

絆

8月160号



○ お休みカレンダー

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



8月長期お休みのお知らせ 19日(月)~23(金)まで

夏バテ回復ヘッドスパ キャンペーン

3つのコースから選べます!

通常価格 3,300円が今なら
20%OFF! ⇒ 2,640円
期間:8月末まで

◆ヘッドスパ効果◆

- ✿ 匂いなくなる
- ✿ 顔がリフトアップ
- ✿ 育毛効果がある
- ✿ 交感神経優位でストレス解消

お問い合わせはスタッフまで!



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。

海水浴の持ち物リスト

海水浴は自然を満喫できる人気のレジャー。海水浴は楽しいだけでなく熱中症や怪我のリスクがあることを忘れないで！おでかけ前に参考にしてみてください。

◆絶対必要なものはコレ！海水浴の持ち物リスト◆

ビーチバッグ

水着やタオルなどの必需品を入れるバッグが必要です。ビニールなど水濡れや汚れに強い素材のバッグがおすすめ。なるべく大きくて軽いものが良いでしょう。



水着&ラッシュガード

例えば海に入って泳ぐ予定がなくても、水着は着用しておくのがおすすめです。汗や潮風のベトつきも、水着ならそんなに気になりません。そして、ラッシュガードは、日除け対策&寒さ対策で必須！持参しておけば、いざという時役に立つこと間違いなしのマストアイテムです。

タオル

海水浴には大きめのバスタオルはもちろん、何かと便利に使えるフェイスタオルも数枚準備しておきましょう。体を拭く以外にも、直射日光をガードしたり寒さ対策にもなります。

下着&着替え&羽織るもの

水着を事前に着て行くと忘れがちな下着は、忘れていないか何度もチェックして！水着を脱いでから着る着替えも必要です。ビーチは暑い場合も寒い場合もあり、時間によって天候も変化しやすいので、日除けや寒さ対策のために羽織れるもの1枚は、持ち物リストに追加しておきましょう。

マリンシューズ

マリンシューズなら、砂の熱さを感じにくく海中でも履けます。貝殻などで足を怪我するリスクも減らせますね。特に子どもにはマリンシューズがマスト！

日焼け止め

海水浴はいつもより日焼けしやすいので、例えば曇りでも日焼け止めは塗っておくこと！海に入ったら取れてしまうので、塗り直すために持って行きましょう。

レジャーシート

砂浜で座ったり寝転んだり、荷物を置いておくためにはレジャーシートが必要です。

クーラーバッグ

直射日光が当たる砂浜では、熱中症や脱水症状に気をつけましょう。クーラーバッグに凍らせたペットボトルや保冷剤を入れ、飲み物や軽食、おやつなどを持参して対策しましょう。

救急セット

海水浴場では、貝殻や岩などで怪我をしてしまうことも多いですね。絆創膏やピンセット、消毒液などをまとめたコンパクトな救急セットを用意して、必ず持って行きましょう。

ウェットティッシュ

砂やベタベタした潮風が苦手な方も多いはず。ウェットティッシュがあれば、わざわざ水洗いしなくてもさっと拭き取れるのが魅力です。食べたり飲んだりする場合にも活躍しますね。

帽子

日差しを遮るための帽子は必需品です。熱中症対策にも役立ちます。風で吹き飛ばされないようにあご紐付きのものや紫外線カット加工がされたビーチハットがおすすめ。

暑さに負けないカラダをつくる！夏バテ対策

これってもしかして…？夏バテの症状

夏場に「だるい」「食欲がない」などの症状を経験したことがある方も多いのではないのでしょうか。夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できず起こる、さまざまな体の不調のことをいいます。気づかないうちに夏バテになっている可能性もありますので、思い当たる症状があれば、医師に相談するようにしましょう。

主な症状

- からだがだるい、全身の倦怠感がある
- やる気がなく、無気力状態になる
- 食欲が出なくなる
- 下痢、便秘ぎみになることが多い
- イライラすることが多い
- からだが熱っぽい、のぼせがある
- めまい、立ちくらみ
- 頭痛、むくみ

夏バテを招く原因

【室内外の温度差による自律神経の乱れ】

身体の体温調節は自律神経の働きによってコントロールされています。室内外の温度差が大きいと、そのストレスによって自律神経が乱れてしまい、夏バテを引き起こす要因となります。

