一生歩ける「足腰」の作り方

前ももの筋肉は膝関節のサポーター

足指にぎり

腰が落ちる人は
このくらいでもOK

3足指を5秒ギューッと握る

脚の高さを維持しつつ、足首を手前に直角に曲げる。そのまま足指でグーをするように握りこみ、膝裏を伸ばして5秒キープする。

2片脚を上げる

息を止めずお腹はへこませたままで、片脚を床と平行の位置、股関節の高さを目指して伸ばす。

1座ってお腹をへこませる

イスに座り、お腹を背中にくっつけるイメージでへこませる。腹筋がしっかり使われていることを感じて。

起床後すぐにするといい理由

軟骨の7割は水分。寝ている間は動かないので起床時は軟骨が乾燥した状態で、そのまま歩き出すと軟骨に負荷がかかり削られやすい。起床後、歩き出す前に足振り子を行って軟骨に栄養と湿潤にする成分を送り、膝の関節内を潤わせることで微小骨折を防ぐ。日中も座り仕事の合間に、ぶらぶらさせよう。

足振り子

痛いときは振って関節液を出す

脚の力を抜き膝下をぶらぶら振る

膝から下の力をだらんと完全に抜き、足の重さだけでぶらぶら振る。スリッパを履いていたらスリッパが飛ぶぐらい、脚の力を抜いて。

浅めにイスに腰かける

イスに浅めに座り太もも下に両手を差し込み、座面に対して20～30度を目安に少し持ち上げる。

台湾式豆乳スープ

材料（1人分）
無調整豆乳（200ml）
桜えび （素干し）（小1）
万能ねぎ （小口切り）（小1）
酢（小2）
つゆ2倍（小2）
油揚げ（1/4枚）
ごま油（小1）
＜お好みで＞パクチー（適宜）
ラー油（適宜）

作り方

•①耐熱容器に、豆乳、桜えびを入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ（600W）で2分加熱する。
•②①の器に酢、つゆ2倍を注ぎ入れ混ぜる。油揚げはオーブントースターでカリカリになるまで焼く。
③油揚げ、万能ねぎをのせ、ごま油をかける。お好みでパクチー、ラー油をかける。

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ポイント）

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

2月 如月（きさらぎ）

「よく聞かれる“きさらぎ”の語源説は、寒いので、更に衣を重ねて着るから“衣更着(きぬさらぎ)”になったというもの。ですが旧暦の2月は、今の暦よりも1ヵ月ほどあとになります。つまり、3月頃。次第に暖かく、春らしくなる時期ですから、“衣更着”説は不自然です。

古くは“二月”と書いて“きさらぎ”と読ませていました。のちに“衣更着”という漢字を当てるようになって、このような語源説が生まれたのでしょう。その他にもいくつかの説があると、「有力な語源説としては、陽気が更にやってくるので“気更来(きさらぎ)”という説や、草木の芽がふくらみ出すという意味の“草木張月(くさきはりづき)”が変化したという説があります」

少しずつ日が長くなり春の訪れもそう遠くないと感じています。
皆様いかがお過ごしでしょうか？４年目になったコロナウイルス感染症も、やっと5月８日にはインフルエンザ並みの５類に引き下げられそうです。これまで通りの生活ができ、その頃には暖かくなって３年ぶりの遠出も出来そうですねっ！なんとなくウキウキ感でお洒落を楽しみませんか？フラッシュでは春の第一弾の洋服と靴のイベント開催です。見に来て下さい。待ってまーす！！

シューズオーダー会 SALON DE GRES

2月18日（土）～2月28日（火）

新ブランド SALON DE GRES上品な百貨店展開靴ブランドです。
2023年その他靴のブランド（ＮＯ ＮＡＭＥ、ＨＩＮＡ）の春物入荷

Winter FINAL SALE！

50％～60％OFF 本日より

2023
STUDIO FRASH！

Winter FINAL SALE！

50%～60%OFF 本日より

￥36300

￥60500

￥55000

ﾆｯﾄ棒&ｸﾛｰﾌﾞ ￥24200.
ｶｰﾃﾞｨ¥101200
ﾊｲﾈｯｸﾆｯﾄ¥91300.
ｽｶｰﾄ¥64900.
ﾑｰﾄﾝﾊﾞｯｸ¥151800
ﾊﾟﾝﾂ¥19580
ﾌﾞｰﾂ¥32450

￥121000

SEVENTY
30%OFF

ﾀﾞｳﾝｺｰﾄ¥134500
ﾌｧｰﾆｯﾄ帽¥24200
ﾛﾝT¥39600
ﾃﾞﾆﾑ¥51700
ﾊﾞｯｸ¥31900
ﾌﾞｰﾂ¥32450

春物 collection

春物も入荷しています

ﾊﾞﾝﾄﾞｶﾗｰｼｬﾂ¥16500
ﾌﾟﾘｰﾂﾊﾟﾝﾂ¥22000
ｶｼﾐｱﾆｯﾄ¥28600
ﾚｻﾞｰﾊﾞｯｸ¥97900

ｼﾞｬｹｯﾄ¥38500
ﾎﾞｰﾀﾞｰT¥10450
ｱﾝﾌﾞﾚﾗｽｶｰﾄ¥28600
ﾊﾞｯｸ¥29700
ｼｭｰｽﾞ¥26400

シューズオーダー会

SALON DE GRES

2月18日(土)～2月28日(火)

新ブランド SALON DE GRES 上品な百貨店展開靴ブランドです
サロンドグレー３つのこだわり
1Maid in Japan(メイドインジャパン)
2ｸﾗﾌﾄﾏﾝｼｮｯﾌﾟ（熟練の職人さん達が一つ一つ丁寧に作ら上げました。
3厳選戦された素材 軽くて柔らかな天然素材

「朗報！！」良い洗剤あります!!

ウールやカシミヤ、レーヨン、シルクなども洗える洗濯洗剤です。クリーニング屋さんも使っている洗剤です。
一度使ってみませんか？¥2,000＋税
その他にも「肌に優しい液体せっけん」「香りで誤魔化さないエアーミスト」「染み抜きスプレー」等あります。
MATINA「マティーナ」

ブラックフォーマルフェアー

3月10日（金）～3月17日（金）

桂 由美、トリイ ユキ サイズ揃えました。
期間中のご来店お待ちしております。

Cambee. STUDIO Frash.