

# 絆

12月176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。



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！

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致します。

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



人気で好評です！

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て体毛を生え替え、体温調整をしていた名残とも。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リピ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。

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も最強おすすめです。

**【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。【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  
発売以来730万箱  
突破！  
【11-1】当店でも一番  
売れています♡



## ◆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、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、スタイルのもち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！**



# クリスマスマーケットとは

クリスマスマーケットは、クリスマスを祝う屋外イベントで、ヨーロッパを中心に広く行われてきましたが、最近では日本でも大都市を中心に開催されるようになっていきます。

## ☆クリスマスマーケットの歴史☆

クリスマスマーケットが始まった時期や場所は、複数の説がありはっきりとしませんが、13世紀～14世紀の頃、ドイツやオーストリアの都市で開催されたのが始まりとされています。

最初の頃のクリスマスマーケットは、夜が長く天気の悪い冬に備えるため、食料品や生活必需品を売買する市でした。その後、クリスマスマーケットはアドベント期間に開催されることが多くなります。

アドベントは、クリスマスの4週間前から12月25日のクリスマスまでで、キリストの誕生を待ち望む気持ちを表す期間とされています。このようにクリスマスマーケットは、単に食料品や生活必需品を売買する市から、宗教的な意味合いを持つようになり、クリスマスの精神を祝う場へ変わっていきます。

また当初は食料品や生活必需品を売買する市でしたが、16世紀になるとマルティン・ルターにより、クリスマスにプレゼントをする風習が持ち込まれます。

クリスマスマーケットは、子供たちへのクリスマスプレゼントを探す場へと発展し、おもちゃやお菓子などが売られるようになり、現在のクリスマスマーケットに近い形になります。

## ☆クリスマスマーケットの意味☆

クリスマスマーケットには、社会的意味・文化的意味・宗教的意味があると言われてます。

### クリスマスマーケットの社会的意味

クリスマスマーケットは年に一度、地域コミュニティが一体となって祝う大切な行事です。厳しい寒さの冬ですが、美しいイルミネーションに彩られた広場に多くの人が集まり、温かい飲み物や食べ物を手に取りながら談笑する、大切な交流の場になっています。

### クリスマスマーケットの文化的意味

クリスマスマーケットでは、地域の特産品や伝統的な料理が提供され、その土地の文化に触れることができます。

また、それらを作った職人の技術が継承されていきます。

クリスマスマーケットは、地域の文化を反映する役割を担っています。

### クリスマスマーケットの宗教的意味

クリスマスマーケットが開催されるのはアドベント。

イエス・キリストの誕生を待ち望む大切な期間は、神の恵みや希望を祝う意味を持っています。



## 12月に絶対押さえるべき健康と生活のコツ

冬本番を迎える12月は、寒さや年末の忙しさに加え、体調管理や生活リズムの調整が必要になる時期です。

健康を守りながら快適に12月を過ごすために気をつけるべきポイントを詳しく解説します。



### 【1. 寒さ対策：冷えから体を守る】

#### 冷えによる健康リスク

冷えは血流の悪化を招き、肩こりや腰痛、免疫力低下の原因となることがあります。また、手足の冷えを放置すると、全身の代謝が低下しやすくなります。

#### 冷え対策の具体例

**衣服での防寒対策**…ヒートテックやフリース素材のインナーを活用し、特に首・手首・足首の「三つの首」を温めることが重要です。

**温かい飲み物の摂取**…生姜湯やハーブティーなど、体を温める効果のある飲み物を積極的に取り入れましょう。

**適度な運動**…軽いストレッチやウォーキングで筋肉を動かし、血流を改善します。寒いからと家にこもりがちの日でも、体を動かす意識を持つことが大切です。

### 【2. 食生活の見直し】

#### 冬に陥りやすい食生活の問題

寒さで体を温めようと高カロリーな食事に偏ったり、忘年会やクリスマスパーティーで暴飲暴食しがちになります。また、野菜不足により栄養バランスが崩れることもあります。

#### 健康的な食生活のポイント

**旬の食材を活用する**…12月は大根、白菜、ほうれん草など栄養豊富な冬野菜が旬を迎えます。これらをスープや鍋料理に取り入れて、体を内側から温めましょう。

**食べ過ぎ防止**…忘年会などでは、飲む前に軽く野菜やスープを摂取し、満腹感を得てからメインの食事に臨むと食べ過ぎを防げます。

**水分補給**…冬は汗をかきにくいいため、水分摂取を忘れがちです。常温の水や白湯をこまめに飲む習慣をつけましょう。

### 【3. 感染症対策：冬の流行に備える】

#### 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザや風邪、最近では新型コロナウイルスなど、12月は感染症が流行しやすい時期です。乾燥した空気はウイルスの生存を助けるため、感染リスクが高まります。

