



○ お休みカレンダー

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



8月長期お休みのお知らせ 19日(月)~23(金)まで

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**
 オズホームページ 公式ラインに名前を
 ジからも予約が 登録してご利用ください。
 できます。 予約もできます。




夏の髪・頭皮・お肌ケア スペシャルセール

ご要望により復活しました！半期に一度



全商品 1個で **10%OFF**
 さらに！
5,000円以上お買い上げで
 追加 **15%OFF**

期間:6月1日~7月31日まで

医療業界でも話題で人気ですよ♪
 髪に自信を取り戻す、最先端の
 育毛ケアを体験してみませんか？

《トライアル新メニュー》

A. スカルプケア育毛コース
1,800円 ⇒ 1,100円
 (ヘキサジファクター**2**種類配合)

B. ヘアグロス育毛コース
3,600円 ⇒ 2,200円
 (ヘキサジファクター**4**種類配合)

C. プレミアム育毛コース
5,500円 ⇒ 3,300円
 (ヘキサジファクター**6**種類配合)
 ◎特別な美容機器を使用してマッサージ

トライアルメニューとして特別価格 **40%OFF** になっています。 期間未定ですが変更する事もあります。



◆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・・・?」、美容業界ではこれをヘアー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。ただし、緊急時は例外になります。

日傘の効果を徹底解説。紫外線カット効果のある色&効果の持続期間

日傘の効果とは？

紫外線対策として女性が使っているイメージが強い日傘ですが、最近では男性用の日傘も多く発売されるようになりました。

夏の強い日差しを避けるためだけでなく、春先の紫外線が強い時期には「日傘がないと外に出られない」という人は多いのではないのでしょうか？

【涼しさ】

なんといっても日傘を使う最大のメリットは涼しさでしょう。「どうせ暑い日に外に出るんだから、そんなに大差ないんじゃないか？」とと思っている人もいるかもしれませんが、実は日なたと日陰では大きな温度差があるのをご存知でしたか？

直射日光が当たっている箇所と陰に隠れているところでは酷暑の日で表面温度が20度近く変わるというデータもあるほどです。

【紫外線カット】

肌の大敵、紫外線。紫外線の浴びすぎは皮膚ガンを引き起こす可能性もありますから、できるだけ紫外線はカットしておきたいもの。日傘は通常の傘とはことなり、UVカット加工を施してあるものがほとんどです。

シミなどの原因となる紫外線はなかなか日焼け止めだけでは防ぎきれないものです。晴雨兼用の日傘もあるので、ご自宅に1本置いておくと良いですね。

日傘の紫外線カット効果

【白と黒の効果の差】

紫外線対策には黒色がおすすめです。白色は紫外線を反射するのに対し、黒色は紫外線を吸収するといわれています。いずれにせよほとんどの日傘はUVカットのための薬品を表面に塗っているため、最初はどちらの色の日傘でも紫外線カットの効果は変わらないと考えてよいでしょう。

しかし、UVカット加工は時間とともに落ちていき、効力が薄れていってしまうので、そうすると黒色のほうが紫外線吸収効率が良いです。照り返し対策にも黒色のほうが良いといわれています。

【生地の種類の効果の差】

日傘には大きく分けて「天然素材」のもの、「ポリエステル製」のものがあります。天然素材(綿や麻など)は繊維が劣化しやすく長持ちしにくいですが、軽い質感で心地よい涼感があります。一方で、紫外線に強いのはポリエステル素材の日傘です。

日傘の紫外線カット効果の持続期間

【一般的な持続期間】

基本的には日傘のUVカット機能の効果が持続するのは2-3年といわれています。

しかし、使用頻度や保管方法によっても変わってきます。頻繁に使用する人だと開閉時の摩擦などでUVカット効果が落ちるのが若干早くなる可能性があります。

【長持ちさせるためには】

長持ちさせる方法はざっくり2つです。

- 使ったら半開きにして乾かす(全開にすると生地が伸びきってしまうものもある)
 - 車内など高温になる場所で放置しない
- 汚れが気になる際は、中性洗剤を薄めてぬるま湯で洗い流しましょう。

油断大敵！熱中症にご用心！

【どうして熱中症が起きるのか？】

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。

高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく調整できない人への注意も大切ですが、熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。

■熱中症になりやすい人は？

- ・高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、調整ができない人
- ・屋外で働く人
- ・キッチンで火を使う人
- ・スポーツをする人
- ・暑さに慣れていない人
- ・体調不良の人

■熱中症が疑われる症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- ・気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐
- ・倦怠感、虚脱感
- ・返事がおかしい
- ・意識消失
- ・けいれん
- ・からだが熱い



【暑さ対策と水分補給が基本】

◎工夫して暑さ対策を

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。

外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。

室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。

通気性がよく、吸湿性・速乾性のある服装で過ごし、熱っぽいと感じた時には、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やし、体に熱を貯めないこともポイントです。

◎効果的な水分補給とは？

屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう。熱中症はこまめに水分だけ補給すれば防げるというものではありません。

屋内外を問わず長時間労働やスポーツなどをして大量に汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分やミネラルが足りなくなり、めまいや吐き気のようなさまざまな不調が現われます。

