佐藤製薬がつくった飲むアンチエイジングスキンケア

Q10 & コラーゲン

ハリのある若々しいお肌の維持を内側から強力にサポートする画期的なコラーゲンドリンク

飲みやすいヨーグルトフレーバー

日本やアジア各国の女性たちの間で人気の佐藤製薬の『Q10 & コラーゲン』がアメリカでも大好評販売中。お肌は外側からいたわり、内側から育てることが常識となった今、話題沸騰中のアンチエイジングドリンクです。

お肌を若々しく保つ美容成分をたっぷり配合！

コラーゲン

コラーゲンは人間の体内にもともとあるタンパク質の一種で、お肌の弾力性や強度を保つのに重要な役割を果たしています。しかしコラーゲンは加齢とともに減少するため、シワやたるみといったお肌の老化現象が発生してしまうのです。

『Q10 & コラーゲン』には 500mg の“コラーゲンペプチド”が配合されています。

肉や魚、大豆などのタンパク質はそのままでは体に吸収されず、消化酵素によって細かいペプチドやアミノ酸などの低分子に分解されてから吸収されます。しかし『Q10 & コラーゲン』に配合されたコラーゲンはすでにペプチド化されており、消化分解行程が省略されることで素早く高い吸収力を発揮。これにより通常よりも高い美容＆健康効果が期待できます。

コエンザイム Q10

“コエンザイム Q10”は、ヒト体内の細胞にあるミトコンドリアがエネルギー生産を行なう際に欠かせない成分。高い抗酸化作用や、タンパク質の代謝を司る酵素の働きを助けることなどでも知られています。しかし、加齢とともに減少するため、様々な体の機能の低下を引き起こすと考えられています。

『Q10 & コラーゲン』には吸収性の高い“水溶性コエンザイム Q10”が配合されています。

本来脂溶性である CoQ10 を水溶性にして使用しているので、空腹時や食後など時間を選ばず、いつ摂取しても速やかに吸収され、元気な体とお肌づくりをサポートします。

ローヤルゼリー

“ローヤルゼリー”は、お肌のための栄養素の宝庫。必須アミノ酸を含む 20 種類のアミノ酸を始め、ビタミンやミネラルなど豊富な栄養素をバランスよく含有。血流増加作用、自律神経調整作用があり、美肌づくりや更年期障害改善などが期待できると言われています。また東洋医学では体を温める生薬としても親しまれています。

『Q10 & コラーゲン』は競合他社コラーゲンドリンクの中で唯一、ローヤルゼリーを配合しています。

ミツバチの中で女王蜂だけが食べるというローヤルゼリーには、まさに女性に嬉しいたくさんの効能が秘められています。

ビタミン B2

『Q10 & コラーゲン』には別名“美肌ビタミン”とも呼ばれるビタミン B2 と B6 が配合されています。

ビタミン B2（リボフラビンリン酸 Na）は、体の中で脂肪やタンパク質、糖質の代謝を担い、健康な肌と粘膜をつくるために必要不可欠なビタミン。肌のターンオーバーを整え、シミやシワの沈着を予防･改善します。

ビタミン B6（ピリドキシン塩酸塩）は、アミノ酸（たんぱく質）やグルコース（脂質）の代謝に関与し、皮膚や粘膜の健康維持の働きを持ちます。

美しい肌と健康を保つための成分がたっぷり配合された『Q10 & コラーゲン』。いつまでもハリとツヤのある若々しいお肌を目指して、毎日のアンチエイジングケアに“内側”から取り入れてみませんか？

お求めはお近くの日系マーケットへ

アートメイクサロン、ベルーテのクミコが贈る美魔女コラムです。

本誌の特集でも取り上げたマスク時代のアートメイク需要ですが、眉の次に人気なのがアイラインです。ラインを入れると目ヂカラが生まれ明るい健康的な雰囲気がグンと上がります。これまで控えめナチュラルが主流でしたが今はリキッドラインのようなウィング長めデカ目メイク調が人気急上昇。施術は痛い？腫れる？そんな疑問にお答えします。

デカ目メイク調

ナチュラル調

Q アイラインのアートメイクって痛い？

A いいえ。専用の麻酔クリームを複数使い分けながらほぼ無痛状態で施術するのでくすぐったい様な感じがする程度です。

Q 針を想像すると怖いです。

A 寝心地の良いベッドでリラックスしていただき施術は目を閉じた状態で行います。

Q 腫れますか？

A デカ目メイク調の太めラインだと翌日少し腫れることがあります。ナチュラルアイラインだとほとんどの方が腫れを感じません。

Q ウィングを付けると将来たるみで影響は？

A 極端に大きく長いウィングだとたるみによってデザインが変化する可能性があります。なるべくナチュラルをおすすめしますが、毎日目尻のハネを書き足す方は思い切ってウィングを付けると大満足されます。

Q どのくらい持つの？

A 肌質と代謝によって異なりますが、数年で少し薄くなる程度です。

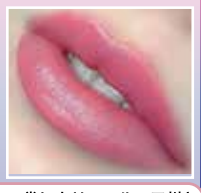
Q いつも上手く描けません。美しいラインはデザイン可能？

A 最高に美しく見えるデザインを作ります。自分で描くには難しいまつ毛の根元もしっかり埋めるのでラインが見えにくい一重まぶたの方もまつ毛が増えたように。

Q 下のラインも入れられますか？

A もちろん！下のラインは人によって疲れたように見えるので十分なコンサルテーションが必要です。入れる場合も従来のような太い１本線ではなくグラデーションを効かせた自然なラインがおすすめです。

最新3Dアートメイク「ハイブリッド眉」
マイクロブレーディングとシェーディングでさらにナチュラルな仕上がりに
スペシャルディール実施中！
NEW
3D 眉アート
マイクロブレーディング
＋シェーディング
$400→$250
アイライン
上 $300→$250
上下 $400→$300
リップアート
$500→$350


当サロンはビジネスのオープンや施術内容が可能かどうかについて常にカリフォルニア州とLA カウンティの COVID-19 規制に従っております。お気軽にお問い合わせ下さい。
ベルーテビューティースタジオ Microblading Permanent Makeup
bellute beauty studio
TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com
18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504
www.bellute.com 完全予約制 / 日本語でどうぞ

「普通はこうだよね」って言ったり聞いたりしますよね。でも自分の思う「普通」と、他人が思う「普通」が違う場合も多い。では私の「普通」をあげてみます。

★お金の貸し借りはよっぽど親しくならないとしない。
★初デートは割り勘でも気にしない。
★初デートでお相手の家に行かない。
★初デートで肉体関係にならない。
★初デートで相手の車に乗らない。
★初デートの会話はお互いを知るためたくさん話をして楽しい時間を過ごせるよう試みる。
★初デートの終わりは、興味がなかった人にも、エチケットとしてきちんとお礼を言って別れる。
★ゴミはポイ捨てしない。☞驚くことにこれが普通じゃない人もいます。
★現われた人がタイプでなかったとしても失礼のないように過ごす。
★次回デートに誘われても、その気がない場合ははっきり丁寧にお断りをする。
★わからないことは周りではなく本人に直接聞く。☞第３者が介入すると色々こじれることも多い！
★自分がされて嫌なことは人にしもしない。
★あげたプレゼントに見返りを求めない。
★自分が腑に落ちないことに対して、イエスと言わない。
★自分が決めて行動したことが思い通りにならなかったとしても人のせいにしない。

まだまだありますが…。「普通」観があまりにも違いすぎる人はどんなに見た目がタイプでも、お付き合いを持続するのは難しくなります。自分が良かれと思ったことも、お相手にとっては全く不要だったり迷惑だったりすることもありますよね。お付き合いしてく中で、それを学びながらお互いをリスペクトし合い、努力も忘れず、信頼関係と居心地が良い関係を築いていくことはとても大事です。

お相手の見た目や持ち物、肩書きに惹かれてお付き合いしても、将来の良いパートナーとしての信頼関係を築けるかどうかは疑問です。

本当に幸せになりたいのであれば、しっかりと自分の軸を持ち、振り回されないようにしないとね！…まあ、中にはアップダウンの激しい恋愛が好きな方もいるから、結局はそれぞれの選択なんですけどね。自分にとって何が幸せなのか考えてみてね♥

