



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。



5月のお知らせ 新緑が気持ちよい季節になりましたね。外で過ごす時間も増えてくるこの時期、実は紫外線もぐっと強くなっています。お肌だけでなく、髪のパサつきやカラーの退色、頭皮への負担も気になる季節です。「予防ケア」として、UV スプレー・ミストをご用意しております。10%OFFにてご案内しておりますので、この機会にぜひお試しください。これからの季節も、心地よく過ごせるお手伝いをさせていただきます ✨



美容と健康を一体で考える方へ

季節や環境の変化で、疲れやすさや体調のゆらぎを感じやすい時期になってきました。年齢を重ねるほどに大切なのは、外側だけでなく『内側のコンディション』。「11-1 (いちいちのいち)」は、民間のぬか床から発見された成分を基に、研究機関との共同研究によって生まれた自然免疫に着目した上質な習慣です。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整えていきます。最近では、「やめてみて違いを感じた」「やっぱり続けていた方が安心」といった理由で、再開される方も増えています。“治す”だけでなく、健やかさと美しさを保ち続けるための選択として。内側からの小さな積み重ねが、これからの毎日をより豊かにしていきます。

■ 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

※体感には個人差があります



◆ 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 28日~1ヶ月半 (賞美期限) ****です。

「まだ大丈夫かな?」と思う頃が、実は一番きれいさ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。

次回のご予定がわかりましたら、お気軽にお声がけください。



5月の気候と季節の特徴

長く厳しい冬が終わり、春の嵐が過ぎ去ると、1年で最も心地よい季節のひとつ、5月がやってきます。風はさわやかに頬をなで、木々の緑は日差しを浴びて輝き、どこかへ出かけたい気持ちにさせてくれる、そんな心躍る季節です。



新緑がまぶしい初夏の訪れ

5月は、暦の上では「立夏」を迎え、夏が始まる季節です。

冬の間葉を落としていた木々が一斉に芽吹き、やわらかな若葉が日に日にその色を濃くしていく様子は、生命力に満ちあふれています。この時期のまぶしいほどの鮮やかな緑は「新緑」と呼ばれ、私たちの心を晴れやかにしてくれます。

公園を散歩したり、少し遠出してハイキングを楽しんだりするのにぴったりの季節。木漏れ日の中を歩けば、心もからだもリフレッシュできるでしょう。

爽やかで過ごしやすい五月晴れ

5月の晴れた日のことを「五月晴れ（さつきばれ）」と呼びます。もともとは梅雨の晴れ間を指す言葉でしたが、今では5月の気持ちの良い晴天そのものを表す言葉として親しまれています。

この時期は、真夏のような厳しい暑さはなく、空気もからっとしていて過ごしやすいのが特徴です。日中はぽかぽかと暖かく、朝晩は少しひんやりすることもあります。その寒暖差もまた心地よく感じられます。

気象庁のデータによると、東京の5月の平均気温は過ごしやすい日が多いことがわかります。窓を開けて風を通したり、お洗濯物を外に干したりするのも気持ちが良いですね。

平均気温 … 19.8℃
最高気温の平均 … 24.7℃
最低気温の平均 … 15.4℃



注意したい紫外線と五月病

過ごしやすい5月ですが、少しでも心に留めておきたいこともあります。そのひとつが「紫外線」です。5月はまだ真夏ではないと油断しがちですが、実は一年の中でも紫外線が非常に強い時期にあたります。日差しが心地よいからと無防備に過ごしていると、うっかり日焼けをしてしまうことも。

お出かけの際は、帽子や日傘、日焼け止めなどでしっかりと対策を心がけましょう。もうひとつ気をつけたいのが、いわゆる「五月病」です。

これは、ゴールデンウィークの連休が明けた頃に、なんだか気分が落ち込んだり、やる気が出なかったり、体がだるく感じたりする心身の不調のこと。

連休中の楽しい時間と、日常の生活とのギャップに心がついていけなくなるのが原因のひとつと言われています。もし「少し疲れているな」と感じたら、無理をせず、自分のペースでゆっくりと日常に戻していくことが大切です。好きな香りのハーブティーを飲んだり、短い時間でも散歩に出かけたりして、心とからだを優しくいたわってあげましょう。