#### 感染症対策の基本

**手洗い・うがい**…外出後は必ず手洗い・うがいを徹底しましょう。特に、指先や爪の間までしっかり洗うことがポイントです。

**部屋の加湿**…室内の湿度を50～60%に保つことでウイルスの拡散を抑えることができます。加湿器の使用や、濡れタオルを干すなど簡単な方法を試してみてください。

**マスクの着用**…混雑した場所や人が多い場所では、マスクを着用して予防に努めましょう。

# 12月の運勢

早いもので、今年ももう師走となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。年末はご多忙かと思いますが、お体にお気をつけて良き年をお迎えください。来年も宜しくお願いします。



3/21~4/20生

【牡羊座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
ポスター

あなたの今後が好転する月になりそう。周囲の出来事に敏感になりましょう。ギャンブルや宝くじなどに挑戦してみましょう。高額賞金が当たるなどの嬉しいハプニングがありそう。



4/21~5/21生

【牡牛座】  
ラッキーカラー  
黄  
ラッキーアイテム  
ファイル

友達があなたに恋愛面でのラッキーなことを運んでくれそうです。突然の告白なんて事があるかも。何か新たな試みを考えてみては。苦手分野の勉強対策を練るのも今のうちに。



5/22~6/21生

【双子座】  
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

小物関係は必要な物以外、無駄な出費になりそう。また、不用意な言葉からおごられることになるかも。好不調の波が激しいかも。率直すぎるものの言いは、人間関係のトラブルを招く恐れがあるので要注意です。



6/22~7/22生

【蟹座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
サングラス

仕事や勉強に関することで、あなたにラッキーな情報が得られそう。テレビや雑誌に目を通しておけば、お目当ての品を格安で入手できそう。コンパやカラオケも割安で済むかも。



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  
タンブラー

人からの誤解を受けやすいので、おとなしくしていた方が賢明です。特に家族とのケンカは厳禁です。忙しくなりそうなので、気を引き締め。また、周囲と反りが合わず居心地の悪い思いをするかも。



8/23~9/22生

【乙女座】  
ラッキーカラー  
水色  
ラッキーアイテム  
スマートウォッチ

人間関係面でちょっとしたトラブルが起きそう。おごったりおごられたりも避けたほうが良さそうです。好きでもない相手からのアプローチに困惑しそう。



9/23~10/23生

【天秤座】  
ラッキーカラー  
ワインレッド  
ラッキーアイテム  
アクリルスタンド

突発的にあまり良くないでき事が発生。思わぬ出費がありそう。また、せっかくの買い物が期待外れの結果に。恋愛への憧れが強くなりそう。ほれっぽくなり、アプローチによっては軽く応えてしまうかも。理性を大切に。



10/24~11/22生

【蠍座】  
ラッキーカラー  
みどり  
ラッキーアイテム  
クッキー

両親に好印象を与えることが幸運のポイントのようです。あなたの努力次第で家族に認められるでしょう。遠慮がちな態度、他人を押しつける行動など極端な行為が批判の元。また、ケアルミスには十分注意を。



11/23~12/21生

【射手座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
ペンダント

調子がよくないときも焦らず、周囲の助言をよく聞いて、行動の前に考えるようにしましょう。思い切った行動が吉。積極性を持たないとラッキーを取り逃がしてしまいます。格好つけず自然体で臨んで。



12/22~1/20生

【山羊座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
キーホルダー

情報収集が、ステップアップのカギのようです。情報源を友人に聞くなどの探求心が大切になるでしょう。異性の友人が幸運を運んでくれそうです。コミュニケーションをよくしておく、理想の人を紹介されるでしょう。



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  
ジェンガ

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。あなたがリーダーとなって行動すると、何事もスムーズに行くはず。ただし、威張った態度は厳禁です。



2/20~3/20生

【魚座】  
ラッキーカラー  
ベージュ  
ラッキーアイテム  
ハーブティ

努力が認められず、虚しくなりそうです。ブルーな気分は余計に運を下げるようなので、元気を出しましょう。物事を進めるときは中心になり、リーダーシップを発揮すると吉。ただし、横柄な言葉遣いは禁物。



# レシピ

## シイタケの

## ネギマヨ焼き

シイタケにネギとマヨネーズのソースを詰めて焼きました。軸の部分も捨てずに使います。



### 材料(2人分)

シイタケ(生) … 4個

白ネギ … 1/4本

マヨネーズ … 大さじ2

しょうゆ … 小さじ1

七味唐辛子 … 適量

### 作り方

- 1 シイタケは軸を切り落とす。軸は石づきの部分だけ切り落とし、薄い輪切りにする。白ネギは粗みじん切りにする。
- 2 マヨネーズにしょうゆ、シイタケの軸、白ネギを加えてよく混ぜ合わせ、シイタケの笠の裏にのせて、粉チーズを振る。
- 3 (2)を中火にしたグリルで焼き色がつくまで焼く。  
美味しそうな焼き色がついたら器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。



### このレシピのポイント・コツ

- 七味唐辛子と粉チーズはお好みで省いてもかまいません。  
粉チーズをかけるときれいな焼き色がつきます。