塩分も補給するために、塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

【睡眠と食事で体のバランスを整える】

◎しっかり眠る習慣を

体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。

日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をすることで体調を整えましょう。

熱帯夜など夜でも気温が高いときには、寝る前にコップ一杯程度の水を飲み、脱水状態を起こさないようにしてください。冷房や扇風機などで温度調節を行い、寝ている間の熱中症対策をすることも大切です。ぐっすり眠ることで体調を整え、翌日の熱中症を予防しましょう。軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりすることなどでも心地よい睡眠がもたらされます。

7月の運勢

7月の季語に立版古（起こし絵）というのがあります。飛び出す絵本のようなものです。盆の夕涼み頃、立版古を組み立てて軒先に飾り、燈籠のように火で照らして道行く人々に見せていたことに始まります。風情のある日本の習慣だったようで



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
枕

自分から動かなくても、周囲が気づいてフォローしてくれます。人気運が上昇中。たいしたことをしなくても褒められたり、食事に誘われたりと嬉しい出来事があります。楽しんで素直に受け入れましょう。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
香水

注目を浴びて人気者になりそう。何かと目立ち得をするでしょう。飛躍のチャンスです。イベントやパーティーにはできるだけ参加すると社交性を磨くのに最適です。コネが得られて新たな人脈もできそうです。



5/22~6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
名刺

お誘いが多くて多忙になるけれど、かなり充実しそう。予想外の出来事や頼まれ事もあるでしょう。すべきことをしっかりこなしながら、臨機応変に対処してください。仲間に応援を頼むと信頼関係が築けそう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
爪楊枝

知り合いはたくさんいても、さほど親しくなれず不安になりそう。あいさつを交わしても、相談したり、気のおけない人が身近にいないと寂しくなるかも。けれど自分らしく振る舞えば、その中で親しい人が作れます。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ノート

チームリーダーになるとき。仕切り役や世話役として活躍して。あまり難しく考えずに何でも楽しんで引き受けましょう。気の配り方や言動に好感を持って近づいてくる人がいます。その人は将来、大切な人になりそう。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
フォーク

遊びと仕事をバランスよく充実させて、メリハリを作りましょう。変わり映えのしない日々を何気なく送るより、楽しみながら体を鍛えてもいいし、何事も仕方なくやるのではなく楽しくなるよう工夫してみてください。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ショルダーバック

思い通りに事が進むので、良いと思ったことはすぐ実行してみてください。今までなかなか切り出せなかったことを話してみると、意外にスムーズに受け入れられたり、やりたいことに挑戦しても望み通りにうまく進むでしょう。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ガム

身近な人との交流も大切なこと。まずは家族のことを考えてみて。些細なことだけど、あいさつや良い返事から始めましょう。家族にプレゼントを贈ったり、食事に行くのも、日ごろできない話ができて親睦も深まります。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
石鹸

知的好奇心にあふれ、新たなことを求める気持ちがあふくらみます。さらなる前進が期待できるので、気の向くままに行動すると良い方向に進むでしょう。資格取得や趣味の探究、人脈作りに励むと良い結果が得られそう。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
クッション

誘われたらOKして参加しましょう。気の合う人に会えます。イベントやレジャーのお誘いがあれば、参加していろいろな人とゆっくり話すと、今まで気にしていなかった人の中に仲良しになれる人が見つかるでしょう。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
切手

チームワークが大切。イベントや旅行を計画するのもいいかも。みんなと仲良くできることを考えて。中には気の合わない人もいるけれど、絶対に良いところもあるはず。欠点だけでなく長所をちゃんと見てあげて。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ティッシュ

今しかできないことにチャレンジして。良い思い出ができるはず。迷ってばかりいても前に進まないで、勇気を出して色々なことに挑戦しましょう。身近な人を巻き込んで、旅行やイベントを計画するのもオススメ。

レシピ

鶏とキ/コのフリカッセ

シンプルだけれど味わい深いフリカッセ。じっくり火を入れる事で旨味が逃げずにとってもおいしい！パーティーやおもてなしにもオススメ。



材料(2人分)

鶏もも肉(骨付き) … 2本
塩 … 少々
玉ネギ … 1/4個
シメジ … 1パック
マッシュルーム(生) … 5~6個
オリーブ油 … 大さじ1~1.5
白ワイン … 100~150ml
生クリーム … 80~100ml
塩 … 少々
粗びき黒コショウ … 適量
粒マスタード … 適量
クレソン … 適量

作り方

- 1** 鶏もも肉に塩をもみ込み、冷蔵庫に入れて半日置く。
ザルにのせ、全体に熱湯をまわしかけて臭みを抜く。
- 2** 鍋玉ネギは縦薄切りにし、シメジは石づきを切り落として食べやすい大きさに分け、マッシュルームは石づきを切り落として縦半分に切り、フライパンに入れる。オリーブ油を加えて火にかけて、焼き色を付けないようにしんなりするまで炒める。
- 3** 白ワイン、(1)の鶏もも肉を加えて強火にし、煮たったらフライパンに蓋をして弱火にし、約20分煮て中まで火を通す。
- 4** 蓋を外して生クリームを加え、強火にする。トロミがついたら塩で味を調え、器に盛る。粗びき黒コショウを振り、粒マスタード、クレソンを添える。

