体の不調を改善！“あご筋”ほぐし

顎や頭の筋肉を緩めると、
イライラや不安感が減少します❣

あごずれサイン

- 口がまっすぐに開かない
- 顔が左右非対称
- 口を開けて指が縦に2本しか入らない または4本以上入る

心の状態が影響しやすい顎と頭の筋肉。
右・顎を支えるオトガイ筋は、緊張すると硬くなりがち。胃腸へ繋がる迷走神経(副交感神経)も通っている。
左・こめかみ付近の側頭筋は、咀嚼する時に使う咬筋とも関連する。

意外と凝っている 顎の筋肉をじっくりほぐす

1机の上に両ひじをつき、両手の親指を重ね、指の腹で顎の先端の骨の内側を押す。頭の重さをグーッと親指にのせるイメージで5秒。
そこから指を1本ずつ外側にずらしてエラまで両サイド3カ所をそれぞれ5秒押す。気になるところは少し長めに。

2口を閉じたまま"R"の発音をするように舌を軽く丸め、首をゆっくり後ろに倒す。倒した状態で5秒キープ。舌の緊張がほぐれていく。

イライラしてきたら即実行、即解消

右ひじを机につき、頭の重さをかけ、右手のひらで右側頭部をマッサージ。側頭筋を押し上げるイメージで。4カ所行ったら反対側も。

両耳の後ろ側の耳下、耳横、耳上、こめかみの4カ所。後ろ回転に刺激。

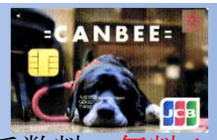
甘酒焼肉のスタミナサラダ

自家製コチュジャンのうまみが隠し味
ガッツリ食べ応えのある韓国風サラダ

材料(2人分)
牛切り落とし肉（150g）
豆苗（1/2袋）（50g）
キュウリ（1/2本）
ゴマ油（小1）
A甘酒(米麹のｽﾄﾚｰﾄﾀｲﾌﾟ)（大2）
醤油（大1）
発酵コチュジャン（大1/2）

作り方
1.ボウルに牛肉を入れ、Aを加えてもみ込み約10分おく
2.豆苗は根元を切り落とし長さ半分に切るキュウリは縦半分斜め薄切りにし、豆苗とキュウリを別の大きめのボウルに入れておく。
3.フライパンにゴマ油を中火で熱し、1の牛肉を炒める。牛肉に火が通ったら、2のボウルに加えてあえ、器に盛り付ける。

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

7月（文月）
文月は「ふづき、ふみづき」と読み、その意味・由来・語源には諸説あります。なかでも、「文被月（ふみひろげづき、ふみひらきづき）」が略されて「文月」に転じたという説は有力です。

この文被月とは、書道の上達を祈って、短冊に歌や願い事などを書く、七夕の行事にちなんだ呼び方だといわれています。しかし奈良時代に中国から伝わった七夕は、古来日本にはなかった行事であり、疑問視する声もあります。

7月19日～8月6日「夏土用」（雑節）

雑節のひとつ「土用」は、土公神（どくじん）という土を司る神様が支配する期間のこと。立春・立夏・立秋・立冬の前の約18日間を指し、期間中は土を動かす作業（土いじり、地鎮祭、井戸掘りなど）を忌むことになっています。

蝉の鳴き声に夏の到来を感じさせられるこのごろですが、皆さまお変わりませんでしょうか。今年の梅雨明けは早くなり、暑い夏がこれから続きそうです。さて、今年もお盆の時期が近づいてきました。フラッシュでは夏のブラックフォーマルフェアーを開催致します。熱い夏対策のブラックフォーマルのご新提案です。一度ご覧いただきますようご案内致します。

サマーブラックフォーマルフェアー
7月15日㈮～7月22日㈮

SUMMER SALE 30%～50%OFF
同時開催中！！

2022
STUDIO FRASH！

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

サマーブラックフォーマルフェアー
7月15日(金)～7月22日(金)

新盆(初盆)のお墓参りに着る服装はどういったものが良いのでしょうか？

室内でのブラックフォーマル(喪服・礼服)の着用は冷房が付いているので良いのですが、そのままお墓参りに行くとなると炎天下の元に行くので暑そうですよね。お葬式ほどジャケットの着用はマナー的にも厳しくないので中のワンピースだけで過ごせばよいのですが、それでも夏用に作られてはいなので長時間の着用は暑いです。そんな時は、便利で快適に過ごせるのが夏用のブラックフォーマル(喪服・礼服)がおススメです。
夏用に作られているので、

・涼しさ
・お手入れのしやすさ
・汗の気になる臭い
　など、解決してくれるのが夏用の喪服です。

ﾜﾝﾋﾟｰｽ¥29700
ﾊﾟﾝﾂ¥25300
ﾊﾞｯｸ　¥13200
ｼｭｰｽﾞ¥15130

ｼﾞｬｹｯﾄ　¥27500
ﾀﾝｸﾄｯﾌﾟ¥9800
ﾊﾟﾝﾂ¥30800
ﾊﾞｯｸ¥18700
ｼｭｰｽﾞ¥16280

ﾄｼｬﾂ¥9900
ｼｬﾂｼﾞｬｹｯﾄ¥20900
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ¥16280
ﾊﾞｯｸ¥61600
ｼｭｰｽﾞ¥19800

ﾃﾞﾗﾍﾞｺｯﾄﾝT¥13200
ｷﾞｬｻﾞｰﾊﾟﾝﾂ¥19800
ﾊﾞｯｸ¥26600～
ｼｭｰｽﾞ¥16280

Plaisir ﾎﾞﾄﾙT¥4290
TreBarraBi ﾄﾞﾙﾏﾝﾌﾞﾗｳｽ
¥20900
SEVENTY¥38500
les basiques　¥35600
Pust`s ｼｭｰｽﾞ¥14080

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥17600
ﾊﾟﾝﾂ¥15800
ﾊﾞｯｸ¥46700～
ｼｭｰｽﾞ¥19800

帽子¥4290
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥13750
ｶﾞｳﾁｮﾊﾟﾝﾂ¥16500
ﾊﾞｯｸ¥17380
ｼｭｰｽﾞ¥12100

ｶｰﾃﾞｨ¥15400
BEATRICE　ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ
¥14300
Blue Fronceﾃﾞﾆﾑ
¥17050
ﾊﾞｯｸ¥9900
ﾊﾞｯｸ¥15400
ｱｰﾑｶﾊﾞｰ¥1100
ｼｭｰｽﾞ¥15400

ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ¥15950
ﾊﾟﾝﾂ¥6490
ﾊﾞｯｸ¥13200
ｻﾝﾀﾞﾙ¥16280

ｶｰﾃﾞｨ¥14300
ｷｬﾐｿｰﾙ¥8580
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ¥18700
ﾊﾞｯｸ¥8250
ｼｭｰｽﾞ¥16280

TcﾜｰｸｼｬｰﾌｰﾄﾞTｼｬﾂ¥1490
ｼｬﾂﾜﾝﾋﾟｰｽ¥21780
ｿﾌﾄﾃﾞﾆﾑｶﾞｳﾁｮ¥17050
ﾚｷﾞﾝｽ¥6490
ﾊﾞｯｸ¥14300
ｼｭｰｽﾞ¥19800

ﾌﾞﾗｳｽ¥12980
ｽｶｰﾄ¥15400
ﾊﾞｯｸ大¥19800
ﾊﾞｯｸ小¥13200
ｼｭｰｽﾞ¥16280

STUDIO Frash!

Canbee.