出会いはMIWAKO'S
ASIAN CONNECTIONから
Since 2000 全米を結ぶ
MIWAKO'S ASIAN CONNECTION

気軽な
デートから始める…
結婚を前提とした
真剣な関係…
みわこに
お任せください
高学歴・高収入の会員多数。
アメリカ人、在米日本人の
方々が登録されています。
長年の経験からの的確な
アドバイスをもとに
オンラインでの出会いでは
得られない安心した
出会いをお届けします。
310-927-8304 Miwakoac@gmail.com
WEB: miwakoac.jimdo.com Miwakoのブログ：ameble.jp/miwakoac

女性のためのお坊さんコラム

お彼岸に

南無阿弥陀仏

浄土宗本院・田中孝道

昨年来、皆さま大変な思いをされてきたと思いますが、この三月は南カリフォルニアでもようやくビジネスの再開が見通せるようになってきたようです。寺院・教会でも25％までなら参詣者と場を共にしてのサービスが可能となり、約一年ぶりに参詣者を迎え、春のお彼岸を勤めました。

少し前に「千の風になって」という歌が流行りました。「私のお墓の前で泣かないで下さい　そこに私はいません眠ってなんかいません」という詩が、あの穏やかな旋律と秋川雅史さんの歌唱を伴って紹介された時、多くの人々に感銘を与えました。その一方、お墓の軽視というあまり喜ばしくない風潮が出てきました。「そこに亡くなったあの人はいないのだから墓参りする必要はない。したがって墓も必要ない。大きな空を吹き渡る風の中にあの人を感じればいい。」はたして本当にそうでしょうか？

この詩の出典を調べてみると、一九三〇年代にボルティモアのあるアメリカ人主婦によって書かれたという説が有力だそうです。彼女の友人のあるドイツ系ユダヤ人少女の母親がドイツで死亡し、しかし当時の社会状況のため、その少女はドイツに帰って母を弔うことができませんでした。この詩はその少女の心を慰めるために書かれたそうです。この少女自身は母親を手厚く見送り、お墓に花を捧げたかったに違いありません。そうしたくとも叶わない事情があり、それでも少女が亡き母を想うからこそ、鳥や星となって見守ってくれる母親を「千の風」の中に感じることができ、この詩に癒されたものと思います。だとするならば、現代の私達が抱く「千の風」への共感は、七十余年前「千の風」の詩に少女が見出したであろう癒しと同じものとは言えないようです。この少女と同じように「千の風」という作品に向き合うならば、感謝と共に喜び勇んでお墓参りをせねばなりません。

6時間の仏教法DVD３枚組
仏さまの教えに触れてみませんか

浄土宗本院 Tel: (213) 346-9666
Email: info@jodoshuna.org
Web: jodoshuna.org

ダイソーで発見!!
キレイ&元気スグレモノ

リーズナブルだけど優秀なコスメが勢揃い！

春とともに世の中が動き始めました。
マスクを外す機会も徐々に増えると
思われる今後に向けて、今月は
ダイソーの美容アイテムをご紹介！
リーズナブルだけど高品質なものや
使い勝手の良いものがたくさん
揃っています！

目的や気分で選べる！
豊富な種類のシートマスク

こんにゃくスポンジで
ナチュラルな角質除去洗顔

洗顔料やボディソープで
もこもこの泡がつくれる
泡だてポーチ各種

眉毛や鼻毛専用の
美容ハサミでマスクから
見える部分も隠れる部分も
きちんとムダ毛処理しよう！

クレンジングやピーリングジェル、
美白、毛穴ケアなどの基礎コスメも！

細さやテクスチャーが
選べるアイブロウ、
アイライナー

高品質なメイクブラシ。
アイブロウ、アイシャドウ、
チーク、ファンデーション、
フェイスと揃えて完璧メイク！

長さやシェイプ、色の種類が
豊富なつけまつげはマスク着用中
も目ヂカラアップの必需品！

メリハリ
メイクをつくる
アイブロウ
パウダーと
シェーディング
パウダー

DAISO JAPAN

*Torrance *Irvine *Gardena *Anaheim *Monterey Park *Hacienda Heights *Artesia *Korea Town *Prado Center *Lake Forest *Temple City *Northridge *Buena Park *Chino Hills *Sawtelle *San Gabriel *Mira Mesa (San Diego) *Stanton *Eastgate (Torrance #2) *Bristol Plaza *Lakewood *Arcadia *Garden Grove *Little Tokyo (Galleria Shopping Center) *West Hills *Tustin *Orange *Pavilion Place Huntington Beach *Circle Marina Center *Fullerton* San Dimas *Kearney Mesa (San Deigo) *Rowland Heights *Santa Anita *Oceanside *Ontario *Rancho Cucamonga *National City (San Diego) *Thai Town *Costa Mesa

西田指圧センター・西田先生による

女性のための現代・指圧講座

【第44回】大顔とエラはり

顔の中でもアゴは年と共に一番変化する部分で、その方の意志力や忍耐力を表しています。

なんだかこの頃大顔になって来たとか、エラが張って顔が四角くなってきたなどと、私たちの所へ指圧と小顔整顔を受けに来られる方が増えてきました。コロナ禍で外出も減り、外で人と会うときは、どうせマスクで顔半分は見えないんだから、化粧も目の周りだけでオッケーと、たかをくくっていたような方が、自分の顔の変化に気付き、慌てて来られ始めたと言うような感じですかね。

皆さん指圧を受けに来られる方は、首や肩コリ、腰痛などの症状で来られますが、同時にアゴも痛く口が開けづらく、顔が大きくなったと感じておられるようです。

もともと私たちの提供している小顔整顔は、アゴがカクカクするとか、口が開けづらいなどの顎関節症のための指圧を応用したもので、大顔やエラ張りは、咀嚼筋＝いわゆる物を食べる、歯を食いしばる時に使う筋肉を中心にゆるめ、また顔のたるみや引き上げに有効な顔面筋やツボを有効に指圧、首、肩などの指圧と一緒に受けることで、驚くほどの小顔効果が期待できるものです。

アゴが大きく見えるのはほとんどがエラはりが原因ですが、巣籠り状態でコロナ太りしてしまい、顔や体全体が大きくなっている方も多いので、ダイエットを見直し、運動不足解消に努めることも必要ですね。

リモートワーク中心で仕事をしている方も、長時間のデスクワークで知らず知らずの間に奥歯を噛み締め、顎関節症やエラ張りの症状を訴えて来られる方が多くなっています。あまり仕事で頑張りすぎず、ほどほどにと言ったら怒られそうですが、仕事の合間に伸びをしたり、たまには外に出て散歩するなど心掛けましょう。

顔は自分の心の持ち方や体調で日々変化して行きますので、身体のコリや疲れがひどいときは指圧や小顔整顔を受けられて見るといいですね。

マスク無しでも笑顔で過ごしましょう。

www.nishidashiatsu.com

気持ちイイ～日本の指圧

女性特有の症状

頭痛、肩こり、腰痛、冷え性、手足のしびれ、ゆううつ症、倦怠感、ストレス、生理不順、自律神経の乱れなどの改善に。

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判！

●小顔になった！
●顎のラインがすっきりした
●目が大きくなった
●顎関節症が治った。
などのお客様の声続出！

西田指圧センター
Rolling Hills Shiatsu Center
ご予約 310-542-1200 週7日 10am-7pm
21150 Hawthorne Blvd. #204, Torrance, CA 90503
（稲葉レストランやおじやレストランと同じモール）

カリスマトレーナーマイク宮本の

ビューティダイエット

－第4回－

今年の夏の自分の体

マイク宮本
Musclemania® ボディビルライト級世界王者（2012年）
Model Universe™ 世界大会公式コーチ（2015年）
神奈川県出身（1974年生まれ）、ロサンゼルス在住（2006年～）
Troy University 卒（2005年）

レストランやモールがリオープンし、人に会う機会が増え、コロナ禍ですっかり太ってしまった体を元に戻そうと、最近多くの方々にご入会して頂いております。

「どれ位で目標の体重や体型に到達できますか?」という質問をよく受けますが、個人差もあり、一概に言うことは難しいですが、人間の体が、細胞単位で新しいモノに入れ替わるのは、3ヵ月と言われています。

先日3ヵ月コースを終了された40代後半のお客様のケースを基に、実際にどのように変わられたかシェアさせて頂ければと思います。

そのお客様は、渡米後、ご結婚、ご出産され、育児や仕事に追われ気が付けば、お腹、腕、お尻に脂肪が付き、様々なダイエットを行いましたが、どれも上手く行かず一度プロの指導の元でということで私とのトレーニングを開始致しました。

3ヵ月後24回コース終了の結果は、体重7・5キロ減、服のサイズで言うと1サイズ、ブランドによっては2サイズダウンでしたが、「以前同じ体重だった時と比べ全く違う体型」と仰って頂きました。自己流ダイエットの時は、痩せても締まりやメリハリに欠け貧相な体となっていましたが、私の指導の元では、二の腕、お腹、脚と言った痩せるのが難しい箇所も大きな変化が目に見え、周りの人にも痩せた体重以上にもっと痩せて見えると言われ、女性としての筋肉と脂肪のバランスの大切さを実感して頂きました。

また私の日米30年間の経験から生み出した食事のアドバイスは、今までのダイエット以上に食べられる物も多いので無理なく続けられ、外食時も少し気を付けるだけで大丈夫なので、ご家族やご友人ともダイエット時も楽しくお過ごし頂きました。

ラベストの読者の皆様、3ヵ月後の新たな自分の体に先ずは、体験パーソナルトレーニングを受けて第一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか?

