

絆

8月 172号



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

オズホームページから
も予約ができます。

ラインに名前を登録
してご利用ください。
予約もできます。



【11-1】自然免疫活性剤 感染症予防及び治療剤

東京大学薬学部と九州大学の共同研究から誕生した「11-1」は、自然免疫を活性化し、体調維持をサポートする注目の成分です。東京大学病院内でも販売され、年々利用者が増えています。摂取すると、免疫細胞が最強活性化し細胞がガン化するのを阻止。我が家でも、治療中の妻が取り入れており、体調が安定し日々を穏やかに過ごせています。医療の代替ではありませんが、免疫サポートとしておすすめです。

【期待されるサポート効果】

✓ 良く眠れるようになった ✓ 高血圧改善薬がいなくなった ✓ アトピー性皮膚炎改善
✓ 花粉症改善 ✓ 代謝アップ ✓ 体温が 36 度台になった ✓ 便秘改善 ✓ 糖尿病の数値が下がった ✓ コレステロールの薬が不用になった
✓ 帯状疱疹改善 ✓ リウマチの痛みが無くなった ✓ メニエール症状が 2 週間で治った ✓ 骨折が驚くほど早い改善
※効果には個人差があります。東京大学薬学部と、九州大学が共同研究開発し、民間のぬか床から発見された

【11-1】いちいちのいち ¥9,612 (税込)

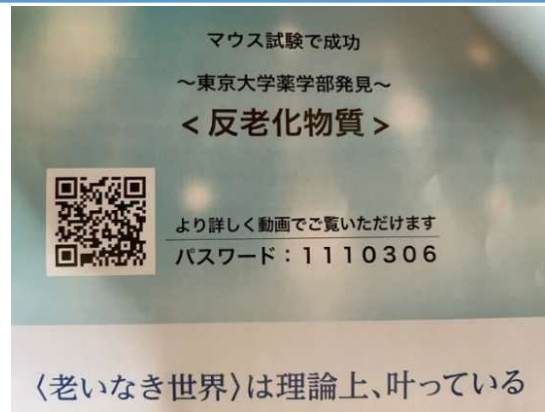
QRコード動画：パスワード 1110306 ◆ ご相談はスタッフまでお気軽に！

東京大学薬学部と
九州大学の
共同研究



東京大学病院売店

年々販売数が
増えており、
昨年には1万箱超え



真夏のごほうびキャンペーン「短時間でしっかりケア！」

リフレッシュコース

頭皮洗浄+頭皮ケア+トリートメント 3,300円 → 2,800円税込



ご褒美コース

頭皮洗浄+頭皮ケア+トリートメント+頭浸浴 5,500円 → 3,900円税込



極上トータルケアコース

頭皮洗浄+頭皮ケア+特上トリートメント(5種)+特上ホームケア付き

「紫外線・汗・皮脂でお疲れの頭皮に！ 6,600円 → 5,900円税込

「8月末までの限定メニューです！」



長期休みのお知らせ

8月22日(金)～26日(火)まで
27日(水)から平常営業



長期休暇のお知らせ

いつも美容室オズをご利用いただき、ありがとうございます。
誠に勝手ながら、**8月22日(金)～26日(火)の期間は夏季休業**とさせていただきます。**27日(水)より通常営業**いたします。今回は、美容の学びを深めるため、予定していた断食道場を辞めて、**インドへの美容視察**に行つてまいります。

ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。帰国後は現地で経験や学びを、また皆さまに還元していきたいと思っております！どうぞ引き続きよろしくお願いいたします。

美容室オズ 店長・マネージャー

ハスの種の寿命

千年の時を超える命 — 蓮の種の神秘！

蓮（ハス）の種子は、非常に硬い暗褐色の果皮に包まれており、**発芽力は1000年以上も持続**と言われています。

実際に、**2000年前のハスの種が発芽して花を咲かせた例**もあります。これは、1951年に植物学者・大賀一郎博士が千葉県で発見した種を育てたもので、「**大賀蓮（おおがはす）**」として今も全国で親しまれています。

長い眠りから目覚め、時を超えて花開くその姿は、自然の神秘と生命の力強さを私たちに教えてくれます。この夏、ハスの花を見かけたら、その背景にある壮大な時間の物語に、少しでも思いを馳せてみてはいかがでしょうか。



次回予約の目安！ 1ヶ月～1ヶ月半が『賞美期限』です

「なんとなく扱いにくいな…」「白髪が気になってきたかも…」そんな“ちょっとした違和感”を感じる頃が、**ヘアスタイルの限界サイン＝賞美期限**です。美容業界では、**1ヶ月～1ヶ月半**を美しさをキープできる目安としています。ここを過ぎると、**——だからこそ「次回予約」がおすすめ！ 次回予約をしておけば——**に変わってきます。

