# はこんなところに現 れる

猫背・巻き肩 肩こり、腰痛

# 寝起きがだるい 眠りが浅い

### 天気の急変で頭痛 低気圧で倦怠感

呼吸が浅い、早い 気持ちが落ち着かない

手足が冷えやすい 部分的に汗をかく

よく便秘、下痢をする ガス腹、消化不良

カゼをひきやすい

# 耳ストレッチ&つぼ押し

### 斜め引っ張り

右は耳たぶ、左は耳の 上を持ち、斜めに引っ 張り5~10秒キープ 左右行う



### 水平のばし

耳たぶをつまみ気持ち よい強さで水平に引っ 張る。5~10秒キープ



# 耳まわし

両耳をつま み、前まわ し、後ろ回し をして、耳の 周りをほぐ す



### つぼ押し 指を使って、 各つぼを 優しく押す



- ①太陽(目の疲れ)眉尻と目尻の中央からやや後ろのくぼみ ②頭きょういん(めまいに)耳の後ろのくぼみ
- ③完骨(頭痛に)耳の後ろの出っ張った骨の下のくぼみ
- 4えい風(首肩こりに)耳たぶ裏の耳の付け根とあごの骨と の境のくぼみ

## 麹のパワーでお腹が凹む!



材料(2人分) 鶏ササミ肉(4本) キャベツ(2枚) 菜の花(1/2束) 人参(1/2本) 料理酒(少々) 塩麹(大1) コショウ(適量)

### ササミがやわらかくランクアップ!

# 鶏ササミと野菜の蒸し炒め

### 作り方

1.鶏ササミ肉は筋を取り、塩麹をよくまぶし て保存袋に入れ30分ほど置く。その後、一口 大にそぎ切りして料理酒をまぶしておく。 2.キャベツはざく切り、菜の花は5cmくらいに切り、 人参は干切りにする

3.フライパンに油(分量外)を引き、野菜を軽 く炒め、野菜の上に1を並べる。蕎をして蒸し 煮炒めにし、仕上げにコショウで味を調える。

### 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
- 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 FRASHI

# NEWSPAPER



4月 4月の和名は「卯月」。由来は、ウツギの花 である「卯の花」が咲く季節(実際の開花期 は5~6月)だから、という説が有力です。ま た、「卯の花」は、その色が似ていることか ら、おからの別名としても使われています。 4月は入学式や入社式など、新生活がスター トする節目の月です。また、暖かな陽気に誘 われ、草花が咲き、動物や虫たちが顔を出し 始める季節です。日本を代表する「桜」も西 から東へと見頃を迎え、春の訪れを感じます。 二十四節気では5~19日頃を「清明」といい ます。これは、命あるものが清らかで生き生 きとし、明るい空気に満ちるという意味があ ります。

花祭り(8日頃)

お釈迦様の誕生を祝う行事で、「潅仏会」、 「仏生会」、「降誕会」などともいいます。

春もたけなわで行楽の好季節 となりました 皆様いかがお過 ごしでしょうか?コロナ感染も また再拡大にあるようですが、 10代20代の感染が多く早く 3回目のワクチン接種が若い世 代にもいきわたることを願いま す。それと4月からは値上げの 時期となりました。特にこのウ クライナの問題で小麦などの値 上がりも心配されています。早 く停戦に向かい平穏な世界に 戻ってもらいたいものです。

今年は旅行に、結婚式に行き ますとの声を多く聞くようにな りました。コロナとはうまく付 き合いながらの生活が暫く続き そうですね。

スタジオフラッシュは4月で 39周年を迎えます。来年は40 周年ですのでビッグなイベント を開催したいと考えております。 今年も恒例のインポートフェ アー&キャンビーポイント倍 セールを開催しますので是非ご 来店下さいませ。

# スタジオフラッシュ39周年フェアー

インポートコレクション&キャンビーポイント倍セール B-MEN オーダーシャツ2Pフェアー

4月15日~5月8日

2022

STUDIO FRASH

STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/ Vol 73 0957-54-5005