トレーニングの様子

運動嫌い、
中高年太り、歓迎

FIT BODY
パーソナルトレーニング

代表トレーナー・マイク宮本
■TEL: 310-803-0155（テキスト可）
■22715 Hawthorne Blvd, Torrance CA 90505
■LINE ID: fit_body ■E-MAIL: info.fit.body1@gmail.com
■WEB: tgx.vivinavi.com/fit_body
■完全予約制：平日6AM-8PM、土日6AM-6PM
■1ヵ月コース$840から（体験$40）
日本語でお気軽にお問い合わせ下さい！

魔女ともえの秘法カバラ数秘術 2021年 4/1〜5/31

嘗て選ばれし者にのみ伝承された世界最古の叡智であるカバラ。
その神秘を用いた、数に宿る霊力を解き明かす数秘術により導き出される
Life Path numberから読み解くあなたの運勢。
COVID-19被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆で乗り切りましょう！

Life Path number 9
交友範囲・人脈を広げることで開運！

この時期は、相手がどんな人なのかを良い悪いでジャッジはせず、それでいて留意しながら、お互いに利用し合うのではなく純粋な交流として、新たな人との出逢いにエナジーを向けることで、大きな気付きや今後の人生への強い影響等のボタンが押され将来的な展望が拓けるでしょう。

【開運】豆料理。新規・未知の場所。

Life Path number 6
気持ちリフレッシュで幸運ゲット！

迷ったり行き詰まったら、初心に戻ってみましょう。滞っている氣をリフレッシュすることで、本来のあなたが持っている強運を取り戻すことが出来るでしょう。この時期は、無理に先に進もうとはせず、スタート地点での活力溢れる期待感を思い出すことで気持ちに張りを戻しましょう。

【開運】小豆・餡子。ちょっとした遠出。

Life Path number 3
独り時間を充実させて光輝き開運！

仲間と過ごす時間は貴重ですが、独りで過ごす時間も自分を癒したり労わる為に大切です。独り時間を充実させることで、仲間と過ごす時間が更に貴重なものとなります。独り時間を有意義に過ごし楽しむことで、魂は更なる輝きを増し、運氣が一層整っていくことを実感出来るでしょう。

【開運】トレイル・ミックス。読書・書道。

Life Path Number の出し方

＊誕生日の年、月、日をそれぞれ1桁までバラして足し、最後に1桁にする。
（11 と 22 はそのままにする）

例：1933 年 12 月 23 日生まれの場合
（年）1+9+3+3=16 → 1+6=**7**
（月）1+2=**3**　（日）2+3=**5**
年月日を足す：7+3+5=15 → 1+5=**6**

㊟ 近年、年月日を各一桁になるまで計算せず、年月日を通して足す世俗的方法が流布した影響で、33 以上のゾロ目も扱う風潮にありますが、魔女ともえにそれを否定する意図はありませんが、カバラ本来の解釈としての数霊に基づいた伝統的計算方法を採用しています。

Life Path number 11
癒しの時間を充実させて開運！

人生には動と静のメリハリというバランスが必要です。動く時は動き、休む時は休む。この時期は、休む時間を充実させることで運氣が整います。自分だけの癒しの時間、そしてパートナーや氣の合う人との寛ぎの時間、それぞれの時間をゆったりと過ごすことで、英氣を養いましょう。

【開運】緑黄色野菜。瞑想。昼寝。

Life Path number 7
いつもとは違うアプローチで開運！

普段、相手の意向に沿うチョイスが多い人ならば、この時期は自分の意見を優先し、逆に相手よりも自分を優先している人であれば、この時期は相手の意見にフォローすると開運します。ケースバイケースでの行動をしている中間の人は、多少の冒険的なスタンスで動くといいでしょう。

【開運】食事系パンケーキ。多肉植物。

Life Path number 4
How-To や Life-hack で開運！

初めてのことは勿論、問題なくこなしていると自負していることに関しても、改めて作業方法や手順を確認したり、裏技や更なる工夫・豆知識を調べることで、目から鱗的な発見や気付きが起こり、それが効率のいい行動へと繋がり一層のグッドラックを引き寄せることが出来るでしょう。

【開運】タイ料理。ハイキング・散歩。

Life Path number 1
ありのままの素直な自分で開運！

直感的な閃きが鋭さを増す時期です。これだ！と思ったら、迷うことなく宇宙の采配の流れに従ってその道を突き進んでみましょう。その際に、自分だけではなく周囲とのバランスも考慮することで、その閃きが自分のみならず周囲の人達のことも含めて幸福へと導いてくれるでしょう。

【開運】スープ。Second-thought はしない。

Life Path number 22
小さな事柄に着目して幸運ゲット！

小さなことの中に大きな幸運の種が隠されています。小さな行動の積み重ねが大きなグッドラックを創造します。この時期は、些細なこと、地味に見えることにこそ着目し、そこにエナジーを注ぎ込むことで、幸運の扉を開けていくことが出来るでしょう。視野は広く着目は小さな事柄に。

【開運】胡麻・胡麻油。毎日の掃除。

Life Path number 8
エナジー一点集中で幸運ゲット！

広く浅い知識も素晴らしいですが、この時期は一つの事柄を深掘りして追求していったほうが、魂にとって有益な学びが促進されるでしょう。何かをする際にも、同時に二つの事に取り組むよりも、一点集中したほうが効率がよく、また望む結果をゲットし易い運氣の流れになっています。

【開運】産地直送のもの。ワンポイント。

Life Path number 5
アクセプタブルなスタンスで開運！

何でもありということではないですが、この時期は、白黒をはっきりさせるよりも、玉虫色で七変化する様な柔軟な意識を持ち、普段よりも広い視野と大きな心で受け止めるスタンスを心掛け、その都度の状況や結果にフレキシブルにフォローすることで、ブレイクスルーするでしょう。

【開運】塩麹。波や川の流れを眺める。

Life Path number 2
何事も経験と思い動いて幸運ゲット！

頭で考えて結論が出ることも勿論ありますが、経験してみないと辿り着けない境地というものもあります。その経験があなたの血となり肉となって今後の人生に於いての幸運要素となるのです。経験を積むことでオーラも広がり、幸運を引き寄せるパワーが倍増すること間違いなしです。

【開運】胡椒。コミュニティーへの参加。

☽✡魔女ともえのプロフィール✡☾

魔女ともえ
スピリチュアル・アドバイザー

ユタ州魔女スクール卒の全米初の日本人魔女（白魔術）、チャネラー、カバリスト、ガイド、エーテリック及び直傳靈氣ヒーラー。

ヘリコプター（事業用）と小型機（自家用）のパイロット及び航空座学教官ライセンス（FAA）、華道教授（龍生派）、日本の中学校教員免許（英語）を保持。

Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中。

特徴的な前髪と長い髪。趣味は料理。オヤジギャグ・ダジャレ好き。

☽✡魔女ともえ✡☾

Web：www.majotomoe.com
お問い合わせ：majotomoe@gmail.com

【活動内容】

- ✡ 完全予約制 Skype セッション　$75/60 分
- ✡ メール相談　3コースあり　$11　$22　$33
- ☆本誌に「秘法カバラ数秘術」、Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中
- ♥不定期のスピリチュアル クラス・白魔術教室・スピリチュアル ツアーの開催
- ♥著書「地球に生きる宿命を光に変えて」、オーラスプレー、開運グッズ、等の販売

Amazon Japan ¥1,944
紀伊國屋書店 Web Store ¥1,944
魔女ともえ直売 $15

【承っているご相談】＊守秘義務厳守

運氣全般リーディング、人生相談、悩み相談、相性診断、今世の人間関係の意味、過去世リーディング、今世でのミッション、オーラ診断、守護天使、インナーチャイルド・ガイダンス、遠隔浄化とパワーチャージ、プロテクション方法・開運白魔術のガイダンス、愚痴の聞き役、自慢話の聞き役、悩みは無いけれど話し相手として、etc.

