



**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。




春のやわらかな陽ざしを感じる季節になりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。寒い冬を越え、少しずつ軽やかになる3月。髪や頭皮も、次の季節への準備を始める時期です。一日一日を大切に、美容の仕事を続けられることに感謝しながら、皆さまをお迎えしております。今月も、大切なお客様の髪とお肌を未来まで守るご提案を心を入れてお届けいたします。どうぞよろしく願いいたします。

### 美容と健康を一体で考える方へ

視聴パスワード：1110306

自然免疫に着目した上質な習慣「11-1（いちいちのいち）」  
年齢を重ねるほどに、本当に大切なのは“外側”だけではないと感じるものです。「11-1」は、民間のぬか床から発見された成分をもとに、東京大学薬学部を始めとする研究機関との共同研究により開発された自然免疫に着目した素材。



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♡

私たちに本来備わっている“守る力”を穏やかに支え、日々のコンディションを静かに整えることを目的としています。治すためではなく、美しさと健やかさを保ち続けるための選択。内側への小さな積み重ねが、これからの時間を豊かにしていきます。※体感には個人差があります。



1箱 9,612円（税込）まとめ購入割引あり ※詳細はスタッフまでお気軽にお尋ねください。

### ◆ 大切なお客様へ ◆ 髪の「賞美期限」のご案内

いつもオズをご愛顧いただき、ありがとうございます。長く通ってくださるお客様だからこそ、「いつ来ていただくか」も大切に考えています。髪は少し伸びるだけでも、扱いやすさや印象が変わります。

**\*\*美しさを保てる目安は1ヶ月～1ヶ月半（賞美期限）\*\***です。「まだ大丈夫かな？」と思う頃が、実は一番きれいをキープできるタイミングです。次回予約は、縛るためではなく髪質・白髪・季節に合わせて最適な周期を一緒に決めるためのもの。いつも整った状態を、無理なく保てます。

※ご予約変更は、やむを得ない場合を除き**3日前まで**にお願いいたします。次回のご予定が分かりましたら、お気軽にお声がけください。

# 家庭でできる！春の衣替えとクリーニング代の節約術

春が訪れ、衣替えの季節がやってきました。

この時期、多くの方がクリーニング店に足を運ぶことが多いですが、実は家庭でも簡単に洗える衣類がたくさんあります。

クリーニング代を大幅に節約しつつ、お気に入りの服を守りましょう。



## 【ドライマークの誤解】

ドライマークがついている衣類は、クリーニングに出さなければならないというのは誤解です。ドライマークは「ドライクリーニングが可能」という意味であって、必ずしもその方法が適しているわけではありません。実際、洗濯表示をしっかりと確認することで、自宅で簡単に洗えるアイテムが多数存在します。

## 【洗濯表示を確認しよう】

洗濯表示には、衣類がどのように扱われるべきかが示されています。家庭で洗えるものもあれば、洗濯機での洗い方や手洗いの指示が必要なものもあります。

特に合成繊維の衣類（ポリエステル、ナイロン、アクリルなど）は、自宅での洗濯が可能です。ただし、特殊な素材に関しては注意が必要です。

## 【衣類の具体的な洗濯方法】

### ◎ダウンウェアの洗濯法

#### 1. 洗濯前の準備

・襟や袖口、ポケットなどついている汚れを、お湯と洗剤で溶かした容器でスポンジを使って擦り落とします。

#### 2. 縦型洗濯機を使う

- ・汚れ部分が外側になるように畳んで、洗濯ネットに入れます。
- ・コンパクトにして空気を抜いた状態で、洗面器に水を入れてさらなる空気を抜きます。
- ・最後に、洗濯機で弱洗い設定で洗います。

