

糸
10月 174号



オズ創業祭 予約販売 39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。この機会をお見逃しなく！

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あります。

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。

今回の商品は現金でお願いしております。

4) 11月～12月の『お客様感謝祭』は、

5% OFFになります。

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 ラインに名前を登録
も予約ができます。
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

秋の抜け毛の主な原因

- ・ 夏に受けた強い紫外線のダメージ
- ・ 疲労や体調不良の蓄積
- ・ 睡眠不足やストレス
- ・ 薄毛の兆候が現れる場合も

抜け毛対策ポイント

- ・ 紫外線対策 & 頭皮ケア
- ・ 健康的な生活リズムを整える
- ・ 睡眠・食生活を見直す
- ・ ストレス管理
- ・ 薄毛予防を意識したケア

まだまだ暑さが続くこの時期は、
髪と頭皮をしっかり守ってあげましょう！

秋バテお勧めメニュー

- ・ショットスパ（時短スパコース）1,100円
- ・ヘッドスパ（3つのコースから）3,300円

紫外線&秋バテ対策キャンペーン！ 10月までまだ暑さが続くと予想されるこの季節。紫外線ダメージや頭皮の乾燥対策はしっかりしていますか？ 髪と頭皮を守るおすすめアイテムを**特別価格**にてご用意しました！

◆ おすすめ商品 ◆

・クールシャンプー & クールトリートメント 紫外線による

乾燥を保湿し、スッキリ爽快に洗いあげます！

通常 1,760円 → **10%OFF 1,584円**

通常 2,750円 → **10%OFF 2,475円**

・UVカットさらさらスプレーうるおいミスト

最強の紫外線カットで髪を守りながらサラサラに！

通常 1,540円 → **10%OFF 1,386円**

キャンペーン期間：10月まで この機会にぜひお試しください♪

【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して、我が家でも治療中の妻が取り入れており、体調が安定し仕事も家事も日々こなせています。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 高血圧改善薬がいらなくなった 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。 【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



◆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、髪が伸びてバランスが崩れたり、カラーや白髪が目立ちはじめたりと、スタイルのものが一気に変わってきます。

だからこそ「次回予約」がおすすめ！次回予約をしておけば――

- 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！**

10月10日が「銭湯の日」なのは、なぜ？

10月10日は、1964年の東京五輪が開催された日です。このスポーツイベント開催を契機に国民の意識が高まり、健康増進のため運動に取り組む人が増えていきました。

スポーツをした後、お風呂で汗を流したり、湯船に浸かってリラックすることは身体によい影響を与えると考えられたことから、東京都の公衆浴場商業協同組合が、10月10日を「銭湯の日」として提案し、平成8（1996）年、日本記念日協会の認定を受けました。

この日が選ばれた理由として他には、10月10日の日付が「1010=千と十（せんとお）」という語呂合わせからという説もあるようです。

銭湯ってどんなところ？温泉との違いは？

「銭湯（普通公衆浴場）」は文字通り、お金（銭）を払って入る公衆浴場のことをいいます。同じ浴場である「温泉」とは何が違うのでしょうか？まず、温泉は自然に湧き出る湯やガスあるのに対して、銭湯は人工的に作られた浴場であること。

次に、温泉も銭湯も「公衆浴場法」という法律によって衛生管理などの基準が定められていますが、温泉にはさらに「温泉法」という法律があり、温度や含有物などから、採掘や採取の許可に至るまで法律で細かく定義されている点が大きく異なります。

銭湯とスーパー銭湯の違いは？

「家庭にお風呂がなかった時代、最盛期には全国に約2万件の銭湯がありました。ほとんどの家庭に風呂が普及した現在は、最盛期の4分の1程度に減ったといわれています。けれど、健康ランドやスーパー銭湯などの公衆浴場は増加傾向にあり、スパ、クアハウス、健康ランドなどの多彩な名称がつけられ、ご存じの通りどの施設も大人気ですし、今ではレジャー施設のような公衆浴場もたくさんあり、一日中遊んで過ごせますよね。」

では、健康ランドやスーパー銭湯は、銭湯ではないのでしょうか？公衆浴場法では、公衆浴場を以下の2つの施設に分類しています。

●一般公衆浴場

地域住民の日常生活において保健衛生上必要なものとして利用される施設。

銭湯は「一般公衆浴場」にあたり、物価統制令により入浴料金が定められているのが大きな違い。ちなみに、公衆浴場の運営は各自治体に任せられており、入浴料も自治体によって多少の違いがある。そもそも銭湯は、すべての国民に衛生的な環境を確保するために設けられた施設であり、健康ランドやスーパー銭湯などとは趣旨が異なるため、23時～0時に営業が終了し、週に一度の定休日が設けられているところが多い。

●その他の公衆浴場

保養・休養を目的としたもの。料金の規制を受けないため、露天風呂やサウナ、食事どころ、理髪店、ボティケア、マッサージなどの店舗といった付加的施設を併設することで銭湯と差別化を図っている。また、浴場内の洗い場にシャンプー、リンス、ボディシャンプーなどを設置。

こうしたサービス面の違いから、銭湯より入湯料が高めに設定されていることが多い。銭湯と比較して営業時間も長く、月に1～2度のメンテナンス日をのぞき、年中無休を基本としているところが多い。

健康ランド、スパ、クアハウスなどの名称がついた大型の浴場施設や、スポーツ施設に併設される浴場、福祉施設内の浴場などは、法律上「その他の公衆浴場」に該当します。



秋に注意したい寒暖差疲労

◆寒暖差疲労とは◆

寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態を指し、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることがあります。

