

秋ばてに注意 !!

今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの主な症状 (9月以降で) ・体がだるい
・疲れやすい ・食欲がない ・無気力 ・顔がくすむ
・眠れない ・胸焼けや胃もたれ ・めまい、立ちくらみ
・肩こりや頭痛がする
上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり



『秋バテ』は、夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして臓器の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)こそが、『秋バテ』の主な原因!



【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
体を温める食べ物...しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物...かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む



【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を



LIFE CANBEE CARD リニューアル新規入会受付中!!

入会費、年会費無料!!

いつでも10回払いまで手数料無料

ポイントサービス新規入会 1.5倍

誕生日月ポイント 3倍

キャンビーJCB CARDも新規会員受付中!!



STUDIO FRASH!

NEWSPAPER



9月(くがつ)は、グレゴリオ暦で年の第9の月にあたり、30日間ある。夏と秋の境目とした季節である。

日本では、旧暦9月を長月(ながつき)と呼び、現在では新暦9月の別名としても用いる。長月の由来は、「夜長月(よながつき)」の略であるとする説が最も有力である。他に、稲熟月(いながりつき)や稲刈月(いなりつき)などが変化したものとする説もある。また、「寝覚月(ねざめつき)」の別名もある。

秋に吹く強い風

「野分(のわけ)」は、秋に吹く強い風を指す言葉で、特に台風を意味します。これは、野原の草をかき分けるような強い風を表現しており、古くから文学作品や俳句で使用されてきました。具体的には、二百十日から二百二十日の頃に吹く台風を指し、秋の季語としても使われます。

AUTUMN COLLECTION 2025

9月6日(土)～9月30日(火)

B-MEN オーダーシャツ2Pフェア2025

9月6日(土)～10月13日(月)

レディースシャツも作れます。

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-54-5005

2025
STUDIO FRASH!

Vol 102



COs' スエット ¥15180



鳥居ユキ ストール ¥12100

LIVANA CONTI. ストレッチ
デニム ¥53900

les basiques バック ¥35200

gomme. ソックス ¥2970

NO NAME. シューズ ¥29700

STUDIO *Frash!*



LIVANA CONTI
ニッソードレス
¥53900

LIVANA CONTI.
ストライプパンツ
¥70400

blancvert ネックレス
¥13200

les basiques バック
¥29600

NO NAME. ロー
ファースニーカー
¥34100



Goki ロングパーカー
¥29700



Goki ハイネックT
¥15400



Les cinsen ワンピ ¥24200



Goki パンツ ¥27500

ESPRITCORE. バック ¥66000

NO NAME. シューズ ¥34100



les basiques バック
¥29600



鳥居ユキ フェイクファー
合皮バック ¥31900



les basiques バック ¥35200



MARELLA ジャケット
¥71500

鳥居ユキ ワンピ ¥95700

DUG standard INCIPIT
バック ¥26400

Plaisir コサージュ ¥3190

カフス ¥3190

Monet. パンプス ¥15180



LIVANA CONTI. デニム
ジャケット ¥86900

iBLUES ワンピ ¥73700

鳥居ユキ フェイクファー
合皮バック ¥31900

ストール ¥12100

NO NAME. シューズ ¥34100

gomme. ソックス ¥2970



鳥居ユキ カーディ ¥35200

半袖ニット ¥27500

LIVANA CONTI. ワイドパンツ
¥70400

les basiques バック ¥35200

Monet. シューズ ¥19800



NO NAME



シューズ ¥25300



シューズ ¥29700



ローファース
ニーカー
¥34100

秋の新ブランド お楽しみに♪

BEATINGHEART(ビーティングハート)

インポートブランドみたいな感性の国内ブランドです。

humility (ヒューミリティ)

フランス発イタリア製ブランド (リビアナコンティ姉妹ブランド)
カジュアルなインポートブランドです。

Cambee.