

絆

3月155号

○ お休みカレンダー

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



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

アプロ スタッフブログも更新中

3月4月は季節の変化に対応して、適切な髪、肌、頭皮ケアを行いましょう。

《乾燥がちなこの時期には、保湿が重要です》



1. 髪のケア:

保湿効果の高いシャンプーとトリートメントを選びましょう。美容室専用の製品やトリートメントは特に効果的です。

髪質に合ったトリートメントキャンペーン 10%OFF 3月31日まで。まだの方は是非お試しください。

2. お肌のケア:

保湿が重要です。乾燥しやすいこの時期には、保湿力の高い化粧水や保湿クリームを使って肌にしっかりと潤いを与えましょう。紫外線ですが、2月から徐々に増えはじめ、3月、4月と一気に上昇します。紫外線は日焼けやシミだけでなく、ダメージが蓄積されるとシワや肌のたるみなどの原因にもなります。UVカット効果のある日焼け止めをこまめに塗り直しましょう。

3. 頭皮ケア:

頭皮が乾燥すると頭皮のバリア機能が低下し、細菌が繁殖し内部に入って、かゆみや赤みが発生し悪化しやすい。マッサージや頭皮の血行促進を意識しましょう。血行不良は頭皮トラブルの抜け毛や白髪の原因になります。定期的な育毛剤も効果的です。トライアル新メニューも好評ですでお試し下さい。リピーターの方もふえています！

これらのポイントに留意することと、ストレスや疲労は肌や髪にも影響するので、日々のストレスや疲労を癒すために、リラックスと栄養バランスの取れた食事や睡眠運動も重要課題です。内側からのケアも行いましょう。

◆ 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・・・収まりが悪くなってきたな・・・」「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。

◆ 魔法の育毛剤でリフレッシュ!

頭皮マッサージで気分もポップ!

♡ 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

ヘアサジファクターによる

ぺたんこの
トップがふんわり

髪にハリコシが
出てうれしい!

①低濃度コース ¥1100 (税込)

②中濃度コース ¥2200 (税込)

③高濃度コース ¥3300 (税込)

※お時間はかかりません。
最後のおゆがいの時に使用します。

サウナの日

日本でサウナの日として制定されている日付は「3月7日」です。3月7日になったのは、「37（サウナ）」の語呂合わせからきているといわれています。

1984年に日本サウナ協会が制定した記念日であり、もともとは「健康のための日」として始まったようです。

なお、日本サウナ協会は、現在「日本サウナ・スパ協会」に名前を変えています。サウナ発祥の地であるフィンランドにも、3月と10月にサウナの日である「ヘルシンキサウナデイ」があります。

フィンランドでは4人に1人ほどの割合で自宅にサウナがあるといわれていて、ヘルシンキサウナデイには一般家庭のサウナでもイベントに参加しているそうです。

【サウナの歴史】

日本に初めてサウナができたのは1957年とされ、銀座にあった『東京温泉』内に作られました。

東京温泉の創業者である許斐氏利（このみうじとし）氏が、クレール射撃の選手としてオリンピックに参加したときにサウナの存在を知って感銘を受け、日本に帰って乾式サウナ風呂を作ったのが最初とされます。

当時の技術を駆使して作られたサウナ室の温度は、80℃前後でした。東京温泉は1993年に閉店しており、跡地には多目的ビルが建てられています。

【第一次サウナブーム】

サウナの起源は古く、フィンランドでは2000年以上前から存在していたという説があります。フィンランドでは一般的だったサウナですが、世界で知られるようになったのは、それほど古い話ではありません。

1936年のベルリンオリンピックで、フィンランドの選手が選手村にサウナを持ち込んだところ、各国の選手たちが気に入りました。その後、選手たちが自国にサウナの文化を持ち帰り、世界中にサウナが浸透していったのです。

日本におけるサウナの第1次ブームは1964年の『東京オリンピック』で、選手たちがサウナを要望したのが始まりとされます。

フィンランド大使館のバックアップを受け、選手村内にサウナが設置されました。街の銭湯などにサウナが作られるようになったのは、これがきっかけとされます。

【正しいサウナの入り方もチェック】

サウナで心地良く「ととのう」ためには、正しい入り方への理解も必要です。正しいサウナの入り方のポイントは、大きく分けると以下のとおりです。

- 事前に水分補給しておく
- 入る前に身体や髪を洗っておく
- サウナに入る時間は、5～10分ほどが目安
- その後、1～2分ほど水風呂へ
- 10分ほど休憩する

サウナに入る前に身体や髪を洗っておくことで、汗腺を塞いでいるものを流してきれいな汗をかきやすい状態にできます。

また、事前に水分をとるメリットは、脱水症状を防ぎつつ気持ちの良い汗をかけるようになることです。



栄養満点！春野菜を食べて健康に

新しい生命が芽生える季節がやってきました。この時期は穏やかな気候で過ごしやすく感じる一方、体内のバランスを調整する自律神経が不安定になりやすく、ちょっとしたことで体調を崩してしまいがちです。そんな季節の体調管理に役立つ、春野菜をご紹介します。

春野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、疲労回復に効果的。春先に多い皮膚や粘膜のトラブルの解消、便秘予防にも役立ちます。積極的に食べて、体調管理を万全にしましょう。



◆春野菜の特徴◆

春に出回る山菜類や芽ものは、アクや苦味などクセのある味が特徴です。

- 苦味…「植物性アルカロイド」という成分が元になっており、老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促す働きがあります。
- 香り…春野菜の主な香り成分である「テルペン類」には、血行促進や抗酸化作用があります。

