

紹

11月 175号



特典 12月・1月にご来店いただいたお客様には、
もれなく 開運アイテムをプレゼント！

MERRY
CHRISTMAS

お買い忘れの商品はございませんか？

お客様感謝祭

《今年の締めくくりセール》



商品1個で5%OFFにて販売！

5,000円以上で10%OFFにて販売！

期間：11月1日～12月30日まで！

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。先祖であるサルの仲間が季節に応じて体毛を生え替え、体温調整をしていた名残ともいわれています。つまり、秋の抜け毛は「自然なサイクルの一部」でもあります。

しかし、現代では次のような要因が重なり、抜け毛が増えやすくなっています。■ 夏の紫外線ダメージ ■ 疲労やストレスの蓄積 ■ 季節の変化による自律神経の乱れ ■ 睡眠不足 ■ 薄毛の初期サイン

【特別キャンペーン】頭皮環境を整える「プレミアム育毛コース」を40%OFF♪でお試しいただけます。

髪にハリ・コシを与え、健やかな頭皮へ導きます。リピーターのお客様も多く喜ばれています。

さらに、自宅ケアには人気の「ルートプラスワン」や「シグマワン」もおすすめ！毎日のケアで、冬から春に向けての美髪づくりを始めましょう。 ☎ ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ！

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。



お正月休みのご案内

★12月31日(水)～1月4日(日)まで★

5連休になりますのでよろしくお願いします。

12月29日(月)30日(火)臨時営業。

5日から平常営業で5日(月)6日(火)は
臨時営業になります。



ストップ



髪に自信を取りもどす！

最先端の育毛ケアを体験しませんか？

トライアル新メニュー

プレミアム育毛コース

5,500円 ⇒ 特別価格 3,300円[税込]
(40%OFF)

ヘキサジファクター全6種類配合

◎特別な美容機器で頭皮マッサージ

◎医療機関でも話題の育毛ケア！



期間未定：変更する事もあります。

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！**

11月の暮らしと家しごと

11月は冬の暮らしを快適に過ごすための準備を整える時期でもあります。衣替えや収納の工夫を見直すことで、寒さに備えた快適な生活環境を作ることができます。

さらに、年末の大掃除を前に、窓や絨毯といった掃除に時間のかかる場所を少しづつ進めるのもおすすめです。

また、洗濯では部屋干しが増えるため、湿気やにおい対策も欠かせません。こうした家しごとを11月から取り入れることで、12月の忙しさを軽減し、ゆとりを持って年末を迎えられます。



冬に備える衣替えと収納の工夫

11月は本格的な冬支度のスタート時期です。衣替えをして秋冬物を取り出すと同時に、収納方法を見直すのがおすすめです。セーターやコートなどかさばる服は、収納袋や衣装ケースを使って湿気や虫から守ると安心です。

また、頻繁に使うアイテムは手前に、シーズンオフのものは奥に収納する「出し入れしやすさ」を意識すると日々の暮らしがラクになります。

さらに、衣類を整理するタイミングでサイズアウトした服をリサイクルに回したり、着る機会の少ない服を見直すことで、クローゼットのスペースが広がります。

子どもや家族と一緒に衣替えを行うと、子どもも整理整頓の習慣が身につき、家族の協力で作業がスムーズに進みます。11月の暮らしでは、衣替えを「冬に向けた快適生活の準備」と捉え、整理・収納・管理を一度に行うのがポイントです。

大掃除前の窓や絨毯の掃除ポイント

11月は年末の大掃除に向けて、普段手が届きにくい場所の掃除を少しづつ始めるのに適した時期です。特に窓や網戸は、秋の乾燥した空気で埃が付きやすくなります。

水拭きや掃除用スプレーで汚れを落とすと、冬の冷たい風が入っても室内が快適に保たれます。絨毯やカーペットも同様に、掃除機で丁寧に埃を取り、必要に応じて布製品用の洗剤で部分洗いをしておくと、年末にまとめて掃除する負担が減ります。

また、11月は天気の良い日が多く、洗濯や乾燥も効率よく進められるので、窓やカーテンの洗濯にも向いています。掃除を小分けに進めることで、体力的にも無理なく家中を整えることができ、12月を快適に迎えられます。