♥霊感商法・洗脳・法外な追加料金無し！

気候が変わりやすく、不安定になりやすい春のお肌と身体をきのこのパワーで内側からサポート！

春の気圧や気温が肌や身体に悪影響を及ぼすことも

春は気候が不安定になりやすく、肌トラブルや足のむくみ、冷え性などが起こりやすい季節。最近のマスクによるストレスに加え、急激に増え始める紫外線や、冬の間の乾燥、花粉の飛散など、春の環境変化は、私たちの身体だけでなく肌にとっても大きなストレスになります。

気候が不安定になる原因は、「三寒四温」という言葉があるように、春は低気圧と高気圧が交互にやってくるため。人間の身体は高気圧では交感神経が優位になり、低気圧では副交感神経が優位になるので、春は自律神経が乱れやすく、健康や美容にも関わりのあるホルモンバランスも崩れやすくなると言われています。この結果、血流が滞りやすくなるので、むくみや冷えにもつながります。このように気圧や気温の変化は私たちの身体に大きな影響を与えますが、食事を見直すことで身体の調子を整えることができます。

美しい肌へ導くビタミンB2が豊富に含まれるきのこ

まず、肌の調子を整えるためには自分に合った化粧品を使う外側からのケア（アウターケア）もとっても大切ですが、肌を作っているのは日々の食事なので、「栄養バランスのとれた食事」が最も大切です。

栄養バランスがとれた食事とは、糖質が摂れる主食、タンパク質や脂質が摂れる主菜、ビタミンやミネラル、食物繊維などが摂れる副菜の3つがそろった食事のことです。さまざまな食材を組み合わせることが、栄養バランスを良くすることにつながります。中でも副菜はビタミンやミネラルの補給に欠かせないおかず。ビタミンやミネラルは肌の健康に必要な栄養素なので、副菜をしっかり食べることがキレイにつながります。

その副菜におすすめなのがきのこです。きのこには健やかな肌を保つのに欠かせない「ビタミンB2」が豊富に含まれますし、低カロリーで食物繊維が豊富です。野菜や海藻ときのこを組み合わせたり、いつもの汁物にきのこを加えることで、毎日の食事にきのこを取り入れるのがおすすめです。

また、きのこは新陳代謝を高めるために必要な筋肉の元であるタンパク質の代謝に関わるビタミンB群や、余分な水分を排出するカリウムも豊富。冷えやむくみ対策のためにもきのこを積極的に食べましょう！

ゴロゴロきのこのガパオライス

きのこのビタミンB群に加え、鶏肉のタンパク質、玉ねぎのフラボノイド、パプリカのビタミンACEなど、美容効果アップ成分がたっぷり！

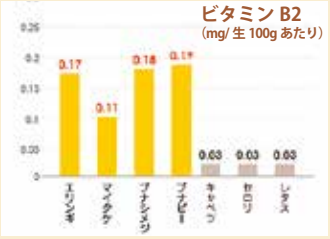
【材料／4人分】
- ●ブブナシメジ……100g
- ●エリンギ……100g
- ●パプリカ（赤）….1/2個
- ●玉ねぎ……1/2個
- ●バジルの葉….15枚ほど
- ●鶏ひき肉……250g
- ●卵……4個
- 【A】ナンプラー…大さじ2
- 【A】オイスターソース大さじ1
- 【A】砂糖……小さじ1
- 【A】酒……小さじ1
- ●塩・こしょう……少々
- ●サラダ油……大さじ2
- ●ごはん……600g

【つくり方】
1. ブナシメジは石づきを切り、小房に分け、エリンギと共に1cm角に切る。パプリカは1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。バジルの葉は手でちぎる。【A】は混ぜ合わせておく。
2. フライパンに油（大さじ1）を熱し、鶏肉、玉ねぎを入れて炒める。
3. (2)に、きのこ、パプリカを加えてしんなりとするまで炒め、【A】、バジルの葉を加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を調える。別のフライパンに残りの油を熱し、半熟の目玉焼きを4個つくる。
4. 器にごはんと(3)を盛り付け、バジルの葉を飾る。

きのこに含まれる代表的な栄養素を詳しくご紹介

菌活辞典【ビタミンB2】

皮膚や粘膜を健康に保ったり肌再生も促進する美容ビタミン



※栄養素含有量はホクト（株）調べ

美肌を目指すのであれば、身体の代謝機能を高めることが不可欠。代謝が上がることで、肌のターンオーバーサイクルを整えることができるからです。代謝機能を整えるために効果的な栄養素といえばビタミンB群ですが、きのこには、このビタミンB群がたっぷり。

中でもビタミンB2は「美容ビタミン」と呼ばれるほど美容効果が高いといわれている栄養素。肌のターンオーバーサイクルを整え、皮膚や粘膜を健やかに保つことに必要な脂質の代謝にも働きかけます。脂質の代謝異常は口内炎や湿疹、皮脂トラブルを原因とした肌荒れなどの症状を引き起こします。また、ビタミンB2は糖質の代謝を促して皮膚や髪、爪の再生も助けてくれます。

きのこは他にも血行を良くするナイアシン(B3)、タンパク質の代謝を助けるB6、細胞の生成を助ける葉酸(B9)などが豊富に含まれ、これらの相乗効果で健やかで美しく若々しい肌や髪づくりを助けてくれます。

カリフォルニア産の無農薬かつ100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！
HOKTO Hokto Kinoko Company
ホクトのキノコは、最寄の日系・アジア系スーパーで今すぐお買い求め下さい！
Hokto Kinoko (USA)：hokto-kinoko.com
ホクトキノコ（日本）：hokto-kinoko.co.jp
レシピ（日本）：hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/
®ホクトくん

ぼくらはみんな必死に生きている!?

今回のテーマは、「聞き間違い・言い間違え・記憶違い・変換間違い2021年・春」。笑う準備は整った？

読者アンケート

取引先の会長が亡くなり、告別式に出ることになった。会場は行ったことがない所だったが、周辺地域は土地勘があったので、だいたいこの辺りと検討をつけて出掛けたが、結局迷ってしまった。先に到着している同僚に「住所送って！」とLINEしたらしばらくして、お経をあげているお坊さんの写真が送られてきた。はい、「住職送って」と送ってました。【Gさん】

最近スマホを始めた日本の母から、転んで捻挫したとLINEが来た。「大丈夫？ご飯とかどうしてるの？」と送ると、「**乳ちゃーはん**作ってる」と返信。乳ちゃーはん？何？変換ミスなのはわかるけど、何チャーハンなのか見当がつかないでいると、「ごめん、**父、チャーハン**」と答えが送られてきた。【Yさん】

付き合って1年の彼氏から、「そろそろ一緒に**相撲**よ」というメールが来た。ん？相撲？　すぐに「**住もう**」の間違いと気づいたけど。そんな大事な用件、ちゃんと読み返してから送ってよ。最近太ったからドキッとしたわ。どすこい。【Mさん】

会社で売り上げが下がり、上司が部下全員に長々説教をしていると、途中で「あなたたち、ちゃんとわかってるんどすかっ!?」って噛んでしまった。よりによって「どす」…。みんな一斉に下を向き笑いを堪えるのに必死。緊張の場面だったからよけいにおかしくて、肩を震わせて涙を流す人も。結局、上司も笑い出して和やかな雰囲気でジ・エンド。めでたし、めでたし。【Rさん】

東京で働いているとき、仕事で上京した田舎の同級生と居酒屋で飲むことになった。せっかくだから他に上京している友人も呼ぶことになり、彼が電話をした。「おー、今、飲んでっからさ、お前もすぐ来いよ。えーっと、『村さ来い』って店』…。東京にいるのに村に呼んじゃダメ。（念のため、正解は「むらさき」です）【Tさん】

娘にテキストで「パパが迎えに行くよ」と送ったつもりが誤変換で「パパイヤが迎えに行くよ」になっていて娘から「新しいパパのあだ名？」と返信があって初めて気づいた。【Sさん】

いい感じでつるんでいた男友達からLINEが来た。「君は僕にとって**執拗**な人です」。え？どういう意味？私がストーカーだとでも言いたいの？と思い、「生き霊でも飛ばしてたか？」とリプしたら、「ごめん、『**必要**』の間違いでした。結婚してください。」と。…全く逆じゃんか！　まあ、結局、結婚したけど。【Kさん】