肌も5月病になる！？肌の負担が大きくなる5月に適したスキンケア

5月は新生活に慣れず体調を崩して「5月病」になる方もいますが、乾燥や肌荒れといった肌の不調を訴える方も多い時期です。「肌の5月病」ともいわれ、時期に合わせたスキンケアを行わないとシミやシワなど老化の原因になることもあります。原因とスキンケア対策についてご紹介します。

ストレスだけが原因じゃない「肌の5月病」

ストレスは心に影響を与えるイメージが強いが、気づかない内に肌へもダメージを与えています。

・ストレスは肌にも大きく影響

過度なストレスを受けたり溜め込んだりすると、体内で血管の収縮や抗ストレス作用を持つ副腎皮質ホルモンが分泌されます。副腎皮質ホルモンは免疫力を低下させる作用も持っているため、肌の免疫力を下げ、ターンオーバーを乱してしまいます。ストレスで肌の不調を感じる原因は、環境の変化によって受けたストレスで肌の代謝が乱れ、乾燥や過剰な皮脂分泌が起きるためです。

またストレスはウイルスや細菌などを排除する活性酸素を発生させますが、活性酸素は強い酸化力を持つため必要以上に増えると細胞を攻撃してしまいます。肌を傷つけるうえに弾力も奪うので、シミやシワ、くすみ、乾燥などが引き起こされます。

・5月の気候もダメージの原因

紫外線量は4月頃から増え始めますが、肌の真皮層に影響を与えるUV-Aは一年を通して降り注ぎ、特に5月に強くなります。真皮層は肌組織の大部分を占めているため、UV-Aによるダメージを受けるとシミやシワ、たるみの原因になります。

さらに5月は気温が高くなる日も多く、汗や皮脂が出やすくなることから肌がふやけるためダメージを受けます。皮脂は放置すると酸化して刺激物質になるため、ニキビができたり肌が炎症を起こしてかゆみの原因になったりすることもあります。



肌に優しいスキンケアでダメージ対策

スキンケアでは紫外線対策や肌の汚れを「落とす」ことがポイントです。

・肌の汚れを落とす正しいケア

熱すぎるお湯は肌ダメージの原因になるので、36℃程度のぬるま湯で洗いましょう。クレンジングは薬指や小指などを使って撫でるように汚れを落とします。乾燥が気になる方は保湿力があるもの、しっかり落としたい方はオイルタイプなど肌質に合ったアイテムを選びましょう。洗顔は顔を覆う程の泡で包み込み、転がすようにするだけでも肌の汚れを落とすことができます。

・紫外線対策

紫外線対策は日焼け止めや日傘などを使うのが基本ですが、5月は特にUV-Aを意識した対策が必要です。UV-Aを防ぐためには日焼け止めアイテムの「PA」に注目し、カット効果が最も高いとされる「PA++++」と表示されている日焼け止めや化粧下地などを選びましょう。また抗酸化作用の高いアボカドやトマト、大豆製品などの食品やサプリメントを併用するとより効果の高い紫外線対策ができます。

5月は環境や気候の変化などあらゆる方向から肌ダメージを受けやすいため、いつものスキンケアを見直して肌を労わるようなケアをすることが大切です。日々のスキンケアに加えてストレス発散も美肌には必要なので、リラックスできる時間を作って心も肌も健やかな状態を保ちましょう。

5月の運勢

五月の雨と書いて「さみだれ」と読みます。「さ」は耕作を意味する古語と言われ、田植えの頃に降る雨のことを五月雨と言います。つまり梅雨のことです。継続的にいつまでもだらだらと続くことのたとえを五月雨式とも言います。



【牡羊座】
ラッキーカラー
紫
ラッキーアイテム
収納ケース

心身ともに充実しそう。普段のあなたよりも大胆に行動してもよいでしょう。自分の得意分野を活かせる機会があればアクションを起こしましょう。留学を考えているなら行動に移してみよう。