◆代表的な春野菜◆

菜の花 2~4月

きれいな緑色と黄色の花で食卓に春を演出し、春の訪れを感じさせてくれる野菜の1つです。独特のほろ苦さと香りが特徴で、春野菜の中でもビタミン、ミネラルが群をぬいて豊富です。

特に、ビタミンCの含有量はトップクラスで、ほうれん草の約4倍含まれています。ビタミンB群、鉄、食物繊維なども多く含み、皮膚や粘膜の抵抗力を高めて風邪や感染症の予防、便秘予防に効果的です。

あしたば 2~5月

あしたばのねばり成分「カルコン」「クマリン」。抗酸化作用が強く、血栓予防やがん予防に効果があります。

特に「カルコン」は、あしたば特有の成分で胃酸の分泌を抑えたり、便通を改善します。カリウム、ビタミンC、カロテンも豊富で美容や滋養強壮に役立ちます。

ふきのとう 2~5月

ふきのとうは、ふきの花穂のことでカロテンやビタミンB1、B2が含まれています。

特有のほろ苦さは、カリウムとポリフェノール化合物のクロロゲン酸によるものです。昔から、苦味と芳香には痰を取り、消化を助ける作用があると言われています。

わらび 2~4月

β-カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含み、がん予防や老化防止に効果的です。

カリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排泄し、高血圧を防ぐ作用があります。食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘の改善に効果的です。

また、乾燥させたわらびはβ-カロテン、カリウム、食物繊維の含有量が生に比べ約10倍です。わらびはアクが強いため、必ずアク抜きをして調理をしてください。

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愛ください。



3/21~4/20生

【牡羊座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
香水

内側からあふれる愛情があっても、うまく伝わらず誤解されそう。いつもは世話好きであっても、心に余裕がなくなり本心をちゃんと伝えられないようです。心の中で整理してから話すと、相手にもわかってもらえます。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
パン

気のおけない友人たちと楽しい時間を持てそうです。仲の良い友人たちと食事に行ったり、カラオケやレジャーなどで同じ時間を過ごすことで充実した幸福感を味わえるはず。好きな服を着て出かけてみて。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
エプロン

プライベートもハードになりそう。帰ると疲れが出るので休養を。急にイベントに誘われたり、悩みを相談されたりとあわただしくなるでしょう。家に帰ったら、ストレッチやマッサージをして疲れを取りましょう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
栄養ドリンク

目標を決めるととんとんやる気になり、充実感を得られそう。あまり高すぎず低すぎない目標を立てましょう。活力がみなぎります。気力のせいで疲労は気にならないけど、疲れているはずなので早めに休みましょう。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
名刺入れ

小さなミスを隠して落ち込むけれど、気にしないで大丈夫。失敗を恐れなくて良いだけの運気が味方についています。失敗も成長の過程だと思えばうまくいくはず。周囲も応援してくれるから、自分の気持ちの問題です。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
綿棒

小さいながらも身近に変化があるでしょう。マイペースを貫いて。家族や友人、身近な人などにも変化がありそうです。妙に気にもなるけれど、この変化はのちのち良い方向に向かうものになるから問題ありません。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
手帳

自分の心の中をきちんと整理し見直しましょう。迷いが消えます。これまでいそがしくて集中できなかったり、なかなか考えがまとまらなかったことでも、不思議と整理できるでしょう。じっくり考えてみて。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
ソファ

疎遠だった友人から連絡があって、耳寄りな情報が入りそうです。相手の話は最初のうちは相談事かもしれないけど、じっくり聞くとおいしい情報があるはず。前向きなアドバイスを伝えて、ご縁をうまくつなぎましょう。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
白い食器

たいして嬉しいことはなくても、小さな幸せにほっこりできそう。仕事で褒められた、恋人に優しい言葉をもらった、家族の笑い声が聞こえたなど探せば幸せは見つかります。小さな喜びを数えることで大きな幸せに。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
キャメル
ラッキーアイテム
小説

何をしても満足できず、自分が何をしたいかわからなくなりそう。自分だけが取り残されていくような気がして、将来への不安を抑えられないかも。焦っても何も進まないで、あえてのんびりすごしてください。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ヘアゴム

気にかかっていた問題を自力で解決でき、自信につながりそう。新しく始めた事や、予想以上にたいへんでも投げ出さずに努力してきたことが周囲から認められる暗示です。謙虚さを忘れず努力を続けましょう。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ヘアブラシ

持ち前の明るさと積極性が発揮できそう。お誘いは断らないで。ズンズンと人を引き付けるものが押し出されて、パワー全開でしょう。人気運が急激にアップするので、周囲に対してかなりの好印象を与えられます。

レシピ

ツナと豆腐の シンプル炒め

食べたい時にすぐ出来る！ツナのコクと卵の優しい味わい。



材料(2人分)

- ツナ(缶) … 75g
- 木綿豆腐 … 350g
- モヤシ … 1/2袋
- 卵 … 2個
- 塩コショウ … 少々
- 顆粒だしの素 … 小さじ1
- しょうゆ … 少々
- かつお節 … 3g
- ゴマ油 … 大さじ1

作り方

- 1 ツナは汁気をきる。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで3分加熱する。卵は溶いておく。
- 2 フライパンにゴマ油を熱し、木綿豆腐をひとくち大にちぎりながら入れる。焼き色がついたらツナとモヤシを加える。
- 3 モヤシがしんなりしたら、塩コショウ、顆粒だしの素、しょうゆを入れる。サッと混ぜたら溶き卵を流し入れ、蓋をする。
- 4 卵がお好みのかたさになったらかつお節を振って器に盛る。