日本にいる姪っ子から、「ついに私の念願が**成仏**しました。」というLINEがきた。念願の大学に受かったんだね。**成就**したのね、よかった、よかった♡【Aさん】

高校のとき、現国の先生が、「社会に出ても**一羽一絡げ**にされないよう、オリジナリティを持て」と言い、クラス全員一瞬「ん？」となった後、男子に「**十羽一絡げ**だろうが、それでも現国の教師かよ～。一羽どうやって絡げるんだよ」とツッコまれて真っ赤になっていた。【Jさん】

日本にいた頃、リュックを背負ってお揃いのチェック柄のシャツを着た純朴な感じの中年夫婦に「この辺りに**デズニー**っていうレストランありますか？」と声をかけられた。う～ん、**デニーズ**なら目の前にあるけどねぇ…。ちなみに聞かれたのは名古屋駅前。【Eさん】

生野菜が苦手だったお爺ちゃんをファミレスに連れて行ったとき、私が注文したサラダを食べたら、それがえらい気に入っていた。その後、再会した際に、「また**ジーザス**サラダを食べたいからファミレスに行こうと誘われた。**シーザー**ね。【Sさん】

部長が朝礼で、「当社も**ダイハードシティ**・マネジメントを推進し…」と言い、課長に「**ダイバーシティ**です」と小声で訂正されていた。お前はブルース・ウイルスか！【Oさん】

何度も打ち間違ったんだと思うのですが、コンピューターが記憶してしまい、毎回、**確認**という言葉をメールで使おうとすると、**角煮**と変換されて、その度、角煮を食べたくなります。【Mさん】

先日、息子に「今日は**Lo'Ccitane**（ロクシタン）に行ってきたよ」って言ったら「You went to **LOBSTER**（ロブスター）？」って。また別の日に「日本のマーケットで**大根**（ダイコン）を買ってきたよ」って言ったら「You bought **DIET COKE**（ダイエットコーク）？」って。いつも母の発音のせいでチンプンカンプンな会話で盛り上がる親子です。（笑）【Bさん】

スマホでタイプするが苦手なので、音声入力で日本の母とメッセのやり取りをし、最後に「**じゃ、またね♪**」と送信しましたら、母からソッコーで「**邪魔種**とはどう言う意味ですか？（怒りの顔文字）」と返事があって、自分のメッセを見て爆笑してしまいました。私じゃないです、iPhone の Siri さんのせいです～（笑）。【Nさん】

地方都市から東京に引っ越した日のこと。夜遅くにやっと落ち着き、リビングでボーッとしていると、浴室の方から女の声が聞こえてきた。「ま、まさか幽霊？ここ事故物件!?」と、ブルブル震えながら耳をすますと、「お風呂が沸きました」という給湯器の音声だった。そういえばお風呂にお湯を溜めていた。都会のアパートはハイカラだなー。【Nさん】

夜、運転していると、突然、白い猫が道の真ん中にすごい勢いで飛び出してきた。「やばい、轢く！」と慌てて急ブレーキを踏みハンドルを切ってそのまま街灯に激突。それでもまず先に猫が無事か確認すると、それはスーパーの白いプラスチックバックだった…。高くついた見間違いだった。【Gさん】

昔、日本に来た外国人の知人はとある写真屋に行った。
写真屋の店員に注文を聞かれると、知人は「焼き飯」と言った。
写真の「焼き増し」の間違いであった。
【Yさん】

次回のテーマは…
「謎のメッセージ」

時代を反映してか、今回は聞き間違いや言い間違えよりも変換ミスの回答がめちゃくちゃ多かったのを受けての次回のお題。変換ミスに止まらず、相手を間違えて変なメッセージを送ってしまった誤送信、キツい言い方すぎて書き直したはずのメッセージが送られてしまったなどの送信ミス、略しすぎて意味不明なメッセージなどを受け取って「？」となった経験ありませんか？友人の猫を預かったとき、「猫食べた？」というメッセージがきて「はぁ？」となったことがありましたw。すぐに「猫、餌食べた？」ってことだとわかりましたけどね。もらった経験、送った経験のある方、笑えるエピソード、送ってください。採用者全員に「らべにゃんメモ」を差し上げます！　宛先：lovest@lovest-la.com　［〆切：5月15日］

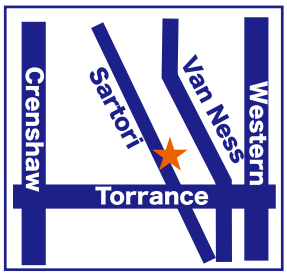
＊募集＊
ウィットに富んだ挿絵を描いてくれる方。
lovest@lovest-la.com までサンプルをお送り下さい。

あなたの歯は健康ですか？

・一般歯科・美容歯科・小児歯科・神経治療
・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正（ホワイトニング）

●各種保険取り扱います。まずはお電話をください。
●お気軽に無料相談にお越しください。

診療時間　月・金・土　9:00am～3:00pm（金・土隔週）
火・水・木　9:00am～6:00pm　休日　日、祝日



Louis F. Yang, D.D.S.
＊カリフォルニア大学アーバイン校学位取得
1991年クレイトン大学歯科部卒

ご予約・お問い合せは日本語でどうぞ

ルイス・ヤン歯科 (310)539-9307
1108 Sartori Avenue, #100, Torrance, CA 90501

l'ovest 掲示板

クラシファイド・申込方法

リーズナブルなクラシファイド掲示板をご利用ください！
★求人　★美容健康　★生徒募集　★ビジネス案内　★仲間募集　等々
非営利の告知（友達募集、顧客獲得目的でない無料セミナーなど）は掲載無料です！

■ **料金 1回 15 ドル**
タイトル 10 文字＋ 16 文字×５行まで（英文、数字は２文字で１マス）
＊以降１行追加ごとに３ドル　＊画像：１点に付き８ドル
♥ページ下の名刺サイズデコクラシファイド：$75 年間掲載 $6／1回料金にデザイン料金も含まれます！　＊詳細はお問合せください

■締め切り：奇数月の 10 日。＊スペースの都合により次号持ち越しの場合あり。
■お申し込み方法：掲載内容と画像がある場合は画像を E-mail でお送りください。
E-mail の宛先：classified@lovest-la.com
■お支払い方法：チェック、クレジットカード、Paypal からお選びいたけます。全て前払いにてお願いしております。お申し込み頂きました後で正しい掲載料金を計算しインボイスをお送りします。
＊郵送は原稿とチェックを l'ovest 16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247　迄

◆国語教室◆
◆コンピュータ教室◆

『国語教室』では、一人一人にあったカリキュラムで 進んでいます。お子様の日本語維持にお役立てください。（Web ページをご覧ください）
『コンピュータ教室』では、シニアの方も楽しく学んでおられます。初心者のための教室です。お気軽にご連絡ください。Skype クラス承り中。
T & K 教室　洋子まで。
場所 : South Orange
電話 : 949-542-7197
E-mail: tk.yoko.class@gmail.com
Web: tkyokoclass.wordpress.com

＊縮毛矯正スペシャル＊

S: $190　M: $210　L: $230　日本製品
（Cut, Styling, ダメージケア込）
＊＊＊ツヤ＆サラサラヘア＊＊＊
205 S. Mission Dr. San Gabriel
626-282-2842
ヘアスタジオ　アルファ

小さな引っ越し、大きな引っ越し

ソファー、冷蔵庫等単品輸送は $70 から。体の不自由な方の大きなお買い物のお手伝い、病院等の移動、また、粗大ゴミの処理も致します。
ウイークエンドサービス：310-817-9307

◆ナチュラル手作り石鹸◆

天然素材だけをつかって作られた石けんやお肌と体にやさしいナチュラルな製品だけをあつかっているオンラインショップです。
www.aroma-sunshine.com

オーラリーディング
ワンマインド・ヒーリング

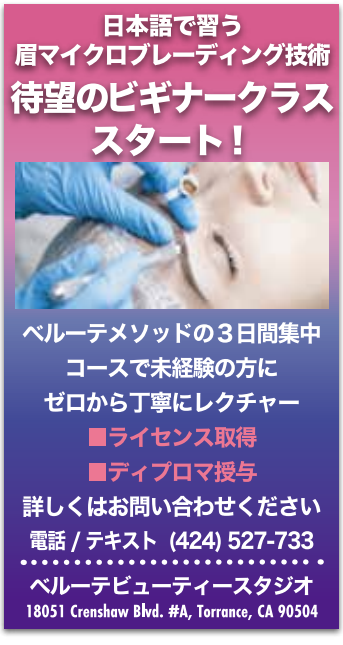
★オーラから守護霊、前世、亡くなった人、思考パターンなどリーディングします。対面 / 遠隔（LINE 等）セッション可★セッション　場所：Camarillo, San Diego, 日本　★詳細は HP をご覧ください。www.auraspark.com
★ Email: yokosaito333@gmail.com