【牡牛座】
ラッキーカラー
水色
ラッキーアイテム
小説

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かも。ゆったり構えて。金運は徐々に上昇し、外出することでツキがきます。友達とショッピングや恋人とのデートも楽しいでしょう。



【双子座】
ラッキーカラー
青
ラッキーアイテム
パソコン

職場や学校だけの付き合いの人とプライベートでも親しくなれそう。あなたの方から相談などもちかけてみては。相手の気持ちが理解できず、勝手な判断やあれこれ探ると、相手を怒らせることになります。



【蟹座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
サンダル

人間関係に赤信号が灯りそう。ささいなことで怒ったりしないよう注意して。衝動買いしたものが意外と気に入って長持ちしそう。ただし、くじやパチンコなどギャンブルにはツキなし。



【獅子座】
ラッキーカラー
緑
ラッキーアイテム
マグカップ

ちょっとした出来事に左右されやすいでしょう。待ちの姿勢だけでは、事は悪い方向に進んでいくでしょう。公私混同しないことが大切です。特に目上の人への接し方には要注意。同僚に足元をすくわれるかも。



【乙女座】
ラッキーカラー
オレンジ
ラッキーアイテム
ボールペン

穏やかな生活を心掛けることが、必要になりそう。予定や計画の大幅な変更は避けたほうが無難です。趣味や習い事の出費は自己投資と思いましょ。自分の内面を磨くことが、きっと今後の成果につながります。



【天秤座】
ラッキーカラー
ピンク
ラッキーアイテム
ポーチ

旅行先で出会った人や遠い昔の友人など、思いがけない人物からの連絡がありそうです。仕事運は好調で、辛口のアドバイスをくれるような真の友人との出会いが、あなたに幸運をもたらすでしょう。



【蠍座】
ラッキーカラー
黄色
ラッキーアイテム
自転車

運命を左右するほどの重要な決断を迫られるようです。運気は下降ぎみですから、誰かに相談してください。なぜかやる気が起こりません。懐状態が不調なせいかもしれませんね。お誘いも断った方がよさそう。



【射手座】
ラッキーカラー
黄緑
ラッキーアイテム
花瓶

嫌な出来事があっても、気を落とさずにいれば大逆転するでしょう。ツイているので、断念は禁物でしょう。購入予定だった小物をプレゼントされるかも。また目上の人のお誘いを快く受けると、楽しみと節約の一挙両得。



【山羊座】
ラッキーカラー
ベビーピンク
ラッキーアイテム
イヤホン

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。今までの努力がようやく報われて、結果を出すことができそうです。それが恋愛にも良い影響を与えるでしょう。



【水瓶座】
ラッキーカラー
赤
ラッキーアイテム
靴下

わずかな油断のために大きな失敗をしそう。最後まで徹底的に気を抜かない慎重さが大切のようです。人とのトラブル、とくに金銭に関係することにはタッチしないほうがいいでしょう。衝動買いに注意しましょう。



【魚座】
ラッキーカラー
紺色
ラッキーアイテム
花束

前向きな姿勢が、周りの評判を高めそう。初志貫徹により、大きな幸運を得るでしょう。以前から希望していた事が叶いそう。目上の人物から評価されたり、食事に誘われることがありそうです。

レシピ

レンジで

豆乳茶味蒸し

蒸し器がなくても作れます。
すぐ入らないように、加熱時間に注意してください！



材料(2人分)

シメジ … 1/6パック

しょうゆ … 小さじ1

カマボコ(薄切り) … 1枚

ミツバ(刻み) … 2本分

溶き卵 … 1個分

〈調味料〉

豆乳 … 140ml

顆粒だしの素 … 小さじ3/4

塩 … 少々

みりん … 小さじ1/2

しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- 1 シメジは石づきを切り落として小房に分け、しょうゆで下味をつける。カマボコは半分に切る。
- 2 〈調味料〉の材料に溶き卵を加えて、濡らした茶こしでこす。シメジを分け入れた器に注ぎ入れる。ラップをして、電子レンジの600Wで2~2分30秒加熱する。縁がかたまったら300Wで1分30秒~2分加熱する。
- 3 竹串を刺して透明な汁が出てきたら蒸し上がり。カマボコとミツバを飾る。

