目＆首あたためで極上疲れとり

目がしょぼしょぼしてかすむ、首が凝ってつらい。
そんなお疲れ目と首は、ほかほかタオルで温めて。
じわーっと染み入る温熱に、
ふわぁ～っとリラックスすれば自律神経が整い、
目の疲れ、だるさが解消！

タオル1枚でできる

①水で十分に濡らす
②2割ほど水分を残して絞る
③レンジで1分加熱

目を温めて疲れ目解消！
首を温めてだるさ解消！

体と脳が老けない寝室

①寝る２時間前にはPCやスマホの照度を下げる
②頭や手足からの放熱を妨げない
③入眠角度で息苦しさを解消
④穏やかな音か光で目覚めすっきり
⑤リラックスには好きな香りを

③背上げで呼吸がしやすくなる。
（枕を重ねて調整しよう）

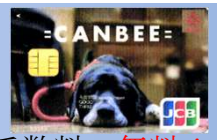
⑤いい睡眠を作るための香り
（香りの効果は好みで変わる。
自分がリラックスできるものを）

「一生食べられるスープ」は、太らない、飽きない、難しくない！全部そろった夢レシピ

材料
・トマト 1～2個
・きのこ類 100g程度
（今回はしめじを100g使いました）
・玉ねぎ 1個 ・チーズ：お好みの量
・マギーブイヨン：1個
・ビーフコンソメ：1個
・白だし：大さじ1
（お好みでもっと足しても構いません）
・醤油・塩・こしょう：適量
※パセリはおこのみで

作り方
1 200cc程度の水を鍋にいれ中火に。マギー、ビーフコンソメの素（なければチキンコンソメの素）、白だしを入れて加熱します。
2 角切りにした玉ねぎを鍋に加えます。（玉ねぎは繊維に対して直角にカットすると甘みが増します）
3 櫛形にカットしたトマトを入れます。
4 お好みのきのこ類を加えます。
5 フタをしてしばらく煮込みます。
6 具材が全体的にしんなりしたら火を止めます。味見をしながら、醤油、塩こしょうで味をととのえます。
7　お皿に盛り付け、とろけるチーズを好きなだけかけます。
8 ラップをかけずに電子レンジに入れて加熱。（目安は、600Wで2分20秒ほど）チーズがほどよくとろけたら電子レンジから取り出し、おこのみでパセリを振れば、一生食べられるスープの完成です。

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

５月
5月の異名で最も代表的なのが「皐月(さつき)」です。早苗を植える頃の月という意味で、「早月(さつき)」とも言われます。「皐」の字には「神に捧げる稲」という意味があるようです。きらきらと輝く水田に植えられた色鮮やかな稲を見ると、5月だなと実感する方も多いかもしれません。この頃は、日ざしが少しずつ強くなりますが、まだ湿気が少なく過ごしやすい季節です。
5月の異名で最も代表的なのが「皐月(さつき)」です。早苗を植える頃の月という意味で、「早月(さつき)」とも言われます。「皐」の字には「神に捧げる稲」という意味があるようです。きらきらと輝く水田に植えられた色鮮やかな稲を見ると、5月だなと実感する方も多いかもしれません。

STUDIO FRASH！

新緑の輝く季節となりました、皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナでの自粛が始まって一年以上経過しますが、やっとワクチン接種まで来ました。ワクチン接種が進んだアメリ等ではマスク着用はしなくてもいいとのことです。私達も早くそうなりたいものですが、もう暫く我慢ですねっ！もう収束はそこまで来ています。

ファッションも1年で変化してきました。サイズが少し大きくなり部屋着感覚の服が多くなってきています。これから夏にかけて汗ばむ季節となりますので、ますますこの傾向が進みそうです。ゆったり服いかがですか？覗いてみてください。

走り梅雨

本格的な梅雨に入る前のぐずつく天候のこと。通常は、この後晴れた日が続き、その後本格的な梅雨に入ります。「梅雨の走り」ともいいます。

2021
STUDIO FRASH！

Tシャツ¥17600
パンツ¥15400
バック¥17600
シューズ¥12100

ワイドスイッチングT¥17600
ヘーネパンツ ¥17600
バック¥30800
シューズ¥19800

チュニックT¥7590
カウチョパンツ¥17600.
バック¥16500.

インボトルT¥5390
オールインワン¥25300
バック¥18480
シューズ¥17600

帽子¥3850
プルゾン ¥29000
チュニックT¥17600
パンツ¥20900
バック¥17600
シューズ¥15180

ストール¥4290
カーディ¥31900
コクーンP0. ¥16500
シェリタリングDAY ワイドパンツ
¥25300
バック¥71500
シューズ ¥15400

STUDIO Frash!

新ブランドご紹介

Pot pourri

ナチュラルライン
キレイ目カラー
夏デビュー

ワイドカーディ¥14300
Tシャツ¥10780
パンツ¥27500
バック¥20900
シューズ¥ 12100

Tシャツ¥8690
モーレンブラウス¥18700
モーレンワイドパンツ¥19800
バック¥31900
シューズ¥19800

Tシャツ¥11000
フリーアブラウス¥14300
スカート¥17600
シューズ¥17600

帽子¥3740
シャツワンピース¥10290
Tシャツ¥9790
プリーツスカート¥17600
カゴバック¥17600
シューズ¥15400

カーディ¥5280
ワンピース¥6380
バック¥3190
シューズ¥17600

Tシャツ¥11000
リバーシブルガウチョパンツ
¥15400
コバック¥17600
ポケッタブル2way ¥6380
シューズ ¥19800

リバーシブルガウチョパンツ
迷彩とデニムの転写
涼しく楽しく
細見え

Camber.