▼美容師募集▼

フルタイム又はパートタイム
ライセンス経験要。新規客多し。
ビザサポート有。ウェストサイド。
ヘアーエポック　310-391-1568

★ IH ヒーリング・レイキ★

直感カウンセリング・IH のセッション。自分らしく生きる道を選ぶためのものです。詳細は HP をご覧頂くか、メールでご連絡下さい。
http://www.angelicsmile.online
E-mail: angelicsmile.michiko@gmail.co



オンラインショップ www.lovest-la.com

ラベスト読者だけにお届けする “いいもの”通販

オンラインショップでは他にも色々「いいもの」を販売中！
lovest-la.com/shop
新着＆お買い得情報やメルマガでお届け！メルマガ購読者だけの割引もあります！ HP のフォームから購読登録してくださいね！

カリフォルニア在住の方の購入には全ての商品価格に対し 9.5%（4/1/21 現在）が加算されます。

ご注文はこちらまで 月〜金：10am 〜 5pm TEL: **310-538-4122** 週 7 日 24 時間！ オンラインショップ：**lovest-la.com/shop** ※表示価格は予告なく変更される場合がございます。

＊パーソナルチェックでの購入ご希望の方は在庫確認のため必ずお電話または E メール（shop@lovest-la.com）でご連絡ください。

Defying Gravity
CBD 育毛エッセンス トリートメント（60ml）
通常 $45 → $39　送料：$3

NEW

育毛作用として効果のあるアナゲインと CBD オイルを配合した育毛エッセンス。頭皮に直接つけてマッサージすることで根元から毛髪成長を刺激して活力を与え、血行を促進し、発毛を促します。乾燥や傷んだ髪を修復し、髪本来のハリ・ツヤがよみがえります。

Defying Gravity
CBD オイル配合ペイン リリーフ・ロールオン（90ml）
特別価格 $25　送料：$3

CBD300mg 配合、ラベンダーオイル、ユーカリオイル、アボカドオイル、ミント配合。痛みに効果的な CBD オイルで肩こり、筋肉痛、腰の痛み、関節炎など、集中痛みケア。辛い痛みに深く浸透し、即効で痛みを緩和します。患部に直接ロールオン！

Defying Gravity
CBD リンゴ幹細胞配合 アンチエイジングクリーム（30ml）
通常 $45 → $39　送料：$3

注目のリンゴ幹細胞が肌細胞レベルまで作用し活性化。新陳代謝を促して肌のターンオーバーを正常化させ、シミ、シワ、たるみを改善。CBD オイルとの相乗効果でマイナス 10 歳のお肌に！

NEW

NEW

Tokyo Beauty
CEFINE シルクウェエットファンデーション
$46/ ケース付き $58　送料：無料！

渡辺直美ちゃんも愛用している軽くてつけ心地の良いファンデーション。微粒子シルクパウダーでしっかりぬっても厚塗り感がなくナチュラルでなめらかな仕上がり。サラっと皮膚呼吸を妨げません。

ライト
クラシック
ハニー

Nami's Skin Care
Schrammek ブレミッシュバーム（50ml）
通常 $62 → $50
送料：$6

グリーンピールを開発したドイツの自然派サロン御用達ブランドが提供する元祖 BB クリーム。肌に優しい処方。

l'ovest
お花のリップバーム 3 本セット
通常 $27 → $15　送料：無料!

NEW

透明ジェリーの中に本物の小さな花の入った可愛いリップバーム。ひとりひとりの唇の温度と水分量でその人だけのピンクに色付きます。落ちにくいティント処方でマスクにもつきにくく、ワセリンと蜜蝋ベースで艶＆保湿効果あり。ギフトにも！

Scent of Lavender
ラピッドラッシュ まつげ美容液
通常 $49.99 → $49
送料：無料！

リピート率ナンバーワン！まつげをぐんぐん伸ばし、細いまつげにボリュームが出るベストセラーまつげ美容液。メーカー直の正規品。※安価な偽物にご注意ください。

NEW

Scent of Lavender
グランデラッシュ MD まつげ美容液
特別価格 $63
送料：無料！

数々の美容アワードを受賞し、美容のプロが一押しのまつげ美容液。まつげの育成を促進するビタミンやアミノ酸プロテインを配合し、ぐんぐんまつげを伸ばす！メーカー正規品。

NEW

Scent of Lavender
Celle Cle Detoxy Bright デトックス泡パック
通常 $65 → $58
送料：無料！

もこもこの泡パック。顔に乗せて泡が消えたら洗い流せばソフトピーリングが完了！炭酸ガスに乗って有効成分が肌の奥まで浸透。余分な汚れや角質を除去してツルツルピカピカの素肌へ！

NEW

l'ovest
Benatu オーガニック レチノール 2.5%美容液（30ml）
通常 $29 → $14 送料：$3

100%オーガニックレチノールを 2.5%濃度で配合。肌再生を促進し、肌のキメの細かさと肌色のトーンをアップ。さらにヒアルロン酸や植物エキスを配合。肌の奥深くまで浸透し、小ジワ、シワ、たるみも改善。若々しい素肌へと導きます。

NEW

l'ovest
Benatu オーガニック ヒアルロン酸美容液（30ml）
通常 $29 → $14 送料：$3

水分を自重の 370%も保持するスーパー保湿成分・ヒアルロン酸に、ビタミン E、ビタミン C、ビタミン B3、パールエキスなどを配合した 100%ヴィーガン / オーガニックの美容液。シワをお肌の内側から改善し、血色の良い潤う素肌へ。

l'ovest
EcoFinest　オーガニック ビタミン C セラム（60ml）
通常 $26 → $14　送料：$3

ノーブランドだから良い品をお安く！ 毎日朝晩惜しみなく使えるオーガニックビタミン C 美容液。ビタミン E やヒアルロン酸、植物性有効成分も配合し、美白やアンチエイジングケアをサポート。

“おうちでエステ”特集

本格的にサロンやスパに行けるようになるまで、おうちでこまめにホームエステに励みましょう！

l'ovest 直販

V- シェイプ EMS/LED 小顔&リフトベルト

通常 $69 → $49　送料：無料！

EMS の表情筋への刺激と LED のコラーゲン生成促進効果で、つけているだけで二重顎や、頬から顎のたるみの引き締め、理想の V シェイプのフェイスラインへと導くフェイシャルベルト。500g と軽量、USB 充電式で付けたままテレビを見たりデスクワークや家事もできます。リモコン付なので外さずに EMS の強さや LED カラーを変更できるのも便利です。
♡ラベスト制作の丁寧でわかりやすい日本語補足説明書付き！

Karin Creations 提供

マルチアイオナイザーシャワーヘッド

通常 $280 → $250/ 2個以上は1個 $230

送料：$7（2個まで）

★販売元（ガーデナ）でピックアップできる方はお渡し時に送料返金！（ご注文時にピックアップ希望とお伝えください）

カートリッジ交換不要、取り付けも簡単。長い目で見ればかなりお得なイオンシャワーヘッド。10200 ガウスの磁石が生み出す超強力イオン化装置内蔵で水道水をイオン分解し、エネルギーに満ちたミネラル豊かな水に。さらに超マイクロ孔を通った水は超マイクロバブルの空気層を形成し、柔らかでソフトに。うるおい、漂白、鮮度還元作用で石鹸やシャンプーなしでも髪やお肌をしっかりしっとり洗い上げます。
更なる詳細がオンラインショップにあります！

l'ovest 直販

4 in 1 超音波ゴールドバーセット w/ ローズクォーターヘッド

通常 $59 → $38　送料：無料！

日本で大ヒットの 24K ゴールドビューティーバーにローズクォーツの目元マッサージヘッドをプラス！　4種類のヘッド（T 字ヘッド、ローズクォーツ目元ローラー、カーブヘッド、ティアドロップヘッド）でアンチエイジング、小顔作りをサポート！毎分約 6000 回の超音波振動と金の持つ美肌促進機能がるみを引き締め、肌のターンオーバーを整え、ハリと透明感を与えます。
＊金には皮膚細胞の代謝を促進し、活性酸素の除去などの効果が期待できます。

