

みやま橋本呉服店
Miyama **「かわいい」振袖** **KIMONO** **プリンセス**
勢ぞろい! **PRINCESS**

古典柄からトレンド柄まで
 レンタルでも購入でも!
2018年 Model
新作振袖予約会開催中!

1月3日 10時より
オープン!

卒業式袴も
 勢ぞろい!
 安心らくらく♪
 成人式当日は会場近くで
 お支度できます。

みやま橋本呉服店 **Miyama**
 Tel.0800-800-6924
 小田原店 小田原市酒匂2-26-11
 Tel.0465-47-6924
 秦野店 秦野市堀西8-8
 Tel.0463-75-9799

【営業時間】9:00~18:00
 【定休日】毎週水曜日・第三木曜日 ★1/4(水)は営業いたします

栢山 秋山 整骨院

〈特殊・無痛調整〉既存の治療で
 楽にならない方は是非来院ください!

ストレートネックに効果あり!!
 首をバリバリ動かさず、ソフトに対応致します。

首痛(頸椎症・首の歪みから起こる諸症状)
 頭痛(偏頭痛・めまい・吐き気・強度の肩こり)
 五十肩、側わん症等でお悩みの方
症状の強い方ほど効果あり!

DAテクニック DNA(遺伝子)活性化技術
 3次元ベクトルから瞬時に骨格の歪みを補正!
 DAテクニックは、第一頸椎を水平に補正し、全身の
 骨格を正常に変化させ、神経の働きを100%発揮さ
 せようとするものです。

【各種保険・交通事故 取扱い】

栢山 秋山 整骨院
 TEL.0465-36-1783 小田原市栢山274-9
 http://akiyama-seikotsuin.jimdo.com/

平日 8:30~10:00 14:00~18:30
 土曜日 8:30~10:00
 日曜・祝日 休診

栢山 秋山 整骨院 検索

Dog Salon ATLANTIS
 -アトランティス-

Tel.0465-24-5096
 小田原市栄町3-21-4 TYビルE102

営業時間 9:00~18:00
 (当日受付15:00まで)
 定休日 火曜(他、不定休有)
 駐車場 無

http://www.atlantis-poodle.com/shop/
 salon@atlantis-poodle.com

携帯サイトOPEN!
 http://mw.atlantis-poodle.com/

ANGEクーポン 有効期限:2017.2.24
 シャンパーカット 500円引き(CUT犬種のみ) OR Tポイント 3倍

あけましておめでとうございます!
 本年もよろしくお願いたします。

新年は6日(金)より通常営業いたします。
 1月中にご来店のワンちゃんにお年玉として
 ササミジャーキーをプレゼント!!

トイプードルの仔犬も
 誕生しています!

仔犬ちゃんのトリミングやシャンプーもお任せください!

Price list! 完全予約制! シャンパーコース

体重	ショートカット	ミディアムカット	ロングカット
~3kg	¥2,000	¥3,000	¥4,000
3~5kg	¥3,000	¥4,000	¥5,000
5~7kg	¥4,000	¥5,000	¥6,000
7~10kg	¥5,000	¥6,000	¥7,000
10~13kg	¥6,000	¥8,000	¥9,000

※毛玉のある種は量により別途料金がかかります。
 ※カットコースはシャンプーコースに +¥2,000~
 ※トリートメント・薬用シャンプーは別途 ¥1,000~
 ※ハイグレードシャンプーのご希望は別途 ¥500~
 ※爪切り、肛門拭きほりのおも承ります。 ¥700~
 ※3歳以上同時来店の場合は多額割引があります。
 ※通年カットをしない犬種の丸刈り/ライオンカットは別途お受けできます。

あおの
ペットクリニック

Tel.0465-32-0010
 小田原市府川31-2

診察 9:00~12:00
 16:00~20:00
 (日曜・祝日は18:00まで)

往診 13:00~16:00
 休診日 水曜
 駐車場 有

http://www.aonopet.com/

年始の診療時間のご案内

1/1(日)~3(火)	1/4(水)	1/5(木)~
10:00~12:00	休診	通常診療

犬・猫の診療をはじめ、ペットを初めて飼う方や、「最近うちの子の
 様子がなんだか変?」など、さまざまなご相談にお応えします。
 当院では、ペットホテルやトリミング(要予約)も承っております。
 ぜひご利用ください。
 スタッフ一同心を込めてお世話させていただきます。

