

# 絆

1月153号

○ お休みカレンダー

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



## 新年、新たな一歩を踏み出す喜び

2024年が皆さんにとって、喜びに満ちた、幸せな一年となりますように。

**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。  
 最後のカワケの時に使用します。

## "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ヶ月半が賞美期限

「なんとなく扱いづらくなってきたな...だけども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



※変更は、3日前までをお願いします。



開運干支根付  
プレゼント

2024年辰年の神様は龍神様!  
色によって変わる龍神様のご利益

【白龍】金運、仕事運、結婚運

【赤龍】活力、勝負運、ここぞの龍神様

【青龍】芸能、芸事、表現者

【金竜】お願い事全般、人生の開運、経営者に人気

【黒龍】人事円満、夫婦円満、家庭円満、健康運

# 成人式の由来と歴史

一生に一度の晴れの日、成人式は人生で重要な節目です。

冠婚葬祭の「冠」は成人式を表わしていますから、「成人になる」ということが、古くからどれだけ重要視されていたかがわかりますね。

そんな大切な日である成人式。一体いつごろから、今のようにお祝いするようになったのでしょうか。昔の人はどんなお祝いや儀式を行ったのでしょうか。

## 時代劇でもおなじみの【元服】が男子の成人式

成人式というより、通過儀礼（つうかぎれい）と言った方がいいかもしれませんね。

奈良時代以降、数え歳で12~16歳の男子が行った「元服（げんぷく）」という儀式が成人式にあたります。

髪を大人の髪型に結び、服装も大人のものへと改めました。

また、幼名から新しい名に切り替えたり、冠をつけたりしました。

江戸時代には、貴族のみが儀式を細部まで継承し、その他の人々は前髪を切り落とすだけに簡略化されていたようです。

また、元服は、加冠（かかん）、初冠（ういこうぶり）とも呼ばれていました。



## 公家の女子が行った成人式【裳着（もぎ）】

女子の場合は「裳（も）」という、腰から下にまとう衣服を身に付ける儀式「裳着」を12~16歳で執り行いました。結婚が決まった時や、結婚が決まりそうな時が式のタイミング。

同時に垂らした髪を結びあげる髪上げも行われ、こどもの髪から大人の髪型へと変わりました。

## 支配階級とは様子が違う!? 庶民の成人式

ここまで紹介したものは上流階級のしきたりであることが多く、庶民には庶民の成人式があったようです。それは地域によって様々で、

例えば「一人で鹿を狩れるようになったら一人前」とか

「米俵を一人で運べるようになったら大人」というような、通過儀礼が各地に多数存在していたようです。

比較的多い地域で行われていたのは13歳前後で行う

「禪祝（ふんどしいわい、へこいわい）」と呼ばれるもの。

一人前になった証しとして、男子は親せきの女性から贈られるふんどしを締めました。



## 現代の成人式の由来とは？

このように昔の成人式は、20歳よりずっと前に行われていたようです。

現在と同じ20歳で成人式が行われるようになったのは、戦後のこと。地域の新成人が一堂に会して行う成人式の発祥は、1946年、埼玉県の大宮市で開催された「青年祭」だと言われています。

それが全国に広まり、1949年の1月15日が「成人の日」と制定されました。

成人の日を1月15日に定めたのは、元服の儀を新年最初の満月に行う風習があり、

それに由来しているためです。とはいえこれは旧暦の話ですから、現代の暦では、1月15日が満月とは限りません。

その後、西暦2000年の祝日法改正（通称：ハッピーマンデー法）により「成人の日」は1月の第2月曜日に変更になりました。

# 1月の食養生

1月は、小寒と大寒の二つの節気があり、日ごとに寒さが増していきます。

寒さによる冷気は、「寒邪」となって体内に入り、風邪や関節の痛み、手足の冷え、胃腸不調などの症状を引き起こしやすくなります。そのため、「陽気」を補う体を温めるものや滋養強壮に働くものをとるようにしましょう。

## ★食養生のポイント

1月は「腎」が弱くなりがちです。腎は、生命活動を行うための基礎的なエネルギーである「精」を貯蔵する臓器です。腎が衰えると免疫力が低下しやすくなってしまうため、腎を養生するものを食べるようにしましょう。

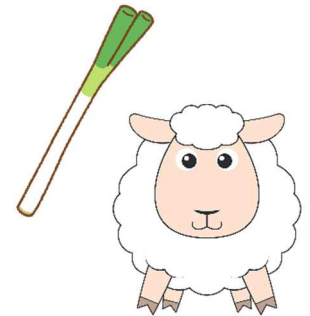
## ★1月のおすすめ食材

### 【羊肉】

羊肉には、ラムとマトンがあります。ラムは、生後1年未満の羊の肉、マトンは生後1年以上の羊の肉です。羊肉には、体を温める作用があり、冷え性や貧血などの改善につながります。また、腎を補う作用もあるため、冷えや冷感を伴う不妊症の改善などにも使われています。羊肉には、L-カルニチンが豊富に含まれています。カルニチンは、脂質の代謝を促す働きがあるため、脂肪燃焼につながります。

