モヤモヤ不調がスルスル整う

つぼを刺激しながら、
ヨガのポーズをとれば効果ＵＰ！

深く前屈をすくことで、「経絡」の気の流れがよくなり、頭を前に倒す動きの柔軟性が高まります

養老のツボ

前屈が苦手な人に手首のツボ(養老)を押しながら前屈すると、なぜだか深～くなる

首こりに悩む人に
体の軸を整えるツボで首が楽に回ります。体の軸を整えて、背骨の動きをよくします

百会のツボ

頭頂部の百会を押して首を横に振ると

口を大きく開けられない人にお薦めです。
聴宮を押しながら、口の開閉を1日15回、毎日続けることで左右のバランスが整います。

耳の前の聴宮を押して口を大きく開きましょう

フライパン1つで10分献立

①ゆで鶏とチンゲン菜のバンバンジー風
②ナメコとモズクのピリ辛スープ
雑穀ごはん

①材料（1人分）
鶏胸肉（皮なし）（150g）
ﾁﾝｹﾞﾝ菜（1株）
A　練り白ｺﾞﾏ（大1/2）
　ｼｮｳｶﾞのすりおろし（小1）
　ﾆﾝﾆｸのすりおろし（小1/3）
　酢（大1）
　醤油（小1）
　砂糖（小1/3）
　ｺﾞﾏ油（少々）
B　水（1と1/2ｶｯﾌﾟ）
　酒（大1）

①作り方
1鶏肉は1cm厚さの削ぎ切りに、ﾁﾝｹﾞﾝ菜は縦4～6等分に切り、長さを2～3等分に切る。
2ﾌﾗｲﾊﾟﾝにBと鶏肉を入れて、強火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火で3分ゆでる。
ﾁﾝｹﾞﾝ菜を加えて、中火で1分ゆで、ざるにあげてゆでた鶏肉を裂く。器に盛り混ぜ合わせたAをかける。
（残った湯はｱｸを取り除き、ｽｰﾌﾟに使う。

②材料（1人分）
ナメコ（1袋）
モズク（味つけなし）（100g）
A　酢（大1）
　塩（小1/6）
　ｺｼｮｳ（少々）
香菜・ラー油（各適量）

②作り方
1左のﾌﾗｲﾊﾟﾝの湯にﾅﾒｺとﾓｽﾞｸを入れ、中火にかける。煮立ったらAで調味し、再び煮立ったら火を止める。
2器に盛り、香菜をのせてﾗｰ油を振る。

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ﾎﾟｲﾝﾄ）

STUDIO FRASH！

NEWS PAPER

２月（二月）如月
旧暦では、2月4日前後の「立春」が1年の始まりです。そのため、立春の前日を「季節を分ける日」という意味の「節分」と称し、豆まきをして一年の穢れ（けがれ）をはらい清める風習が生まれました。豆は「魔を滅する（まめ）」に通じ、無病息災を祈る意味があります。また、まいた豆から芽が出ると縁起が悪いと考えられていたため、炒った大豆を枡へ入れ神棚にお供えしてから使います。一般的に、一家の主人か、年男（女）が豆をまくものとされています。豆まきの後は、年の数だけ豆を食べると病気にならず、健康でいられるといわれています。年の数だけ食べられない場合は、飲めば食べるのと同じだけご利益があるといわれている

清らかな香り漂う梅花の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナの感染が始まってもう1年となります。そして第3波広がり緊急事態宣言が発令され夜の街は静かなものになっています。

今年は、卒業式、入学式、入社式も開催されるのかも気がかりです。でも、春になり暖かくなれば外に出て、思い切り羽根を伸ばしたいものですね。もう暫くの辛抱かもですね。

フラッシュでは春満開です。ご来店お待ちしております。

雨水（うすい）
空から降るものが雪から雨に変わり、氷が溶けて水になる、という意味。草木が芽生える頃で、昔から、農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。

SPRING COLLECTION FEIR
春バッグフェアー　２月１５日（月）～

2020
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！
http://canbee.jp/　0957-54-5005

ｷﾞﾝｶﾞﾑｼｬﾂ¥32000
ｽｴｯﾄ　¥8900
ﾁﾉｽﾄﾚｯﾁﾊﾟﾝﾂ
¥19000
ﾊﾞｯｸ¥26000
ｼｭｰｽﾞ ¥8900

¥8
ﾀｲﾌﾟﾗｲﾀｰﾜｲﾄﾞｼｬﾂ
¥19000
ﾊﾟﾝﾂ¥23000
ﾊﾞｯｸ¥29000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ｽｴｯﾄﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥14000
ﾃｰﾌﾟﾄｳﾁｮ¥19000
ﾊﾞｯｸ¥3500
ｼｭｰｽﾞ ¥11000

ｽﾄｰﾙ¥4900
ｺﾝﾋﾞ T¥12000
ｸﾛｯﾌﾟﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥14000

ｼﾞｬｹｯﾄ¥89000
棒タイ¥48000
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥38000
ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞｯｸ¥13000
ﾄｰﾄﾊﾞｯｸ¥15000
ｼｭｰｽﾞ ¥22000

ｶｼﾐｱｽﾄｰﾙ¥49000
ｶｰﾃﾞｨ¥15000
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥13000
ｼｬﾂｽｶｰﾄ¥23000
ﾊﾞｯｸ¥14000
ｼｭｰｽﾞ¥[illegible]000

ｼﾞｬｹｯﾄ¥39000
ﾜﾝﾋﾟ¥31000
ﾊﾞｯｸ¥29000
ｼｭｰｽﾞ ¥8900

50%off

ｼﾙﾊﾞｰﾈｯｸ¥5900
ﾜﾝﾋﾟ ¥29000
ﾚｷﾞﾝｽ¥9800
ﾊﾞｯｸ¥15000
ｼｭｰｽﾞ ¥15000

+2
giacca
denier
Potofu

SEVENTY
1970
Vince
Torii Tuki

STUDIO Frash!

春バッグフェアー　2月15日～

Guardant(ガーダント)　les basiques(レバジック)
vlancvert(ブランベール)2021春夏のレザー、
キャンパスバッグが揃っています。

新ブランドeer:(エール)
東レの新素材のベーシクラインの服です。着心地がよくて、カッコいい服です。プライスもリーズナブルです。春夏の通勤着に活躍しそうですよっ！

ﾌﾟﾙｿﾞﾝ¥22000
Tｼｬﾂ¥9900
ﾊﾞｯｸ¥[illegible]
ﾃﾞﾆﾑ¥[illegible]
ｼｭｰｽﾞ ¥13000

ｶｰﾃﾞｨｶﾞﾝ¥5900
ﾁｭﾆｯｸｼｬﾂ ¥5900
ﾊﾟﾝﾂ¥16800
ｼｭｰｽﾞ ¥4900

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥3900
ﾃｰﾊﾟｰﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥13000
ﾊﾞｯｸ¥14500
ｼｭｰｽﾞ ¥17000

ｼﾞｬｹｯﾄ¥19000
ﾌﾞﾗｳｽ¥15000
ｽｶｰﾄ¥18000
ﾊﾞｯｸ¥65000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

ﾁｭﾆｯｸ¥6900
ﾃｰﾊﾟｰﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥13000
ﾊﾞｯｸ¥14000
ｼｭｰｽﾞ ¥22000

ﾌﾟﾙｿﾞﾝ¥22000
ﾌｰﾄﾞ¥15000
ｽｶｰﾄ¥19000
ﾊﾞｯｸ¥16000
ｼｭｰｽﾞ ¥19000

Camber.