本体、4つのヘッド、試供用 AA バッテリー1本、英語の説明書
♡ラベスト制作のわかりやすい日本語補足説明書も付いています！

Scent of Lavender 提供

ハンディナノミストスプレー

特別価格 $25　送料：無料！

肌荒れや肌老化の最大の原因である乾燥を改善するナノミストスプレイヤー。水や化粧水をナノ粒子に分解し、ミストにのせて肌の奥まで浸透させます。超微細なミストなのでメイクの上からも噴霧でき、メイクの粒子を通過してお肌に届きます。髪や体にも！　USB 受電式でセルフォンからも電源を取れます。長さ 13cm のコンパクトサイズで持ち運びも便利。
＊英語説明書／USB ケーブル付き

＊写真は使用イメージです。
●実際のサイズ：
長さ 13cm（手のひらサイズ）

Scent of Lavender 提供

ローズクォーツかっさ

特別価格 $18　送料：無料！

愛と平和の石・ローズクォーツのハート型かっさ。心地よい肌触りのリンパマッサージで血行も促進してスッキリとしたシェイプラインと美肌に導きます。ポーチ付き。

l'ovest 直販

家庭用 IPL 光脱毛マシン

通常 $119 → $79　送料：無料！

自宅待機命令や諸事情で脱毛サロンに通えない方や時間はかかってもいいので自分でリーズナブルに脱毛したい方に。99 万回のフラッシュが可能な長寿命の家庭用 IPL 光脱毛マシン。メラニンに反応して毛根を破壊し、週に2～3回の使用から始め、様子を見ながら回数を減らしながら繰り返し照射することで、徐々に発毛を抑制。痛みはほとんどなく、腕、脚、脇、ビキニラインなどに使用可能。♡ラベスト制作の日本語のわかりやすい説明書付き。※あくまでも家庭向け仕様です。サロンでの永久脱毛ほどの威力はありません。

Scent of Lavender 提供

Breach Bright ibright ティースホワイトニングキット

通常 $160 → $86　送料：無料！

米国産、米国特許取得のトレーに組み込まれた 16 個の LED ライトでデンティスト級の歯のホワイトニングがおうちで実現！　高度のブルーライトテクノロジーが、刺激の少ない過酸化カルパミド配合の独自ホワイトニングフォーミュラを活性化。タバコやコーヒーなどによる黄ばみに対し、1日 30 分の使用で3～4日で違いを実感。USB 式でスマホなどから電源を取ることができます。
＜キットに含まれる物＞ LED マウスピースとケース、アプリケーター3本、ホワイトニングジェル 3g x 3（1回上下で 1g 程度使用）＞

ご注文はこちらまで　月～金：10am ～ 5pm　**TEL: 310-538-4122**　週7日 24 時間！　**オンラインショップ：lovest-la.com/shop**

※表示価格は予告なく変更される場合がございます。

銀座トマト USA
ふかひれコラーゲン本真珠プラス＋ (30 pks)
特別価格 $120　送料：無料！

一般的なサメの８倍のコラーゲン含有量を誇る天然ヨシキリザメのフカヒレを主成分に、アコヤガイの本真珠粉を配合で若い素肌と体をサポート。日本製。

銀座トマト USA
Chieco オールインワンジェル (160ml)
特別価格 $52　送料：無料！

ダマスクローズ由来のプラセンタエキスや植物幹細胞エキス、３種のヒアルロン酸配合のマルチタスクジェル。化粧水、美容液、保湿ケアなどの働きで洗顔後はこれ１本でエイジングケアが完了！日本製。

LifeWave
幹細胞活性化 X39 パッチ
通常 $149.95 → $120　送料：無料！

特許取得の銅ペプチドパッチが老化して衰えた幹細胞を活性化し細胞から若返り、肌、髪、傷や傷跡、免疫力などの回復を体の内側からサポート！

Scent of Lavender
ハイドロペプチド ソーラーディフェンス
SPF30（50ml）

通常 $48 → $44
送料：無料！

自然なベージュ（ティント）でファンデーションの要らない CC クリーム。SPF30 で紫外線から肌を守りながらアンチエイジングスキンケア効果も発揮。

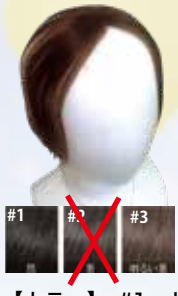
Scent of Lavender
ラピッドヘア育毛フォーミュラー

特別価格 $89
送料：無料！

定評のあるまつげ美容液ラピッドラッシュの毛髪版。６つの育毛成分の働きで１日１回、清潔な頭皮に使用するだけで約 60 日間の使用で髪のボリュームアップを実感。

Nami's Skin Care
Pevonia ボディスベルト (200ml)
通常 $80 → $76　送料：$6

脂肪燃焼を促し、肌を滑らかにするグリーンコーヒーなど老廃物の排出作用のある植物エキスが多数配合されたボディスリミングクリーム。



KS Global
人毛 100%トップ用 ミニヘアピース
（クリップ１個使用）

特別価格 $55 送料：無料！

見た目年齢が 10 歳若返る！薄毛はもちろん、生え際の白髪やダメージヘアにお悩みの方にもおすすめ！

【カラー】 #1: ナチュラルブラック
#3: ライトブラウン

l'ovest
KAZ スーパービタミン C (90 caps)
通常 $25 → 1個 $22　3個 $60
送料（１個、３個とも）：$3

摂取してもすぐに排出されてしまう水溶性ビタミン C の難点を克服！これは吸収力と体内での滞留時間が通常の物のおよそ２倍の高品質脂溶性ビタミン C。美肌はもちろん、強力な抗酸化作用で免疫力アップ、循環器機能改善など健康面もサポート。

Nami's Skin Care
Schrammek メラホワイト　送料：各 $6

❶ **デイクリーム**
通常 $90 → $81
SPF20 で日中の肌を守りながらアルブチンなどをの効果で美白ケア。

❷ **ナイトクリーム**
通常 $110 → $99
ビタミン C や植物オイルが夜の間、日中に受けたダメージを癒す。乳液タイプで軽い使い心地。

l'ovest
白髪ヘアラインカバーシャドウ
黒 / ダークブラウン / ミディアムブラウン / ブラウン

通常 $16.99 → $10.99　送料：無料！

備付のパフで生え際をポンポンするだけで気になる白髪をしっかりカバー。髪に優しい植物成分。

l'ovest
洗って繰り返し使える 大人カラー立体マスク ドット柄５色セット
特別価格 $12 送料：$3

４層の綿混紡生地でしっかりプロテクトしながらも、3D 立体裁断で呼吸が楽にできる、大人カラー向けコットンマスク（80%綿 20%ポリエステル）。耳のかけ紐も調節可能。色味を抑えたピンク、ベージュ、ブルーグレー、ライラックグレー、黒の５色。

l'ovest
肩こり首痛改善・ネックストレッチャー
※プラスチック製

通常 $39.99 → $22　送料：$6

頸椎を伸ばすストレッチャー。プレートはお好みの角度に設定可能。磁石内臓、鍼効果付きで凝り固まった首を気持ちよく伸ばし、頑固な肩凝りや痛み改善！

ラベスト厳選・開運アイテム

今年のラッキーカラーを使ったお財布とパワーストーンブレスレット。いつも身につけて幸せを呼び込みましょう！

l'ovest
2021 ラッキーカラーパワーストーン ストロベリークォーツブレスレット
特別価格 $29　送料：無料！

周囲：約 18cm
クリスタル直径：5~7mm

今年のラッキーカラー、ライラックピンクの苺水晶とシルバー（S925）のお洒落なブレスレット。女性にとって最高の守り神クリスタルと言われる苺水晶が愛と豊かさと良い人間関係を運んでくれるでしょう。

l'ovest
2021 ラッキーパワーストーン シトリン＆色々な天然石のブレスレット
特別価格 $29　送料：無料！

周囲：約 18cm、
シトリン直径：約 7mm

シトリンは金運を呼ぶと言われるパワーストーン。このブレスレットは 12 個のシトリンに、ラピスラズリ、アメジスト、トパーズ、アマゾナイト、カーネリアンなどをあしらい、健康、仕事、恋愛など、全体的な開運効果をアップ！

Size: 7.5" (L) x 4" (H) x 1" (W)

l'ovest
2021 ラッキーカラー ラメ大容量長財布
特別価格 $24　送料：無料！

ヴィーガンレザー使用のゴージャスな長財布。カード 12 枚、お札、小銭、チェック、セルフォンまで入るので、お出かけはバッグにこれ１つで OK！ 次の一粒万倍日 * に使い始めて金運を呼び込もう！

