
映画

8/23~9/22生

気に入った案があれば、深く考える前に実行すると良い結果に。ため込んでいた不満や、いってやりたいと思ってたことがあれば伝えてみましょう。意外にも相手は素直に聞き入れるはず。環境を変えるチャンスです。



【天秤座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
マグカップ

9/23~10/23生

家族や身近な人にも、感謝の気持ちを言葉で伝えると運氣アップ。普段は近ければ近いほど照れくさくて言葉にできないことも、今日は思い切って口にしてみましょう。お手伝いをしたりして、態度で表すのも良いかも。



【蠍座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
扇子

10/24~11/22生

迷ってたことで解決の道が見えそう。気持ちがずっと晴れます。新しい企画をするなら、過去にとらわれず長期的な計画を立てましょう。またセミナーやスクールなどに参加するにも最適。向上心が開運への近道です。



【射手座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
紙袋

11/23~12/21生

優柔不断な態度が誤解を招くかも。返事はハッキリ伝えて。良くも悪くも返事や返信は早めに正確にすることで相手に迷惑がからず、良好な関係を続けられます。手帳のチェックや財布の整理をすると運氣アップ。



【山羊座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
スイーツ

12/22~1/20生

イベントなどの楽しい誘いや役立つ情報がたくさん入って来そう。対人運が良く、人との交流から得るものが増えるでしょう。興味を感じることは積極的に参加しましょう。活動的に行動すると運氣も上昇しそう。



【水瓶座】
ラッキーカラー
ベージュ
ラッキーアイテム
腕時計

1/21~2/19生

何気ない日常の中に目標を作るのに最適。地道に前に進んで。他人の言動にとらわれずに自分の直感や気持ちを大切に、気の向くまま行動すると運を引き寄せます。週末の予定を立てると張り合いが出て良いかも。



【魚座】
ラッキーカラー
ボルドー
ラッキーアイテム
リュック

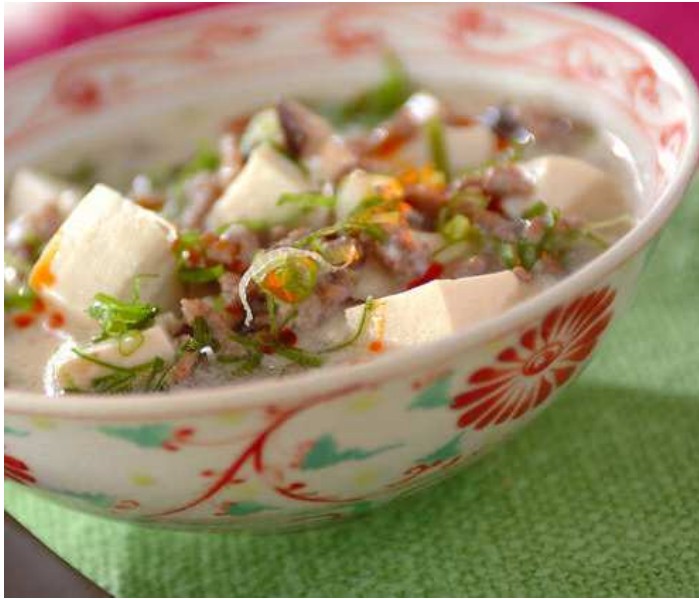
2/20~3/20生

直感が冴えて、明るい話題やイベントがあり楽しくなりそう。うれしい結果や出来事が近づいてきています。大げさにハメを外して楽しむことで、さらにラッキーが舞い込みそう。アイデアは積極的に提供しましょう。

レシピ

坦々スープ

豚ひき肉はしっかり炒める事でコクがアップ！
ベースは豆乳の優しい味わいなので、ラー油で
パンチをきかせて下さいね。



材料(2人分)

豚ひき肉 … 80g
シイタケ(生) … 1~2個
木綿豆腐(小) … 1丁
水 … 200ml
〈スープ〉
豆乳 … 200ml
ゴマダレ(市販品) … 大さじ1.5
顆粒チキンスープの素 … 小さじ1
塩 … 少々
ゴマ油 … 小さじ1
ネギ(刻み) … 大さじ2
ラー油 … 適量

下準備

- ✓ シイタケは軸を切り落とし、5mm角に切る。
- ✓ 木綿豆腐は1.5cm角に切る。



作り方

- 1 鍋にゴマ油を熱して豚ひき肉を炒め、色が変わったらシイタケを加え、軽く炒める。
- 2 水と木綿豆腐を加えて5分煮、〈スープ〉の材料を加える。
煮たら器に注ぎ、刻みネギとラー油を散らす。