部屋干し・冬の洗濯で気をつけたいこと

11月に入ると気温が下がり、外干しだけでは洗濯物が乾きにくくなる日が増えます。そのため、部屋干しや浴室乾燥の活用が増えますが、湿気対策が重要です。

洗濯物が乾きにくくとカビや臭いの原因になるため、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると効率よく乾かせます。

また、厚手のセーター やタオル類は、洗濯ネットに入れてから洗うと型崩れを防げます。柔軟剤や部屋干し用の洗剤を使うと、ふんわりとした仕上がりになり、冬の衣類も快適に着られます。

さらに、乾燥が進む11月は静電気も起きやすいため、柔軟剤や加湿器を併用すると衣類がまとわりつきにくくなります。11月の洗濯や部屋干しは、冬の暮らしを快適にするための準備期間として意識すると良いでしょう。

肌トラブルに要注意！

乾燥が気になる11月から意識したい保湿ケア

空気が冷たく乾燥してくる11月は、肌の水分も失われがちです。スキンケアを怠っていると、冬には本格的な乾燥肌に悩まされてしまうかもしれません。そこで、11月に意識したいスキンケアをご紹介します。体の中と外からお肌に良い習慣を取り入れましょう。



《11月にお肌が乾燥するのはなぜ？》

11月は空気が乾燥し、お肌が乾燥しやすくなっています。とくに、10月～11月にかけて空気中の湿度は一気に低下。

皮膚の水分が逃げやすく、肌のターンオーバー（新陳代謝）が乱れやすくなってしまうのです。また、気温の低下によって血行が悪くなり、肌に栄養が運ばれにくく、老廃物も流れにくいことも、肌の調子を悪くする原因となっています。

さらに、11月は湿度だけでなく気温も変化しやすい季節。日中は日差しがあれば気温も上昇しますが、日の入りが早くなるため、夕方から夜にかけてはぐっと冷え込みます。

この寒暖差もターンオーバーの乱れを招く要因のひとつであり、肌のバリア機能の低下につながることがあります。加えて、10月に浴びた紫外線のダメージもお肌が乾燥する原因のひとつです。10月は少し涼しい季節ですが、5月並みの紫外線が降り注いでいます。

紫外線を浴びすぎると、肌の表面にある角質が分厚くなり、水分が浸透しにくい状態に。これも11月に肌が乾燥する一因です。

《11月から意識したいスキンケア》

11月からのスキンケアでは、より丁寧に、時間をかけて保湿することが大切です。とくに洗顔後は、すぐに化粧水を使うよう意識してみてください。化粧水、美容液、乳液（もしくはクリーム）の順番で使います。化粧水を使うときは、肌を叩いたりせず、優しく浸透させるように使い、肌が手のひらに吸いつく感触を目安にしましょう。

とくに乾燥が気になるときは、セラミドやヒアルロン酸といった保湿成分を含む化粧水やクリームを使ってみてください。保湿力に優れたクリームで、血行を促すマッサージや、スペシャルケアを取り入れるのもおすすめです。

また、小まめな水分補給や、ビタミンやミネラル、タンパク質などを取り入れた食事も大切です。タンパク質なら卵や大豆製品、ビタミンは緑黄色野菜や豚肉、レバーなどがおすすめです。海苔やゴマなどをトッピングすれば、不足しがちなミネラルを補えるでしょう。

加えて、部屋が乾燥しないよう加湿器なども活用しつつ、質の良い睡眠を意識して、肌のターンオーバーがスムーズに行われる環境を整えていきましょう。11月は、冬に向かって気温も湿度もどんどん下がっていきます。

冬になって本格的に空気が乾燥する前に肌の状態を整えておけば、1年を通して美肌を維持することにつながります。丁寧な保湿ケアに加え、食事や水分補給、質の良い睡眠を確保して、美しく健康な肌を作ていきましょう。

11月の運勢

朝夕の冷たい風が身に染みる季節になりました。本格的な冬は、すぐそこまで来ています。今年ものこすところあと1ヶ月余りです。充実した日々をお過ごしくださいね。



【牡羊座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
ハンカチ

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
ショルダーバック

4/21~5/21生



【双子座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
アルバム

5/22~6/21生

自分の胸だけに秘めていた望みがあるなら、チャレンジしてみるのに最適です。アクティブに行動を。以前から欲しかった品を譲ってくれる人が出現。状態、価格とも申し分ないので、この機会を逃さないように。

