

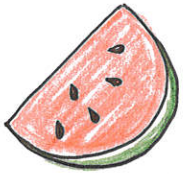
style up News 8



おいしいのスイカは...
ジヤ模様
の境目
がハッキリしている!

夏の風物詩「スイカ」で暑い季節を乗り切ろう!!

夏になると食べたくなるスイカ、実は栄養たっぷりの万能フルーツです♪



熱中症対策



スイカは90%以上が水分、さらに糖分、カリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルも含まれ、塩をかけて食べる事でスポーツドリンクと同じ効果が期待出来ます!!

冷え症、むくみ、血圧抑制



スイカに多く含まれるアミノ酸の一種「シトルリン」には血管を広げ、血流を良くする効果があります。血流が良くなる事により、冷え症改善むくみ予防、血圧抑制にも効果を発揮します。

ゴクゴク美肌・美白効果



スイカに含まれるビタミンAが新陳代謝を促しお肌を健康に! さらにトマトより多く含まれているリコピンが美肌の対敵「活性酸素」を除去してくれます。ビタミンCも豊富に含まれ、紫外線が気になる夏にピッタリなのです!

ゆきえ ミスリ

ロックオン!!

いつも変わらず
素敵スマイル♡

④ゆきえさんのアナザースカイは?
④いやー、たくさんあります(笑)なんせ3ヶ国
行ってるからね! ④スゴ...そんなに言われる
とは!! ④その中でも一番印象にあるのは初
めてベリーダンスを習った「チュニジア」だね! チ
ュニジアの下のチュニジアンターを食人で現地
人に溶け込む感じが女子好き♡ ④その姿見てみ
たいです!! ゆきえさんが今やってみたい事って
何ですか? ④海外でベリーダンスショーをや
る事! ④海外進出品ですか! ④夢は大き
だよ! 海外で踊る、というのが今一番やりたい事。
④ゆきえさんの格言は何ですか? ④「ライブは
昨日の自分」「笑顔がいれば何とあるさ」だね!
④かっこいいです!! ④「そう? より一層自分を
良くする為にも進化していかないとおもは常に常
に笑ってね! 気分も落ち込んで嫌々は一
④ポジティブシンキングですね! 自分も見習
ていきたいと思ってます!!

今月のことは

「運」は自分が発して人が持ってくる

Style総選挙結果発表!

笑顔の
素敵スマイル♡

投票
ありがとう
ございました

第1位 新井 裕也 42票

第2位 影森 芽久美 41票

第3位 青木和也・神林杏奈 29票

投票総数

135票

若さあふれる新井がNo.1に輝きました!



ARAI

みなさん! ありがとうございます♡

スタッフ全員! これからも笑顔で全力
頑張ります!!



次回テーマ
ゆとり・好物

夜中にテレビ相手に喋りまくる
神林

気がいたらテレビ画面に話しかけ
ふみおん

君やなは約束は守れろがい
ふみおん

程々のほどが解らぬひとりと
さばな

テマ 約束・ひとりと
さばな

すなる川柳倶楽部

DONNA MONDAI

小声でヒソヒソ言いながら
焚き火をしています。さて、何
を必然やしている??

7月号のえ 1束

8月休館日

4(木)・11(木)

14(日) 夏休み

18(木)・25(木)

8/7(日)は13:00までの
営業です♡

とにかく明るく前向きなゆきえさん!
まわりの人を元気にするパワー あふれる
方です♡