### 【ねぎ】

ねぎは、辛味のある食材なので気の巡りや血行を促進する働きがあります。また、消炎や解熱の作用があり、寒気を伴う風邪などの症状緩和におすすめです。ねぎ特有のにおいは、アリシンによるものです。アリシンは、殺菌効果や血行促進、疲労回復、食欲増進などの働きがあります。



## ★羊肉を使ったおすすめレシピ

羊肉は、陽気を補う食材として適しています。また、大根は、「気」を巡らせ、「脾」「胃」の働きを助けて消化不良や便秘促進などの働きがあります。寒い時期は、消化不良になりやすいため、大根と羊肉で腎と胃を養生しましょう。

### 【大根と羊肉のトマトスープ】材料（2人分）

- |                   |                                     |
|-------------------|-------------------------------------|
| 羊肉 ……200g         | ①羊肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、酒と混ぜる        |
| 大根 ……1/3本         | ②大根は5mm位の厚さのいちょう切り、たまねぎは5mm位のくし形に切る |
| たまねぎ ……1個         | ③フライパンにオリーブ油を入れ、セロリ、たまねぎ、大根を炒める     |
| セロリ ……20g         | ④3.に水と固形スープの素を加え中火で煮る               |
| トマト水煮 ……1カップ      | ⑤4.にトマト水煮、タイムを加えて煮る                 |
| タイム ……少々          | ⑥フライパンの大根が柔らかくなったら、羊肉を加え、火を通す       |
| パプリカパウダー ……少々     | ⑦6.にパプリカパウダー、塩、黒こしょうを加え、味を整える       |
| 塩 ……少々            | ⑧柔らかくしたバターとふるった小麦粉を混ぜ合わせ、7.に加える     |
| こしょう ……少々         | ⑨お皿に盛り、パセリをかけたら、出来上がり♪              |
| 酒 ……大さじ2          |                                     |
| オリーブ油 ……大さじ2      |                                     |
| 黒こしょう ……少々        |                                     |
| 水 ……4カップ          |                                     |
| バター ……20g         |                                     |
| 小麦粉 ……大さじ2        |                                     |
| パセリ ……少々          |                                     |
| 固形チキンスープの素 ……2/3個 |                                     |

# 1月の運勢

新たな年を迎え皆様にとって本年に多幸がありますようお祈りいたしております。  
まだまだ寒さは厳しいですが、くれぐれもご自愛ください。



【牡羊座】  
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

3/21~4/20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。



【牡牛座】  
ラッキーカラー  
シルバー  
ラッキーアイテム  
ハンカチ

4/21~5/21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。



【双子座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
ケーキ

5/22~6/21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。



【蟹座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
イヤホン

6/22~7/22生

人前で意見を求められたり、注目度が高くなりそう。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。



【獅子座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ぬいぐるみ

7/23~8/22生

気分が優れないまま時間があつという間にすぎ、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。



【乙女座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
アルバム

8/23~9/22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。



【天秤座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
スマホケース

9/23~10/23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。



【蠍座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
パソコン

10/24~11/22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。



【射手座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
キャンディ

11/23~12/21生

ふ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。



【山羊座】  
ラッキーカラー  
グレー  
ラッキーアイテム  
ピアノ

12/22~1/20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、楽しい日になります。



【水瓶座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
自動販売機

1/21~2/19生

予定していた事がなくなり、ブルーな気分。気分転換を考えて。そんな時こそ今までやりよ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、読書もお勧め。有意義な時間を過ごせるよう意識して。



【魚座】  
ラッキーカラー  
ピンク  
ラッキーアイテム  
時計

2/20~3/20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。

簡単！節約！ハッピー！

# シシピ

スペアリブの

## こっくり美肌鍋

スペアリブと牛すじ肉入りで食べごたえもバッチリ。おみそ仕立てでコクのあるスープにお肉のいいおだしが合わさってなんともいえないおいしさ。



### 材料(2人分)

豚骨付きバラ肉 … 4本(4本で240g)

牛すじ肉 … 1パック(200g)

ジャガイモ(メークイン) … 2個

キャベツ … 1/4個

ニンジン … 1/4本

エリンギ … 1パック

〈スープ〉

水 … 1500ml

昆布 … 10cm角1枚

酒 … 50ml

みりん … 大さじ1

ショウガ(薄切り) … 1片分

みそ … 大さじ2~3

〈薬味〉

刻みネギ … 適量

七味唐辛子 … 少々

### 作り方

**1** 牛すじ肉はきれいに水洗いして食べやすい大きさに切って〈スープ〉の材料と鍋に入れ、強火にかける。煮立ってきたらアクを取ってフツフツ煮立っている火加減で煮汁が2/3くらいになるまで25分位煮る。豚骨付きバラ肉を入れてさらに4~5分煮る。

**2** 1を煮ている間に、ジャガイモは皮ごときれいに水洗いして、ぬれたままラップで包んで電子レンジ(600W)で3分加熱し、皮をむいて2~3等に切る。キャベツはザク切りにして水洗いしザルに上げる。ニンジンは皮をむいて短冊に切る。エリンギは縦3~4等分に切り、長い場合は食べやすい長さに切る。

**3** 1の鍋にみそを溶き入れ野菜を加えて、野菜が煮えたらおだしごと器に取って、お好みの〈薬味〉を添えていただきます。