自信を持って堂々と行動することで、あなたを何倍にも大きく見せられそう。努力が周囲に評価されそうです。また、以前からの希望が叶いやすいので、今一度考えを推してみて。

あなたの笑顔がポイントになりそう。お茶を飲むなどリラックスして、よい状態の気持ちを保ちましょう。あなたのことを見守っている人がいるようですが、気にせず、静かに見守っていた方が賢い方法でしょう。



6/22~7/22生

【蟹座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
ウェットティッシュ



7/23~8/22生

【獅子座】
ラッキーカラー
クリーム色
ラッキーアイテム
自転車



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
トランプ

趣味や得意分野で才能を活かせるでしょう。公私を問わず積極的に動くことで成功を得るチャンスのようです。仕事運、勉強運は好調。意外な出来事が起こりそうですが、チャンスを感じたら必ず見逃さないこと。

やる事なす事注目されそう。積極的に自分をアピールすると、評価は急上昇するでしょう。買い物をする時は正確な情報が大事。新製品だからといってむやみに買わず、じっくり選ぶと良い物をゲット。

軽い気分で言った言葉が、人を傷つけてしまうこともありますので注意しましょう。交際費がかさみ、財政ピンチ。断りにくい買い物もでてくるかも。月末が苦しくなるので、出費は計画的に。



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
ハンドタオル



10/24~11/22生

【蠍座】
ラッキーカラー
モスグリーン
ラッキーアイテム
マグカップ



11/23~12/21生

【射手座】
ラッキーカラー
ゴールド
ラッキーアイテム
体重計

トラブルや悩みを抱えている人は、友人などのアドバイスで解決できそう。まずは、周囲に相談してみて。好きな人と気持ちよく過ごすことができそうです。恋人へのお願い事は、あっさりかなってしまうかも。

偶然が運命を左右しそう。待つだけでなく自分から行動しないと、悪い状況に陥ってしまうでしょう。思ってもみない場所で意中の人と偶然出会いそうな日です。積極的に声をかけてみると好展開が期待できそう。

ゲームで失敗する暗示。ギャンブル運が低迷しています。また、落し物で無駄な出費をしそうです。優しくしてくれる異性に心変わりする可能性があります。その場の雰囲気に流されないことが大切です。



12/22~1/20生

【山羊座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
ポスター



1/21~2/19生

【水瓶座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
ハンドソープ



2/20~3/20生

【魚座】
ラッキーカラー
白
ラッキーアイテム
ブレスレット

見当違いをしやすいでしょう。落ち着いて考えれば何でもないことかもしれません。冷静に判断してください。コピーを取り間違えるなどの、簡単なミスがトラブルを生みそう。仕事では自重して、確認は念入りに。

日ごろの友人関係がポイントになります。素敵な人の紹介や、頼もしい援助が期待できそうです。何事にもまじめすぎるため、余計な行動をとっているようです。精神的余裕を持って、焦らないで行動しましょう。

精神世界に急に興味がわくようになったり、神秘的な体験をすることがありそうです。お金の管理に無頓着になります。散財の暗示がありますので、お小遣い帳をつけ始めるといいでしょう。

レシピ

アボカドの パスタサラダ

クリーミーなパスタサラダ。
完熟したアボカドがおすすめ。

材料(2人分)

パスタ	…	20g
エビ	…	4尾
アボカド	…	1/4個
プチトマト	…	2個
〈ドレッシング〉		
マヨネーズ	…	大さじ1
プレーンヨーグルト	…	大さじ1/2
ワサビ	…	小さじ1/2
塩	…	少々
粗びき黒コショウ	…	少々



作り方

- 1 エビは殻と背ワタを取り、塩水で洗って分量外の酒の入った熱湯でゆでる。ザルに上げて水気をきり、食べやすい大きさに切る。



- 2 アボカドは皮と種を取り除き、食べやすい大きさに切る。



- 3 〈ドレッシング〉の材料をボウルに混ぜ合わせ、エビ、アボカドを加えて和える。



- 4 たっぷりの熱湯に分量外の塩を入れてパスタを加え、袋の指定時間ゆで、ザルに上げて、(3)と混ぜ合わせる。



- 5 (4)を盛り、半分に切ったプチトマトを添える。

