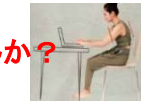
長時間のデスクワークで
呼吸が浅くなっていませんか？



デスクワークの合間にお薦め！
もっと呼吸を長く深くする
胸郭ストレッチ

肋間筋横伸ばし
胸を開く動きで、肋間筋の前側を横に伸ばす。胸郭を左右に広げやすくなり、デスクワークで猫背になりがちな姿勢も改善する。

手を後ろで組んで。
背すじを伸ばす。

組んだ手を斜め上に上げて、胸を開く。呼吸を繰り返しながら20秒キープする。

肋間筋縦伸ばし
伸びをする動きで、肋間筋全体を縦に伸ばす。胸郭を前後に膨らましやすくなって横隔膜の動きもよくなり、肩こりもほぐれる。

手を後ろで組んで、
背すじを伸ばす。

そのまま頭上に上げ、斜め後ろの方向に伸ばす。呼吸を繰り返しながら20秒キープする。

首伸ばし
首を支える頸椎は、胸郭の柱である胸椎とつながっている。首まわりの柔軟性は胸郭の柔軟性につながるため、全方位にほぐそう。

頭を左に倒す。呼吸を繰り返しながら20秒キープし、右に倒しても同様に行う。

首ををにひねって左を向く。呼級を繰り返しながら20秒キープし、右向きも同様に行う。

頭を後ろに倒して上を向く。呼吸を繰り返しながら20秒キープし、下向きも同様に行う。

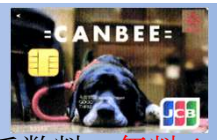
やせる！
オートミールずぼら飯

空きっ腹に効くパンチある味付け
キムチーズドリア

材料(1食分)
Aオートミール（30g）
A無調整豆乳（50㎖）
焼肉のタレ（小2）
キムチ（40g）
冷凍ホウレン草（30g）
卵（1個）
ｽﾗｲｽﾁｰｽﾞ（1枚）
ﾌﾞﾗｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ（適量）

作り方
1.耐熱容器にAを入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分加熱し、混ぜる。
2.1に焼肉のタレ、キムチ、冷凍ホウレン草を加えて混ぜ、耐熱皿に移す。
3.2にちぎったスライスチーズをのせ、中央を少しくぼませて卵を落とし、上にブラックペッパーを振る。
4.3をオーブントースターに入れ、卵に少し火が通り、チーズに焼き目がつくまで7～8分ほど焼く。

キャンビーJCB CARD 新規入会受付中！！



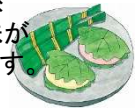
- 入会費・年会費 無料！
- いつでも10回払いまで手数料 無料！
- 年数回のセール実施で、どこでも12回払いまで手数料 無料！
- もらって嬉しいベネフルポイント進呈（100円につき１ﾎﾟｲﾝﾄ）

STUDIO FRASH！

NEWS PAPER

5月
陰暦5月の異称で、皐月とも書く。節は仲夏にあたる。田に早苗を盛んに植えるので「早苗月」といったのが略されたものとか、「五月雨(さみだれ)月」を約したものといった語源説がある。五月雨とよぶ長雨の続くうっとうしい季節で、五月雲(さつきぐも)とよばれる厚い雨雲が垂れ込め、夜も五月闇(やみ)といわれる暗い闇夜が続き、晴れ間の待たれる日々であるが、その晴れ間がいわゆる五月晴れである。またこの月の5日は「五月の節」、端午の節供で、五月幟(のぼり)や五月鯉(ごい)を立てる。

行事食としては、柏餅や粽（ちまき）などをいただきます。柏餅は、新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉にちなみ、「家系が途絶えない」縁起物の一つ。
粽は、中国の故事に由来し、災いを除くとされています。粽を結ぶ赤・青・黄・白・黒（紫）の五色の糸は、子どもが無事に育つようにとの魔よけの意味があり、鯉のぼりの吹流しの色にも反映されています。



