

絆

9月161号



オズ創業祭 予約販売 38周年

9月10月に商品ご予約をされると15%~20%OFFになります。電話・ライン予約もできます。

(1個15%OFF、1万円以上20%OFF)

■商品引き渡し期間と注意事項

- 1)、11月~12月に商品お渡し。
引き渡し期間が過ぎたら無効になる場合も有ります。
- 2)、代金は、商品と引き換えもできます。
- 3)、カードご利用のお客様は割引対象外。
今回の商品は現金のみ。
- 4)、11月~12月の『お客様感謝祭』は、5%OFF。

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。



季節の変わり目に要注意！

抜け毛の原因と対策

季節の変わり目に抜け毛が増えるのは、私たちの体が自然のリズムに反応しているためです。先祖であるサル仲間が季節に応じた体毛を持ち、体温調整を行っていたことが一つの要因です。季節の変わり目に不要となった体毛が自然に抜け落ちるように、私たちの髪も変化に適応し、抜け毛が増えることがあります。

■秋の抜け毛は、夏に受けた影響が大きく関係

1. 紫外線の影響 2. 疲労の蓄積 3. 季節の変化 4. 睡眠不足とストレス 4. 薄毛の兆候

■秋に向け抜け毛対策

1. 紫外線対策 2. 頭皮ケア 3. 健康管理 4. ストレス管理 5. 薄毛予防

早めの頭皮髪ケアをしましょう！！

◆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...?」、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。

9月1日は「防災の日」

「防災の日」は毎年9月1日。日本は地形や地質などから、地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国で、これまでもさまざまな災害に見舞われてきました。そのような災害による被害を少なくするために、「防災の日」が設けられました。また、「防災の日」は祝日ではありません。

■9月1日から1週間は「防災週間」

また、9月1日の1日だけを「防災の日」とするのではなく、9月1日から1週間は「防災週間」とされ、この期間中には、市町村や行政と連携しながら、各地域でさまざまな防災関連の行事が行われます。

■毎月や月違いで防災の日を設定している地域も

また、9月1日以外の「防災の日」もあります。例えば、阪神・淡路大震災が起きた1995年1月17日を忘れないために、毎年1月17日は「防災とボランティアの日」に定められ、1月15日から1月21日までは「防災とボランティア週間」となっています。また「防災用品点検の日」は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回あります。さらに、地域ごとに過去の災害にちなんで独自に「防災の日」を設けているところもあり、次のようなものがあります。

- ・3月11日 いのちの日
- ・5月26日 県民防災の日（秋田県）
- ・6月12日 みやぎ県防災の日
- ・10月28日 岐阜県地震防災の日
- ・11月5日 津波防災の日



■防災の日の由来、創設について

さまざまな「防災の日」があることがわかりましたが、全国的に展開されている最も大きなものが、9月1日の「防災の日」。この日がなぜ、「防災の日」に制定されたのでしょうか？

日本は、これまでも数々の大災害に見舞われてきましたが、歴史上の大きな地震災害のひとつとして記憶されているのが、1923年9月1日に起きた関東大震災です。

この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかり行おうと、1960年、国は9月1日を「防災の日」として制定しました。また9月1日は、立春から数えて210日目の日で「二百二十日（にひゃくはつか）」と呼ばれる暦の日。この時期は台風が多く、災害が発生しやすいことも、防災の日を設定された理由のひとつといわれています。

■防災の日に家で行いたいこと

◎防災マップで地域の避難場所を確認する

防災マップやハザードマップなどで、自宅から近い避難場所がどこにあるのかを確認しましょう。

◎防災グッズを確認する

防災リュックの中に入っているものが十分か、非常食が古くなっていないか定期的に確認することも大切。

◎家具の転倒防止対策を行う

本棚、テレビ台、食器棚など、家具が倒れてくることを想定して、転倒防止グッズで固定しましょう。

◎食料や飲料の備蓄を確認する

万が一の場合に備えて、非常食や飲料水を1週間分ほど準備しておきたいもの。

定期的に新しいものを購入して、古いものは食べて処分し、新しいものを常備できるようにしましょう。

◎家族同士の連絡手段を確認する

災害時は電話がつながりにくくなることが想定されます。SNSで連絡を取り合うこともあるかもしれません。

家族同士で、緊急時にどうやって連絡をとるか、事前に決めておきましょう。

9月の天候の特徴と体調管理

9月の天候の特徴

9月は夏の暑さから秋へと向かう季節が切り替わる時期です。

朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。

また、大型の台風が日本付近に接近・上陸し、暴風や大雨による大きな被害をもたらすことが

あります。後半になると日本付近に秋雨前線が停滞し、曇りや雨の天気のぐずつく日が続き、

急に肌寒くなることもあり、気温の変動に注意が必要です。

9月の天候には下記の3つの特徴があります

・処暑から秋分への気温変化

・秋台風の接近・上陸

◆秋台風◆

9月は8月に続き台風の発生数が多く、9月以降に日本付近に接近する台風を秋台風と呼びます。

太平洋高気圧が勢力を弱め、南方海上に発生した台風が太平洋高気圧のふちを時計回りで放物線を描いて日本列島に接近し、東よりに向きを変えると速度が増し足早に通り過ぎる台風が多いのが特徴で