#### 3. ドラム式洗濯機での洗濯

- ・ダウンをそのまま入れ、複数個の衣類と一緒に洗濯します。
- ・弱洗い設定で運転します。

#### 4. 洗濯後の乾燥

- ・風通しの良い場所で自然乾燥させ、乾いた後に乾燥機を数分使ってふっくらと仕上げます。

### ◎アウターの洗濯方法

#### 1. 汚れ部分を前処理

- ・湯と洗剤を溶かした容器を用意し、ブラシやスポンジで擦ります。

#### 2. 洗濯機の設定

- ・汚れが目立つものは標準洗いで、弱洗い設定の場合は注意が必要です。

#### 3. 仕上がり

- ・シワを伸ばし、形を整えて干します。乾燥機の使用は避けましょう。

家庭での洗濯には、クリーニングよりも安価で、環境にも配慮したメリットがあります。ドライクリーニングでは取れない汚れも水洗いでは80%以上除去可能です。

# 春の訪れとともに忍び寄る健康リスク

春が近づくと、気温の変化や生活環境の変動により、私たちの健康にさまざまな影響が及びます。特に3月は、冬から春への移行期であり、体調管理に注意が必要な時期です。この時期に特有の健康リスクとその対策について詳しく見ていきましょう。

## ■季節の変わり目が体調に与える影響

季節の変わり目は、気温や湿度の変化が激しく、体が適応するのに時間がかかります。このため、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる傾向があります。また、昼夜の寒暖差が大きくなることで、自律神経のバランスが乱れ、体調不良を引き起こすこともあります。

## ■春先に増加する感染症

3月は、以下のような感染症が増加する傾向があります。

感染症	主な症状	予防策
インフルエンザ	高熱、咳、筋肉痛、倦怠感	ワクチン接種、手洗い、マスク着用
花粉症	くしゃみ、鼻水、目のかゆみ	花粉対策メガネやマスクの使用、室内の換気
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐、腹痛	食品の適切な加熱、手洗い

## ■生活環境の変化とストレス

春は、進学や就職、転勤などで生活環境が大きく変わる時期でもあります。新しい環境に適応するためのストレスが増加し、これが免疫力の低下や体調不良の原因となることがあります。適度な休息やリラクゼーションを取り入れ、心身のバランスを保つことが大切です。

## ■服装の工夫

春先は日中暖かくても、朝晩は冷え込むことが多いです。「重ね着」で温度調整ができる服装を心がけると、体温を適切に保つことができますよ。  
インナー … 吸湿・速乾性のあるものを選ぶ（ヒートテックや薄手のウール素材など）  
ミドルレイヤー … カーディガンやパーカーなど、脱ぎ着しやすいものを活用  
アウター … 防風・防寒機能のあるジャケットやコートで冷たい風をブロック  
特に、春は花粉が多く飛散する時期なので、花粉対策としても「ツルツルした素材の上着」を選ぶと、衣類に付着しにくくなります。

## ■春先の健康リスクへの対策

春先の健康リスクに対処するためには、以下のポイントを心がけましょう。  
バランスの良い食事 … 栄養豊富な食事で免疫力を高めましょう。  
十分な睡眠 … 質の良い睡眠は体調管理の基本です。  
適度な運動 … ウォーキングやストレッチで体を動かし、血行を促進しましょう。  
ストレスの軽減 … 趣味やリラクゼーションを取り入れて、心の健康も大切に。  
手洗い・うがいの徹底 … 基本的な衛生習慣で感染症を予防しましょう。  
これらの対策を日常生活に取り入れることで、春先の健康リスクを最小限に抑えることができます。新しい季節を元気に迎えるために、今からしっかりと準備を始めましょう。

# 3月の運勢

桜のつぼみも膨らんで春の訪れを告げていますが、朝夕はまだまだ冷え込みますね。年度末でお忙しいでしょうが、季節の変わり目なので体調にはくれぐれもご自愛ください。



3/21~4/20生

【牡羊座】  
ラッキーカラー  
緑  
ラッキーアイテム  
漫画

無理して格好つけると、周囲の目に悪印象を与えます。自然に過ごすことが出来ます。誘いを快諾すれば、おごってもらえそう。また、意思をはっきり示すと臨時収入やプレゼントの期待大。



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  
指輪

思い通りにならず元気を失くしそうです。精一杯練った策のため、自分が窮地に陥ってしまうかもしれません。新しい異性と出会う為のキーマンが登場しそうです。第一印象だけで、結論を出さないほうがよいでしょう。



5/22~6/21生

【双子座】  
ラッキーカラー  
紫  
ラッキーアイテム  
野菜ジュース

大きな幸運がやってきそう。特にメディアからの情報であなたのために良い情報を得ることが出来そうです。オフィスや学校で思いがけない出来事が起こるかも。チャンスだと感じたら、絶対に見逃さないこと。



