座りっぱなしのこわいはなし

外出しづらく、家で長時間を過ごす日々ですが、意外に危ないのが「座りっぱなし」。ずっと座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下。肥満や高血圧、心筋梗塞、がんなど、健康に害を及ぼす要因となる可能性があります。あのWHOも座りっぱなしのリスクを指摘。喫煙や過度な飲酒と同様に健康を脅かし「世界で年間200万人の死因になる」と注視しています。

シドニー大学が世界20カ国で行った2011年の調査では、ショッキングな事実も判明。最も長く座っているのは、なんと日本人。そういえばずっと座ってる!?というみなさま、いまこそ立ち上がりませんか。

週末に運動しているから大丈夫！と、あぐらをかいている方も要注意。「座りっぱなし」と「運動不足」は別問題と考えたほうがよさそうです。30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は身体をこまめに動かすこと。「立ったついでにコップを洗う」など簡単な家事でも健康効果が得られます。頻繁に立ち上がることができない方は、かかとの上げ下ろしや、足の指でグーパーするだけでも効果的。さぁ運動の秋。足を動かし身体を動かし、元気な明日へ一歩一歩。

春は牡丹の花にちなんで「牡丹餅（ぼたもち）」、秋は萩の花にちなんで「御萩（おはぎ）」と書きます。牡丹は大きくて丸い花なので「ぼたもち」は大きめで丸い形、萩は小さくてやや細長い花なので「おはぎ」は小ぶりで俵の形に作りました。材料となる小豆は秋に収穫されるので、とれたての小豆が使える秋は皮ごと使った粒あんに、冬を越した春は、かたくなった皮を取ってこしあんにして使っていました。だから、「ぼたもち」はこしあん、「おはぎ」は粒あんを使って作るものでした。

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

９月とは
秋の夜は長く、「長月」や「夜長月（よながつき）」とよばれます。ほかにも、9月9日の重陽の節句（別名：菊の節句）にちなみ「菊月」ともよばれます。
23日頃の「秋分の日」を境に昼と夜の長さが逆転し、暑さも少しずつ和らぎます。これが「暑さ寒さも彼岸まで」といわれる理由です。

彼岸花
この時期に咲く彼岸花は、一本の茎に6つほどの赤い花が咲き、空に向かってめしべ、おしべが広がっています。球根には毒がありますが、水にさらして毒抜きすることで非常食にされていたようです。

９月になってもまだ残暑が続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？
今年はコロナでの行動制限のない夏でしたが、全国で過去最高のコロナ感染者数を更新しております。当初よりウイルスの強さが弱くなっていそうな傾向にあるとは言えまだまだ予断できない状況ですね。そんな中ですが、９月から１月にかけて結婚式、同窓会、旅行等色んなイベントが増えていきます。スタジオフラッシュでは最新のオシャレ情報が満載の店内です。時にデザイナーズのブランドが見逃せません。一度店内をのぞいてみてください。

デザイナーズ collection
GOMME、ゴキ、デニール **9月16日～**

B-MEN オーダーシャツ2Pフェアー
オーダーシャツ2着で18，480円でお仕立て出来ます。
9月9日(土)～10月9日(月)

2023
STUDIO FRASH！

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

Vol 86

2023　デザイナーズ、インポート

ジャケット ¥29700
ジャンドレ ¥29700
ブラウス ¥16500
バック ¥25300
バック ¥31900
パンプス ¥17380

ジャケット ¥64900
ワンピース ¥64900
メタルメッシュバック
¥39600
レースアームカバー
¥2090
エナメルパンプス
¥26400

プルオーバー
¥18760
スカート¥25300
インパワーネットT
¥10450
バック¥66000
ブーツ¥21780

イレギュラースエット
¥18700

ショート丈スエット
¥14300

ブラックデニム ¥20900
スエット ¥18700
ボディバック ¥31900
シューズ ¥33000

土偶Ｔシャツ ¥16500

STUDIO Frash!

Cambee.

デザイナーズ　collection　9月16日～

GOMME(ゴム)ゴムのように柔らかい服のコンセプトでデザインされました。

GOKI(ゴキ)
素材とパターンにこだわり、独自の世界を表現しながらも、幅広いタイプ、年代層にフィットするコレクションを発表しています。

オーダーシャツ2Pフェアー　B-MEN

通常1着13，000円のオーダーシャツが期間中2着で18，480円で作れます。インポート生地も2着で27，280円で作れます。
是非この機会にお仕立ててみませんか？
2023　9月9日(土)～10月9日(月)
レディースシャツも作れます。