おでこ・頭頂部ほぐし

目をパッチリさせて 気になるしわも改善

《前頭筋ほぐし》

おでこの前頭筋と、頭皮の帽状腱膜がつながる生え際は、特にコリが強く でやすいもの。イタ気持ちいい部分を重点的にほぐせば、筋肉の柔軟性と 引き上げ力が回復



手を握ってこぶしを作り、 指4本の平らな面を使う

頭皮をこすらず、 骨をとらえてほ ぐす。



1こぶしで小さくグリグ リと円を描いて、生え 際をもみほぐす 2外側にずらしながら、 こめかみまでまんべ んなく

《帽状腱膜ほぐし》

頭頂部には筋肉がなく、血液が滞りやす部分。頭蓋骨をほぐすイメージで 頭皮の緊張をとれば、目元も髪も健康的に若返る。

Point! 1指の腹で内側によ 生え際から、後頭 せながら、前~後ろ 部へ細かくジグザ ヘジグザグほぐす クにほぐす 2指を外側にずらして、 硬直した頭皮を耕す



Point!

後頭部から首 までを、上から 下まで細かくほ

オートミールずぼら飯 "第2弾"

材料(2人分) オートミール(30g) 水(100ml) シーフート、ミックス (100g) ニラ(30g) 卵(1個) A片栗粉(15g) コチュジャン(5g) 鶏がらスープの素(2g) ブラックヘッパー(適量)

海鮮チヂミ

1.耐熱容器にオートミールを入れ、上から 水を注ぎ、ふんわりラップをかけて電子レ ンジで1分加熱する。

2.シーフードミックスを電子レンジで解凍し、 余分な水分を捨て、粗みじん切りにする。 3.1に2と5cm幅に切ったニラ、Aを加えて混 ぜ合わせる。

4.3に卵を加えさらに混ぜ合わせる。

5.熱したフライパンにゴマ油を引き、余分 な油をキッチンペーパーで拭き取ったら 4の生地を入れ、中火で片面5分を目安 ※刻みキムチでも代用可に様子を見ながら両面に火が通るまで しっかり焼く。

6.カットして器に盛り付け、タレをかける。

おやつはこれ!

磯辺焼き

材料(2人分)

Aオートミール(30g) 片栗粉(10g) zk (70ml)

B醤油、砂糖(各小1) Cのり(1枚) ゴマ油(小1)



ANBEE=

作り方

1.丸形の耐熱 容器にAを入 れてよく混ぜ、 ふんわりラッ プをかけて電 子レンジで2 分加熱する。 2.熱したフライ パンにゴマ油 を引き、1とB を入れて両面 に焼き目がつ くまで焼く。 3.2にのりを巻

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



6月「水無月」

水無月の「無」は「の」を意味する連 体助詞「な」であり「水の月」である とする説が有力である。神無月の 「無」が「の」で、「神の月」を意味 するのと同様と考えられる。

田植が終わって田んぼに水を張る必要 のある月「水張月(みずはりづき)」 「水月(みなづき)」であるとする説 もある。

梅雨入りの季節を迎えましたがい かがお過ごしでしょうか? 今年の 梅雨入りは例年より遅い梅雨入り となりました。最近の梅雨の傾向 は2年前、そして昨年と線状降水帯 が発生して災害に見舞われており ます。これから梅雨明けまで、災害 に対しての十分な備えしたいもの です。

そして今年の夏は、例年より高温 で推移すると言われております。 蒸し暑い6月となりそうですので、コ ロナ渦中で落ち着かない日々が続 いておりますが、くれぐれもお身体 にはご留意ください。

夏越しの祓え(30日)

神社によって異なりますが、半年に一度6月の晦日に行われる厄祓いの行事で、通称 「茅の輪くぐり」といいます。神社の境内につくられた茅の輪を八の字を描くようにくぐり、 半年分のけがれをはらいます。

イタリアンカーフレザー セミオーダーコレクション

6月17日(金)~7月3日(日)

夏のブラックフォーマルフェアー

7月15日(金)~7月22日(金)

2022 STUDIO FRASH!

75

STUDIO FRASH!

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





イタリアンカーフレザーセミオーダーコレクション



高級なバックの素材で使用されている イタリアンカーフレザー綺麗な発色と手触り 自然のシュリンク加工 ¥39000~

セミオリジナル



18種類のデザインで20色のカラー また裏生地は35色の中から決めて 好きなカラーの組み合わせ オンリーワン自分仕様で ¥19800

お作り出来ます♪



おサイフ