若葉萌える好季節となりました。皆さんお変わりございませんか。コロナ感染拡大がまた広がっている中でのゴールデンウイークどうでしたか？

今後日本もマスクの着用を外での緩和を考えているみたいです。そして色んなイベントも徐々に開催され（博多どんたく、有田陶器市）今年の夏以降はもっと通常通り祭りやイベントが開催されるみたいですよっ！

フラッシュではインポートのバッグ等が入荷しています。そしてコーヨーのオーダーシューズ（旧フジタカシューズ）のオーダー会を開催致します。

どうぞご来店下さいませ。お待ちしております。

オーダーシューズコレクション
5月19日(木)～5月25日(水)

2022
STUDIO FRASH！

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

ストール¥8800
ワンピース¥29700
レギンス¥14300
バック¥14300
シューズ¥28300

ストール¥4290
Tシャツ¥6500
パンツ¥25300
バック¥16500

ーカー¥24200
Tシャツ　¥10780
ンツ¥15400
ック¥17380
ューズ¥16280

ﾃｸﾆｯｸﾜﾝﾋﾟ ¥15400
ﾌﾟﾘｰﾂﾁﾉﾊﾟﾝﾂ¥15400
ﾊﾞｯｸ¥15400
ｼｭｰｽﾞ¥17600

ブラウス¥27500
スカート¥44000
バック￥53900
ｼｭｰｽﾞ ￥16280

ﾛﾝｸﾞ ｽｴｯﾄ¥12100
ﾃﾞﾆﾑﾌﾟﾘﾝﾄｽｷﾆｰﾊﾟﾝﾂ
¥15400
バック¥15400
ｼｭｰｽﾞ ¥16280

ワンピ¥19580
イン　シアT¥6160
パンツ¥20900
バック¥17380
ソックス¥2090
シューズ¥19800

Tｼｬﾂ ¥9345
パンツ¥19800
バック¥14300
シューズ¥25800

STUDIO Frash!

UネックT¥3960
パンツ¥5390
２ｳｴｲﾊﾞｯｸ¥16500
ｼｭｰｽﾞ ￥16280

コサージュ¥5390
シャツ¥16500
ワンピース¥25200
バック¥13200
シューズ¥28500

ブラウス¥14300
パンツ¥22000
バック¥14300
シューズ¥28600

ストール¥4190
インタンクトップ¥10890
ギンガムブラウス17600
スカート¥19800
シューズ¥16500

Cambee.

オーダーシューズコレクション

5月19日（木）～5月25日（水）

デザインを選んで、外反母趾、甲高、
巻爪、O脚の補正を賜ります。
４Ｅ（足幅）まで自分サイズに
補正デザインを選び下さい。
サイズ ２１.５～２５センチ
サイズは後5ﾐﾘまでお出しできます♪
25.5～6辺りまでお作り出来ます。

人気№1
甲のサイドにリブ
足入れスムーズに、
歩くときにはフィット
して走れます♪

人気NO2位の
プレーンライン
ヒール4ｾﾝﾁ

人気No.3マーキュリー本革
ブラックパンプス　4E
3センチヒールでこちらの
デザインで4センチヒールでも
お作り出来ます。
エアークッション
足楽シリーズ

サイドに共レザーのお花がくっついています♪
ヒールは3ｾﾝﾁこちらもヒールの高さ変えれます。
足が入るとコロンとした感じで
甘い感じが可愛いデス❤

人気№3
ヒール4ｾﾝﾁ4E
甲にベルトがあり足をしっ
かりと固定、足から外れな
い安心感　走れます♪

他サンダルのサンプル
50種類以上のシューズが揃いました。
期間中のみの展示デス

6月イベント　オーダーバッグフェアー
イタリアンデザインを使って、名前を入れたり、
裏地も自分仕様に～
世界に一つの自分のバック
7月イベント　夏のブラックフォーマルフェアー
（７月１５日㈮～７月２２日㈮
お盆用に気楽フォーマルを