- ✓ いつも綺麗な状態がキープできる！
- ✓ ご自身のスケジュールに合わせて計画的に！
- ✓ 希望の日時にスムーズに予約が取れる！
- ✓ 待ち時間ゼロ！時間を無駄にしない！
- ✓ 当日キャンセルの心配も減って安心！
- ✓ スタンプ特典もついて、お得に♪

ご変更について

やむを得ないご事情を除き、**変更は3日前まで**にお願いいたします。体調不良や急用などの場合は、遠慮なくお知らせご相談ください。**“いつもキレイ”は、ほんの少しの計画から、次回予約のご予定をお聞かせください！**

ラジオ体操 100 年の歴史と現代における健康効果の真実

【ラジオ体操の誕生】

1928 年（昭和 3 年）11 月 1 日、日本でラジオ体操が始まりました。
しかし、その起源は意外にもアメリカにありました。

1920 年代、アメリカのメトロポリタン生命保険会社が加入者の健康増進のためにラジオ放送で「健康体操」を実施していたのです。

当時、日本郵政省簡易保険局の職員がアメリカを視察した際、この取り組みに着目。
日本でも国民の健康増進を目的として「国民保健体操」として制定しました。
これが、現在まで続く日本のラジオ体操の始まりとなったのです。

【戦時中の中断から現代までの変遷】

ラジオ体操は戦時中の 1945 年に一時中断を余儀なくされました。
しかし、1951 年に現在の第一体操が 1952 年に第二体操が制定され、新たな形で復活を遂げました。

特筆すべきは、1960 年代から 1970 年代にかけてラジオ体操が最も盛んに行われた時期です。
夏休みのラジオ体操は、子どもたちの間で一大イベントとなり町内会や学校での実施が当たり前となっていました。参加カードにスタンプを押してもらうことが子どもたちの楽しみの一つでした。

【現代社会におけるラジオ体操の役割】

現在、ラジオ体操は様々な場面で活用されています。

- 学校教育：体育の授業やクラブ活動のウォームアップ
- 企業：朝礼時の健康増進活動
- 高齢者施設：デイサービスやリハビリテーション
- 地域コミュニティ：夏季ラジオ体操会や健康イベント



特に注目すべきは、テレビ放送やインターネット配信によりいつでもどこでも実施できる環境が整ってきたことです。

【科学的根拠に基づくラジオ体操の効果】

ラジオ体操第一の 3 分間で約 24 カロリーを消費すると言われています。
これは、ウォーキング約 10 分に相当します。さらに、以下の効果が科学的に確認されています。

1. 全身の筋肉をバランスよく使用
2. 心肺機能の向上
3. 柔軟性の改善
4. 基礎代謝の向上
5. 脳の活性化

特に、朝のラジオ体操は、体温上昇と心拍数増加により一日の活動の準備として最適です。



いまどきの「夏バテ」対処法

涼しいオフィスにずっといるのに食欲がなくて、いつもグッタリ。
夏バテって、暑いからバテるんじゃないの？



それ「いまどき夏バテ」かも

夏場、どんな過ごし方をしていますか？ また、夏にこんな症状が増えることはありませんか？
チェックがつく項目が多いほど「いまどき夏バテ」にかかっている可能性が。
また、チェックがついた項目で、どのタイプの夏バテかがわかります。

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 1、 屋外と屋内の出入りが日中に 3 回以上ある | 2、 エアコンの設定は 25℃以下である |
| 3、 夜なかなか眠れない | 4、 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる |
| 5、 イライラしがち | 6、 生理痛がひどくなる |
| 7、 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる | 8、 お腹を下しがち |
| 9、 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べることが多い | |
| 10、 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む | |

1、 2、 3、 4 ⇒⇒ 冷房バテ

6、 7、 8 ⇒⇒ 冷房バテ、食冷えバテ

9、 10 ⇒⇒ 食冷えバテ



暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと、自律神経が乱れます。その結果、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも。

また、ずっと寒い屋内にしていると血行が悪くなり、肩がこったりむくんだりします。
以下のような点に注意し、くれぐれも体や内臓を冷やしすぎないように心がけてください。

薄着すぎるのは禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内や電車内である場合、体を冷やしすぎている恐れがあります。すぐに羽織れるカーディガン等を常備して。
室内での服装は、春物、秋物くらいの感じに。

夏でもしっかり湯船に浸かる

猛夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切。
屋外が暑いので自覚できない人も多いのですが、体は冷房で冷えきっていたりするので。

ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。
38℃程度のぬるめの湯に最低 10 分、できれば 30 分くらい浸かると副交感神経が優位になって自律神経のバランスが整い、心身が元気になります。

味噌汁はパーフェクトドリンク

猛夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれませんが。
でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物を。

