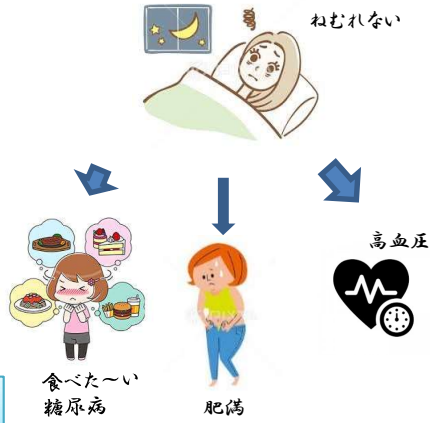
眠らなくても死なないは**ウソ**だった

睡眠と健康のヒミツ



①睡眠不足が続くと**脳の老化**が加速する
②睡眠時間が少ないと**感染症リスク**が高まる
③**腸内細菌**が睡眠の質にも影響する
④睡眠不足で**怒り増幅**　欲求不満も高まる

不調を解消するカンタン体操

手首のストレッチ
机に腕の内側を前にして手のひらをつき、ひじをのばして10～15秒キープ。手首と腕が伸びるように

肩甲骨のストレッチ
両腕を斜め下に伸ばし、手のひらを親指側から裏返して、肩甲骨を寄せる。そのまま、息を細く長く吐く

目のストレッチ
近くを見る⇔遠くを見る
顔の近くで人差し指をみて、そのまま遠くに離す（10回）

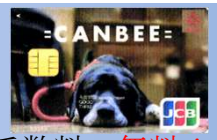
冬のダイエットメニュー こんにゃくハンバーグ

材料（２人分）

牛もも赤身肉・ひき肉	120g
こんにゃく	60g
玉ねぎ	1/4個
溶き卵	1個分
パン粉	大さじ1
酒	小さじ1/2
水	1/2カップ
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
だしの素	小さじ1/2
水溶き片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
トマト	1/2個
レタス	4枚

作り方
1こんにゃくは小さいさいの目に切る。玉ねぎはみじん切りにし、ラップで包み、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、粗熱を取る。トマトはくし形切りにする。
2ボウルに牛ひき肉、（1）のこんにゃく・玉ねぎ、Aを入れてよく練り混ぜ、2等分し、小判形に形を整える。
3フッ素樹脂加工のフライパンにごま油を熱し、（2）を入れ、両面こんがりと焼く。Bを加えてフタをし、5分ほど蒸し焼きにし、器に盛る。
4フライパンに残った煮汁に水溶き片栗粉を加えて、ソースを作る。
5（3）に（4）のソースをかけ、（1）のトマト、レタスを添える。

キャンビーJCB CARD　新規入会受付中！！



- 入会費・年会費　無料！
- いつでも10回払いまで手数料　無料！
- 年数回のセール実施で、どこでも12回払いまで手数料　無料！
- もらって嬉しいベネフルポイント進呈（100円につき１ポイント）

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

今年のカレンダーも、とうとう残り一枚となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？一年振り返って見ると、新型コロナでのウイルス感染の恐ろしさや、７月の記録的な豪雨、最大級の台風１０号の襲来で自然災害の脅威も思い知らされた一年でありました。
来年こそは、新型コロナウイルスの早急な終息と災害の少ない一年となること２０２１オリンピックも開催されますので、輝かしい年なることをお祈りいたします。
　では今年も一年ありがとうございました。ステキなクリスマスとよいお年をお迎えください。

１２月
12月の和名は「師走」。その由来は「師匠の僧がお経をあげるために東西を馳（は）せる忙しい月」という説が有力です。昔は13日を「正月事始め」とし、1年の汚れを落とす「すす払い」や、門松などに用いる松を準備しました。これが現代の大掃除へと変わってきました。

「冬至冬中冬はじめ」といって、本当の冬の厳しさはここから始まります。そこで、旬を迎えるゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ると、風邪をひかず元気に冬を越せるという習わしが生まれました。冬至にかぼちゃ［別名：南瓜（なんきん）］を食べる習わしは名前に「ん」のつくものを食べ、「運盛り」に由来しています。野菜が少ない冬に、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を取る、暮らしの知恵でもあります。地域によっては、れんこん、みかん、こんにゃくなどを食べます。

VIPウインター　SALE　２０％～３０％off
12月（本日）～

2020
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！

VIPウインター　SALE
２０％～３０％Off

12月（本 日）～

THANKS 40TH ANNIVERSARY
Camber. STUDIO FRASH! Tailor Bmen order suit Shirt Shoes

お得意様だけのSALEとなります。
【IMPORT】　SEVENTY　MARELLA
PENYBLACK　VINCE　IBLUS
【naturolナチュラル＆デザイナー】
＋２　denier　GOKI　Gomme
【basic】　blancvert　BRAHMIN

ストール¥8500
ﾁｭﾆｯｸﾜﾝﾋﾟ¥11800
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥11800
シューズ¥9800

ジャケット¥18500
ﾆｯﾄﾁｭﾆｯｸ¥15000
パンツ¥14800
シューズ¥15

ジャケット¥18500
ﾁｭﾆｯｸ¥15000
ﾝﾂ¥14800
シューズ¥15800

ﾀﾞｳﾝｼﾞｬｹｯﾄ¥30000
ﾆｯﾄｿｰﾁｭﾆｯｸ¥8900
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ¥16800
バック ¥13000
シューズ¥19000

ストール¥70000
セーター¥11000
スカート¥11000
シューズ¥9800
バック13000

ニット¥3900
パンツ¥2900
レギンス¥11
リュック¥22000
シューズ¥19000

ハイネックＴ¥9800
ﾁｪｯｸﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥15800
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥14000
バック ¥15000
シューズ¥18000

新作4 マスク
＋　ON Winter mask

ストール¥7900
ニット¥18000
パンツ¥13000
シューズ¥16000

ニットソー¥16000
ﾜｯｼｬｰｼｬﾂ¥18000
ｵｰｶﾞﾆｯｸｺｯﾄﾝｽｶｰﾄ¥21000
レギンス¥11000
シューズ¥19000

ストール¥8500
コートワンピ¥8000
ワンピ¥6800
バック ¥15000
シューズ¥12000

STUDIO Frash!

ｼｮｰﾄｺｰﾄ¥35000
ｶｼﾐｱｶｼﾐｱﾆｯﾄ¥21000
パンツ¥13800
シューズ¥19000

Vニット¥35000
スカート¥22000
バック ¥93000
シューズ¥19000

ストール¥4900
Tシャツ¥4900
ニット¥5900
スカート¥14800
ブーツ¥19000

Camber.