◆原因◆

人間の体は、周囲の環境に適応するために様々な仕組み（恒常性）を持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。

季節の変わり目の朝昼夜の急激な温度差など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良を引き起こすことがあります。



◆予防と対策法◆

寒暖差疲労を予防し、対処するためには、以下の点が重要です。

<適度な運動>

季節の変わり目は朝昼夜の温度差が大きくなります。体を動かして、徐々に体を温度差に慣らしていきましょう。快適な服装で20-30分の散歩からはじめてみるのがオススメです。

<十分な睡眠>

自律神経を整えるには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、質の高い睡眠をとることで、体の回復力を高めます。

睡眠の質を高めるためには、就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。



以下の項目をチェックして、寒暖差疲労のリスクを確認してみましょう。

- ✓ 定期的に適度な運動をしていますか？
- ✓ 温度変化に対応できるよう、散歩をするなどして体を徐々に慣らしていますか？
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できていますか？
- ✓ 質の高い睡眠をとっていますか？
- ✓ 冷暖房が効いた部屋にいる時間が長くならないようにしていますか？

これらの項目でチェックが少ない場合には、寒暖差疲労のリスクが高い可能性があります。生活習慣を見直し、予防と対処法を実践するようにしましょう。

10月の運勢

旧暦10月を神無月と呼び、現在では新暦10月の別名としても用いる。出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月と言われている。



【牡羊座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ワイングラス

3/21~4/20生



【牡牛座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
体重計

4/21~5/21生



【双子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
カードケース

5/22~6/21生

積極的な姿勢がツキを呼びます。本能に任せ行動して吉。迷った買い物は第一印象で、特価品などは貪欲に。ミスをしても、ごまかしや言い逃れは禁物。きっと仲間がサポートしてくれるはずなので、潔く認めて。

幸福に満ちた時間を過ごすことが出来そうです。望みは高く持っても大丈夫。値段以上の満足を得られる暗示があるので、バーゲンは要チェック。衝動買いも吉。チャンスを逃さないように。



【蟹座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
サングラス

6/22~7/22生



【獅子座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
眼鏡

7/23~8/22生



【乙女座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
ノート

8/23~9/22生

運勢は上々ですが、判断できないことが多い、困惑してしまいそうです。目標達成のチャンスをつかみましょう。大切なことには予備案を用意して万全の対策を。またケアレスミスにご用心。

公の場で明るい笑顔や楽しげな表情を見せてることで、ラッキーで耳寄りな情報がもたらされるでしょう。機転を利かせた行動で、アクシデントにもスムーズに対処できます。手帳はこまめに開いて確認しましょう。

家庭にいる時間を増やして、家族とのコミュニケーションを図ることが、幸運を呼び込む鍵。金運は好調。ギャンブルにツキがあるので、大穴狙いでドンと稼げます。あちこちで収入の口もあるでしょう。



【天秤座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
漫画

9/23~10/23生



【蠍座】
ラッキーカラー
ブラウン
ラッキーアイテム
スマートウォッチ

10/24~11/22生



【射手座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ショルダーバッグ

11/23~12/21生

自分の気持ちをアピールしすぎず、人の意見を聞き入れる余裕が必要です。ゆったり構えて。恋愛に関して何らかの変化がありそう。焦りは禁物ですが、思い切りの良い決断が幸運を招くでしょう。

家庭や家族に幸運な出来事があります。家族と離れて暮らしているあなたは連絡をとってみましょう。趣味やつき合いの出費が増えそうですが、一方で、迷いに迷った買い物は購入して大正解になります。

いわゆる上流階級の人と過ごし、育つて来た環境の違いを感じることがあります。意地を張って自分を追いつめるような事態を招く恐れがあります。自立行動は控えたほうが賢明でしょう。



【山羊座】
ラッキーカラー
ネイビー
ラッキーアイテム
香水

12/22~1/20生



【水瓶座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
ダンベル

1/21~2/19生



【魚座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
イヤホン

2/20~3/20生

周囲の理解が得られずブルーになりますが、相手の意見もよく聞いて、譲り合うようにするのがよい解決策。仕事に関しては気が抜けません。完璧に仕事をこなすことが大事です。

リッチな異性との縁があり、おごってもらえたり、プレゼントをもらえそう。金運は徐々に上昇。貯めるより、欲しかったものや必要なことに使うほうが、さらに金運を呼ぶでしょう。

人間関係運が好調で、思いがけない幸運が得られそうです。良い人生の師に出会えるかも。普段なら無謀だと思えるチャレンジも、好きな人の協力で成し遂げることができそう。

レシピ

キノコの 炊き込みご飯

炊き上がりの香りが楽しみなキノコの炊き込みご飯。



材料(2人分)

お米 … 1合
マイタケ … 1/4パック
シメジ … 50g
シイタケ(生) … 1個
油揚げ … 1/2枚
<調味料>
薄口しょうゆ … 小さじ2
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
だし汁 … 適量

作り方

1 お米は水で洗い、ザルに上げておく。



2 マイタケ、シメジは石づきを切り落とし、小房に分ける。

シイタケは石づきを切り落とし、軸と笠に切り分けて細切りにする。

油揚げは油抜きをし、細切りにする。



3 炊飯器に(1)と<調味料>の材料を加え、だし汁を分量線まで加える。



さらに(2)を加えて普通に炊く。

4 炊き上がったら10分蒸らし、サッと混ぜて器に盛る。