特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。
弱った内臓を元気にしてくれます。

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
オレンジ
ラッキーアイテム
のどあめ

あなたを心配してくれている人が、あなたの為に良い情報を持ってきてくれるそう。興味が無くても聞いてみて。金銭的に余裕があるので、細かな気配りを心掛けて吉。予想以上に感謝されるので、素直に受け止めて。



4/21～5/21生

【牡牛座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
アルバム

周囲があまり協力的ではないので、言動などを慎重する必要があります。人に頼らず自分で何とかしましょう。金運は後半から上昇。無くした物や貸したお金が返ってきそう。しかし、得した気分ですとツキが逃げます。



5/22～6/21生

【双子座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
イヤホン

ずっと一人の異性を思い続けていた人には、大きな幸運が舞い降りるかも。あなたの思いを、伝えてみて。任された仕事はきちんとやり遂げて、その後の時間は、職場の仲のよい仲間と出かけるなど親交を深めましょう。



6/22～7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
グリーン
ラッキーアイテム
マグカップ

朝から忘れ物をして苦しい出費がありそう。買い物は欲しい物が見つからなく、品切れで高くつくかも。偶然の出来事が一日を運命的に変えるかもしれません。見返りを期待すると、しっぺ返しを食らうでしょう。



7/23～8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
花瓶

誠意を持った対応が大切でしょう。決して下心は見せないでください。無理や演技は禁物のようです。小さなミスが発端で、一苦労してしまうかも。どんな簡単なことでも、しっかりと念入りに確認しましょう。



8/23～9/22生

【乙女座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
マスコット

思ってもみなかった場所であこがれの人に出会えそう。積極的に行動しないとチャンスが逃げてしまいますので要注意。健康面に暗い影が差しこみそう。たまにはリラックスし休息することが大切です。



9/23～10/23生

【天秤座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
香水

あなたの努力が形となって現れるでしょう。周囲から頼りにされることも増えるかも。援助運があり、友人や後輩におごるつもりがご馳走してもらえたりしそう。積極的な姿勢が幸運を招きます。



10/24～11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
長財布

なるべく日常のわずらわしい事柄からは離れるようにして、精神的なリラックスを図るようにしてください。将来を見据えた計画や目標を立てるのに最適です。本屋をのぞけば、必要な情報を手に入れられるでしょう。



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
コーヒーマシン

あなたの行動が、周囲の人に好印象で受け取られ、引き立てを受ける事ができるかもしれません。金運は上昇傾向。投資してみると、大きな収穫がありそう。チャレンジすれば、少しの投資でうまくいくかも。



12/22～1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
帽子

成功のポイントは情報収集のようです。友人に聞いたり、情報を集める協力を依頼したりしましょう。新しい交友関係の中で、戸惑いを感じることもありそうですが、明るさを忘れなければ素敵な出会いがあるでしょう。



1/21～2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
シルバー
ラッキーアイテム
ピンバッチ

あなたの普段の行いがものをいいそう。行動には慎重を帰して、周囲に好印象を与えられると効果的です。金銭運は吉凶混合。友人にお金を貸したまま忘れていた人は、急にお金を返してもらってびっくりしそう。



2/20～3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
パソコン

運勢は、ほぼ順調のようです。高望みをしがちですが、無難なところで満足しておくことと幸運が舞い込むでしょう。今できることは早々に片づけて。何かいい事がありそうです。急げ心を出すと運が逃げてしまいます。

レシピ

バンバンジー風素麺

具材をたっぷりのせて栄養もしっかり摂れる素麺レシピです。



材料(2人分)

鶏ささ身 … 2本
酒 … 小さじ2
塩 … 少々
キュウリ … 1/2本
レタス … 2〜3枚
トマト … 1個
〈ゴマダレ〉
白ゴマ … 大さじ2
練り白ゴマ … 大さじ1
砂糖 … 小さじ2
麺つゆ(2倍濃縮) … 120ml
水 … 60ml
素麺 … 2〜3束

作り方

1 鶏ささ身は筋を引いて耐熱容器に並べ、酒、塩をしてラップをかけ、電子レンジで2分〜2分30秒加熱し、そのままおいて余熱で中まで火を通す。粗熱が取れたら細く裂く。



2 キュウリとレタスはせん切りに、トマトは角切りにする。

〈ゴマダレ〉を作る。材料を上から順番にすり鉢でよくすり混ぜながら加えていく。



3 お湯を沸かし、お好みのかたさに素麺をゆでる。ゆであげたら、よく素麺を水洗いして氷水で冷やし、水気をきる。



4 素麺を皿に盛り、レタス、キュウリ、鶏ささ身、トマトの順にのせ、〈ゴマダレ〉をかける。