Model Information

表紙モデル
久保寺 香織
 地元・西湘地区出身で、
 雑誌「サンキュ!」
 フレンド4期生専属モデル。
 現在 漢方由来ジェルクレンジング化粧品の
 美容スタッフとして活躍中。
 マルタジョイにも入店しております。

キャップ
 「White Mountaineering」
 ¥10,000+tax
 バッグ
 「marimekko」
 ¥19,000+tax
 スニーカー
 「White Mountaineering」
 ¥17,000+tax
 シャツ
 「ヴァンテージ」
 ¥8,800+tax
 パンツ
 「LOLO」
 ¥19,000+tax
 ジャケット
 「ヴァンテージ」
 ¥8,900+tax

男性モデル
武井 応文
 海底ケーブルを繋ぐ
 海外事業部として
 世界中を
 飛びまわっています。

衣装協力
METRO MARUTA(メトロマルタ)
 小田原市下街ハルネ小田原(小田原市栄町1-1-7)
 TEL.0465-46-8634
 営業時間/10:00~20:00
 休日/ハルネ小田原 定休日
 取扱いブランド
 APC marimekko Birkenstock manna
 m&kyoko whitemountaineering
 stamps saintjames

RIN a.k.a 貫井りらん
 1st Album「輪廻」

全国CDショップ、iTunes Store、Amazon等
 にて販売
 発売元:胎動LABEL
 販売元:ULTRA-VYBE, INC
 価格:2,000円

11/29には
 iTunesにて
 Newシングル「i wish」
 を配信!!
 MVを多数YouTube
 にて公開中!!

幼少期から舞台やドラマ、ラジオパーソナリティーなど
 幅広い芸能活動を行ってきた「貫井りらん」がフイ
 メールラッパー「RIN」として全国流通デビュー!!
 客演には今話題のテレビ番組「フリースタイルダン
 ジョン」でもお馴染みのKEN THE 390や輸入道、
 Meiso、空也MC、黄猿、磯友ら豪華アーティストが
 参加!
 サウンドプロデュースはHilcrhyme TOCや般若、韻
 踏合組合、DOTAMA、サイプレス上野、ACE、BAD
 HOP等と制作、共演してきたYuto.com™が担当!

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
 Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.24
聞きました!

免疫力アップ

吉川朝子先生

「免疫力」とは体に備わる「体を守る力」です。
 免疫力が高いと病気にかりにくく、アンチエイ
 ジング力もアップします。反対に免疫力が低
 いと、風邪を引きやすい・倦怠感・胃腸の調子
 が悪い・肌荒れ等の不調を招きます。
 寒い季節は、体温も低くなり血行が悪く、免疫
 力も低下します。体温が1℃上がると5~6倍
 もの免疫力がアップするそうです。
 とすれば、寒いからと言って縮こまってはいら
 れません!
 積極的に体を動かして、健康な体で冬を乗り
 切りたいですね。

免疫力アップの術

腸内環境を整える!
 腸には免疫細胞の70%が存在
 しているため、腸が元気なら免
 疫力もアップ! 食物繊維・発酵
 食品や抗酸化作用の高い食材
 を多く摂りましょう。(大豆・レ
 コン・ヨーグルト・納豆・豆・そ
 ば・小松菜・梅干し等々)

高腸の動きも
 良くするツボ

足三里
 膝のお皿の
 下から
 指4本
 下がった位置

合谷
 手の親指と
 人差し指の
 骨が交わる部分

3~5秒強めに押し5秒休む

タオルを使った体操

1 足を肩幅に開いて立ち、肩幅でタオルを持ちそのままゆっくり頭の上まで上げ10秒キープ

2 腕を伸ばしタオルをピンと張った状態をキープしながら、右に体を倒し、倒したところで10秒キープ ※左右行う。

3 上体を起こし左の腕を頭の後ろに曲げ、右手は真っ直ぐタオルを引っ張る。10秒キープ ※左右行う。

4 床に座り片足裏にタオルをかけてゆっくり倒れていく、倒れた所で動きを止めて10秒キープ

お風呂でゆっくり温まる!
 また温かい物を食べて、体の内側からも温める!

★手足も温めるのも効果的

- 足指を1本ずつ強く握って、くるくる回した後に、強く握ったままゆっくり引く。
- 全指順番に。
- 足首を両手でギュッと5秒握ってパッと離す。膝の下まで同じ動作をする。
- 手の指の爪の生え際を強めに握りながらゆっくり引く。

たくさん笑う!!
 ストレスも減らしてリラックス出来れば
 腸の調子も良くなります♪

簡単な運動も継続して行う

質の良い睡眠

腹式呼吸もある