6/22~7/22生

【蟹座】  
ラッキーカラー  
赤  
ラッキーアイテム  
マグカップ

あなたの努力が報われ、評価されそう。しかし満足せずに、次なる段階へのステップを歩みましょう。金銭面で大きな幸運が訪れそうです。あなたの今までの努力に見合うだけの報酬が得られるでしょう。



7/23~8/22生

【獅子座】  
ラッキーカラー  
黄色  
ラッキーアイテム  
封筒

周囲の風当たりも厳しくなって、不利な立場に立たされるかもしれません。反感を買わないように注意して。先方の予定をよく聞いてからスケジュール調整しないとトラブルを招きそう。余計な口出しは避けましょう。



8/23~9/22生

【乙女座】  
ラッキーカラー  
青  
ラッキーアイテム  
花瓶

新しい人との出会いから、大きな幸運が訪れるでしょう。頑張って、幸運を手に入れてください。心も体もパワーがみなぎっています。思い切った行動をとることができれば、素敵な恋を手に入れられるかも。



9/23~10/23生

【天秤座】  
ラッキーカラー  
オレンジ  
ラッキーアイテム  
写真集

グループ内で、独断でことを進めて問題を起こす可能性がありますので、勝手な行動は慎みましょう。何かと痛い出費が重なります。寄付に縁があるので少額でも協力してみて。あまり渋ると金運の上昇を逃しそう。



10/24~11/22生

【蠍座】  
ラッキーカラー  
朱色  
ラッキーアイテム  
ポスター

デートや商談の約束などがある人は、ゆとりをもって行動することが、幸運を呼びこむことにつながるでしょう。神経質になりがちなので、恋愛面でもびりびりしてしまわないように、注意してください。



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  
アクリルスタンド

頭に血が昇りやすく、トラブルメーカーになりやすいので注意しましょう。向上心が試されそう。日頃の取り組み方が現れそうなので、無理に取り繕わないこと。慎重に物事を進めて。



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  
万年筆

挑戦してみたい事がある人は、絶好の機会といえそうです。思い切って行動して。なんでも完ぺきにこなそうとせず、心にゆとりをもってのんびりと。勉強面でも焦らず、じっくりと取り込みましょう。



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  
ダンベル

恋人募集中の人は、異性から突然援助されることがありそう。贅沢な思いをさせてもらえそう。金運は回復気味。財テクの好情報をキャッチできそう。懸賞運もますますなので、プレゼントが当たるかも。



2/20~3/20生

【魚座】  
ラッキーカラー  
白  
ラッキーアイテム  
ケーキ

タイミングを図ることが大切のようです。気の利いた行動が、あなたの評価を一気に高めてくれるでしょう。仕事運も勉強運も、好調が続きそう。あなたに合うパートナーが見つかって、仕事とん拍子に進みそう。

# シシピ

## 和風天津飯

アッサリとした天津飯。  
サラッと食べられるので夜食にも  
ぴったり。



### 材料(2人分)

ご飯(炊きたて) … 茶碗 2 杯分  
溶き卵 … 4 個分  
白ネギ … 50g  
シイタケ(生) … 1 個  
カニ風味カマボコ … 3 本  
サラダ油 … 小さじ 1  
〈あん〉  
だし汁 … 250ml  
酒 … 小さじ 1  
みりん … 小さじ 1.5  
しょうゆ … 小さじ 1  
塩 … 小さじ 1/8  
片栗粉 … 小さじ 2  
ミツバ(刻み) … 大さじ 2

### 作り方

- 1 白ネギは斜め薄切り、シイタケは石づきを切り落として薄切り、カニ風味カマボコは縦に裂く。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、(1)をサッと炒めていったん取り出し、溶き卵と合わせる。
- 3 フライパンに分量外のサラダ油少々を中火で熱し、人数分に分けた(2)を一気に流して菜ばしで混ぜて半熟の円形にする。裏返して焼き、人数分に分けたご飯を盛った器にのせる。
- 4 鍋に〈あん〉の材料を入れてトロミがつくまで加熱し、(3)にかけ、ミツバを散らす。