す。また、災害をもたらすことが多いのも特徴です。このため、台風が発生したら台風の進路予想を確認

し、いつ頃台風の影響を受ける恐れがあるかを都度確認するようにしてください。

9月の体調管理

◆秋バテに注意◆

9月は最高気温が次第に下がりますが、秋分の頃までは暑さがぶり返し30℃以上の真夏日が現れる

場合があります。朝晩は涼しくなりますが、日中の気温が上昇すると1日の気温差が大きくなり、

体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。

大きな寒暖差により自律神経の働きに乱れが生じ、食欲不振や下痢・便秘、慢性疲労などの体の

不調が現れます。

◆台風に備えた体調管理◆

台風が接近する際に体調の悪化を防ぐことは難しいですが、悪化の程度を少しでも抑えられるように

することが大切です。

台風の発生が予想された際は自律神経のバランスを保つために下記を心がけてください。

①睡眠を十分にとる

②規則正しい生活を心がける

③疲労を回復させることを優先し、体に負担をかけるようなことはしない

④ストレスを解消できるようにゆっくり入浴する

⑤ストレスの解消のために音楽を聴く



9月の天候の特徴を知って、そのタイミングで体調の悪化をなるべく減らされるような行動で体調管理を行ってください。

9月の運勢

万葉集にある山上憶良の歌から秋の七草が、選ばれ今に至っています。食べる春の七草と違って、秋の七草は花をめぐるものようです。はぎ・おばな(すずき)・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょうが、秋の七草です。



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
ヘアゴム

欲深さと執着心が原因で、必要のない不安をかかえてしまいそう。意地を張ってしまったり周囲への嫉妬心から何かと自分と比べて落ち込むなど心が不安定になりがち。苦手な事を克服する工夫が開運に向かわせます。



4/21~5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
ハイソックス

何事も積極性を出すと良い結果になります。少々大胆でも大丈夫。自分から行動を起こすことで、向上運をキープできます。意外な人からの刺激やうれしいオファーがあるかも。浮かんだアイデアはすぐに発信しましょう。



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
漫画本

以前から気になっていた問題が解決して、良好に向かいそうです。良い協力者が現れたり、画期的なアイデアが見つかったりと周囲の人からの協力もあってハッピーエンドに。普段からの人付き合いができるようにそう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
スポンジ

すがすがしく気分も爽快で、何をしてもうまくいきそう。日ごろでずきに後まわしにしていた事、やりたかった事をはじめのみに最適です。気になっていた小物を買ったり、洋服を思い切って買うのも良いかも。



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ビニール袋

素直になれず、周囲の言動や行動が気になってイライラするかも。身近な人や大切な人に苛立ちをぶつけてしまったり、あまり親しくない人に余計な神経を使い、疲れがたまりそう。趣味や甘い物を食べてリフレッシュを。



8/23~9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
カフェ

自然と笑顔になり、いつもより周囲への心配りができそうです。対人運が良好なので、自然と周囲の視線を集めます。普段は気にしていなかった人から声をかけられたり、人から頼まれ事をするかも。謙虚な姿勢がカギに。



9/23~10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
カメラ

人の言葉に素直に耳を傾けると視野が広がり、運気が上昇。自分に好意的な人から厳しい意見やアドバイスをしてもらえそう。相手の言いたいことをきちんと受け止めることで、考え方も良い方向に向くでしょう。



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
ワインレッド
ラッキーアイテム
入浴剤

将来に良い影響を与えるような、出会いや出来事があるかも。どんな些細なことも見逃さないください。机の中や部屋のスミ、知人の言葉に隠されてるはず。新聞雑誌やパソコンやテレビの情報もチェックしてみよう。



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
ベルト

環境や身近な人間関係に急な変化が起こりやすくなっています。親しい人の引っ越しが決まったり、お気に入りのお店がなくなったりとビックリする出来事に遭遇するかも。生来の社交性を大切にして乗り越えましょう。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
ファイル

好きなことができる時間が増え、穏やかな心地よい時間をすごせそう。趣味の探究や美容、勉強、ゆっくりと湯船に浸かるなど、今まで時間がなくてできなかったことを試してみよう。ポイントを絞って集中するのがカギ。



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
グレー
ラッキーアイテム
爪切り

周囲からの好感度を上げようと頑張りすぎで、逆効果になるかも。自分らしく自然体であれば、優しく良い笑顔がこぼれるので無理は禁物。体力が落ちてるので、しっかり睡眠をとって体調管理を心掛けてください。



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
クローバー

美的センスと直感が冴えているので、好きな事を楽しみましょう。趣味やショッピングをしたり、音楽を聴きながら料理を作ったりと、ピンと来たことをするのがお勧め。親しい人を誘って、お茶や食事の良いでしょう。

レシピ

ちくわとピーマンの 甘辛みそ炒め

お弁当の一品にもおすすめ。冷めてもおいしく、
ご飯がすすみます。



材料(2人分)

ちくわ … 3本

ピーマン … 2~3個

<調味料>

みそ … 小さじ2

コチュジャン … 小さじ2

作り方

- 1 白ちくわは横半分に切り、さらに縦4等分にする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、幅5mmの細切りにする。
- 2 <調味料>の材料を混ぜ合わせておく。フライパンにゴマ油を熱し、ちくわとピーマンを入れ、中火で炒める。
- 3 ピーマンがしんなりしてきたら<調味料>を一気に加えて炒め合わせる。全体がなじんだら器に盛る。



このレシピのポイント・コツ

みそは焦げやすいので、<調味料>を入れたらサッと炒め合わせ、素早く火を止めましょう。