【熱帯夜による睡眠不足】

夜になっても気温が下がらない熱帯夜では、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなってしまったりすることがあります。睡眠不足が続くと、日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい、夏バテを引き起こします。

【発汗の異常】

長時間にわたって高温多湿の環境にいると、発汗が過剰になります。体内の水分が奪われることで、夏バテになりやすくなります。

バランスの良い食事で暑さに勝つ！夏バテ対策ポイント

夏場は暑さからそうめんや冷や麦など、冷たい炭水化物が多い食事になりやすく、栄養バランスが崩れがち。特に不足しがちな「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」を摂ることを心掛けましょう。たんぱく質は丈夫な身体づくり・疲労回復や持久力アップに欠かせません。

また、身体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルは汗と一緒に体外に排出されてしまうため、こちらもしっかり補給することが大切です。旬の夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富なので、積極的に食卓に取り入れるようにしましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】

- 魚類
- 卵
- 大豆製品
- 肉類



【ビタミン・ミネラルを含む野菜】

- ピーマン
- トマト
- かぼちゃ



冷たくて甘いものに注意！

暑い日はついアイスクリームや清涼飲料水などを多く摂りがちです。しかし、これらの食品には多くの砂糖が含まれており、摂りすぎてしまうと糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまい、夏バテや疲労の原因になります。甘いものの摂りすぎには気を付けて、夏を楽しみましょう！

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。



3/21～4/20生

【牡羊座】

ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カレンダー

考え方が頑固になり、無意識にキツイ言動を見せてしまいそう。自分では正しいと思っていたことが、相手に違って受け止められたりと思い通りに事が運ばず苛立つかも。世話好きの友人を頼るとフォローをしてくれます。



4/21～5/21生

【牡牛座】

ラッキーカラー
黄
ラッキーアイテム
ネックレス

家族や身近な人へのサービスを意識すれば運氣もアップします。ちょっとしたことですが、お茶を入れたり、普段は気にしないことに気を配るだけでも人間関係が格段に良好になります。親しい人にこそ親切心を。



5/22～6/21生

【双子座】

ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
マグカップ

持ち前の好奇心が高まります。興味のあることは進んでやって。楽しそうと思えることは片っ端からトライしてみましょう。求めていたものにめぐり会えるかも。とりあえず何でも体験、挑戦することで幸運をつかめます。



6/22～7/22生

【蟹座】

ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
お花

のんびりとした時間を過ごせそう。落ち着く場所に出かけて。あくせくするよりも身近な場所に行き、自宅でゆっくり入浴してデトックスをしましょう。日常生活の疲れを癒して、リフレッシュを心掛けてみて。



7/23～8/22生

【獅子座】

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。



8/23～9/22生

【乙女座】

ラッキーカラー
オレンジ
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。



9/23～10/23生

【天秤座】

ラッキーカラー
水色
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くて寂しくなるかも。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。



10/24～11/22生

【蠍座】

ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
メモ帳

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。



11/23～12/21生

【射手座】

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、自分なりに楽しみながら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。



12/22～1/20生

【山羊座】

ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ショルダーバック

思い通りに事が運ぶので、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運ぶでしょう。



1/21～2/19生

【水瓶座】

ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
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。



2/20～3/20生

【魚座】

ラッキーカラー
白
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ります。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。

シシピ

和風天津飯

アッサリとした天津飯。サラッと食べられるので夜食にもぴったり。



材料(2人分)

ご飯(炊きたて) … 茶碗2杯分
溶き卵 … 4個分
白ネギ … 50g
シイタケ(生) … 1個
カニ風味カマボコ … 3本
サラダ油 … 小さじ1
〈あん〉
だし汁 … 250ml
酒 … 小さじ1
みりん … 小さじ1.5
しょうゆ … 小さじ1
塩 … 小さじ1/8
片栗粉 … 小さじ2
ミツバ(刻み) … 大さじ

作り方

- 1 白ネギは斜め薄切り、シイタケは石づきを切り落として薄切り、カニ風味カマボコは縦に裂く。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、(1)をサッと炒めていったん取り出し、溶き卵と合わせる。
- 3 フライパンに分量外のサラダ油少々を中火で熱し、人数分に分けた(2)を一気に流して菜ばしで混ぜて半熟の円形にする。裏返して焼き、人数分に分けたご飯を盛った器にのせる。
- 4 鍋に〈あん〉の材料を入れてトロミがつくまで加熱し、(3)にかけ、ミツバを散らす。