*** 金運大吉日：4 月 10、13、22、25 日。5 月 4、7、8、19、20、31 日。**

コロナ禍での生活で色々出てきた不調のお悩みを解決！
夏に向けての健康生活改善特集

読者アンケートで「コロナ禍での美容・健康のお悩み」を伺ったところ、「リモートワークでずっと座り続けて腰痛がひどくなった」「動かないのでちょっと歩いただけでも疲れる」「サボり癖がついてお料理をしなくなり栄養が偏っている」「お酒の量が増えた」「横になってテレビばかり見ているので太った」などなど、出るわ出るわ（笑）。そこで次号はコロナ関連に限らず、夏に向けての女性の健康づくりアイデアを色々集めてご紹介いたします！

夏だから紫外線対策&美白の話題ももちろんあります！

＊掲載内容は中止、変更することもありますのでご了承ください。

お得な情報満載のメールマガジン配信中！

隔月刊発行では網羅できないリアルタイムのお得で耳寄りな情報をお届けしています！登録無料。配信解除も簡単！ www.lovest-la.com のトップページから登録してね。

そろそろ活動始めますよ！　40代以上の女性に楽しいことを提案します！
ラベスト・プレミアム倶楽部

大人の女性に、楽しいセミナー、日帰り旅行、いいもの特別通販などをご提案。いつ始動できるか不明ですが、まずは入会登録してね！詳細は lovest-la.com をご覧ください。

編集後記

へんしゅうこうき

今、この号を印刷所に入れなくてはいけない時間を２時間すぎております。特集、文字が多すぎてまとまりがなくてすみません。そのせいで誤字脱字、変な文章、はみ出したレイアウトなどが山ほど見つかって、あたふたしており、ここに書くことが全く浮かびません。何かあるかな…。あ、昨日、とうとう私にもワクチンのご招待状（?）が届きました。この〆切が終わったら予約して行ってきます。こうして皆がだんだん外に出られるようになりましたが、今度は Anti-Asian Hate Crime 関連の事件が多発し、気の抜けない日々が続きますね。日本人が多いエリアでもカージャックやひったくりの被害に遭った日本の方の話も耳に入ってきます。皆さん、ご注意下さいね。ラベストは美と笑いと能天気をお届けするのがポリシーのゆるい雑誌なので社会情勢における様々な問題には一切触れませんが、常に平和を願い、自分達に出来ることを模索しています。

さて、右のプレミアム倶楽部ご案内にも書きましたが、そろそろ読者の皆さんと遊べるようになりそうなので、少人数でできることから始めようかと思っています。まずは、自粛期間中、つまらない毎日を過ごしていた友達の少ないぼっちさん（私?）を集めて、お食事会かカラオケ大会でも企画しようかなー。（ほら、能天気。）みんな、何が食べたい？ MK

ラベストでは以下の制作業務も承っております
＊チラシ、葉書、ポスター、メニューなどの印刷物デザイン
＊ホームページ（オンラインショップ）制作　＊動画制作
詳細、お問い合わせ・見積もりは 310-538-4122
または design@lovest-la.com までお気軽に！

No. 219

アンケート

回答方法：① lovest-la.com の More メニューにある回答フォームで。
②Ｅメール：lovest@lovest-la.com まで質問番号と回答を送って下さい。
③ FAX：このアンケートを切り取って 310-538-4122 まで
④郵便：l'ovest 16901 S. Western Ave, #106, Gardena, CA 90247

1. お名前：
2. 電話番号＊当選のお知らせが出来る番号：
3. E メール：
4. 住所：
5. 職業：　a. 学生　b. お勤め　c. 自営業　d. 主婦　e. 家事手伝い　f. その他
6. 年齢：　＊年代だけでも OK　7. この号をピックアップした街：　お店：

アンケートにお答え頂いた方の中から抽選で５名の方に佐藤製薬よりエクセルーラ モイスチュアマスク ($34.99 相当) をプレゼント！

ホームページの解答フォームには他のプレゼントも掲載しています！
＊アンケートは全ての項目にご回答ください。たくさん書いていただいた方が当選率が上がります！
応募締め切り：5/15/2021
当選発表は発送を以って代えさせて頂きます。

今後のラベスト向上のため、以下のアンケートにご協力ください。

7　あなたはラベストを…

・毎号読む　・あれば読む　・ほとんど読まない　・今回初

8. 美容、健康に限らず、情報が欲しいカテゴリーはありますか？
例：健康保険、病院、子育て、ビザ、出会い、結婚、離婚、老後、終活　等々

9. コロナ禍において、あなたが一番困った美容・健康関係のお悩みと、解決していればその方法を教えてください。

10. この号の感想やご意見・ご希望、質問、最近の出来事、笑える話、恐怖体験などをお寄せください。次号『ぼく生き』のお題、「謎のメッセージ」に面白エピソードもお待ちしています！本誌採用の方にはらべにゃんメモを差し上げます！

Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

脱毛とスキンケアのプロが、
あなたを素肌美人へと導きます

“素肌美人をめざす”

針脱毛でニキビ、毛穴の開き、肌荒れも劇的に改善！

＊60分/85~95ドル　＊お得なパッケージあります！　＊無料コンサルテーション

＊脇 ＊腕 ＊背中
＊脚 ＊ビキニ ＊I/Oライン
＊顔 ＊眉 ＊ヒゲ ＊耳 など
ほぼ全身対応！

最新鋭の針脱毛マシンでより早く確実に！

『ナミズスキンケア』では、最新鋭の脱毛マシン“Apilus xCell”と熟練スタッフの技により、益々快適で確実な永久脱毛へとグレードアップしました。新マシンは毛根を消滅させる周波数がアップしただけなく、人工知能が搭載され、脱毛する部位や毛質などに合わせて最も効率的に脱毛を行なうことが実現。素早く脱毛作業を進められることで、施術時間も短縮できるのでとても経済的です。

また腕や足、脇の下、ビキニラインなどの一般的な施術に加え、Iライン、Oゾーンなどのブラジリアン脱毛にも対応。プロのダンサーやアスリートの方達にも大好評です。

濃いヒゲにも

ニキビや毛穴のお悩みにも永久脱毛

顔の無駄毛はニキビの原因の一つです。毛が生えることで皮脂が過剰に分泌され、あるいは毛が皮膚の内側に生えてしまうことで毛穴が詰まり、そこにバクテリアが侵入し、炎症を引き起こします。

永久脱毛で毛をなくすことで皮脂の過剰分泌も収まりバクテリアの侵入を防ぐのでニキビになりにくくなるのです。また毛穴が引き締まって目立たなくなり、化粧ののりもよくなります。当サロンの人気メニュー、ハイドラフェイシャルやグリーンピールなどで角質を取り除けば、さらにつるつるの肌を実現できます。

無料コンサルテーションをお気軽にご利用ください。

ニキビトリートメント症例

Nami's Skin Care 人気の通常メニューラインナップ

※脱毛以外の施術再開につきましてはホームページにてご確認ください。

ニキビ、シミ、シワ、毛穴…あらゆる肌の悩みに！

ハイドラフェイシャル

水流を利用した最先端のディープククレンジング

◆Deep Cleansing $160　◆Acne Deep Cleansing $180

ダウンタイムなしだからお出かけやイベントの前日だって安心して受けられます。輝くお肌で春を迎えましょう！

最小限の刺激でこれまでの手で行う数倍ものディープクレンジング、ケミカルピール、皮脂／アクネ／毛穴コントロール、保湿、アンチエイジングが実現。

小ジワの症例：施術前と施術１ヶ月後

エンダモロジー大好評！！

人間の手による痩身マッサージでは不可能な細かい振動が皮下を刺激し、凝り固まったセルライトや脂肪細胞を揉みほぐして体外へ排出。気になる部分を引き締め、ハリのあるスムースなお肌へと導きます。

■フェイスコース $95（リフト／引き締め）
■ボディコース $90（セルライト／痩身／リンパドレナージュ）

ReFa CARAT for BODY

大好評！オキシジェンセラピー

強力な空気圧を利用して、高純度酸素と高濃度美容液を肌の奥まで圧入。お肌の老化を食い止め、透明感とうるおいに満ちた、ハリのある素肌へ。

●Face: $80, $125, $160
●Eye Treatment $90
●Body: $90 ●Hands: $50

ボディラップ各種

●m'lis コントアーボディラップ 75min/$100
●グリーンコーヒーボディラップ 90min/$100

こちらも人気！＊フェイシャル各種　＊マッサージ各種
＊ボディトリートメント＆ラップ各種　＊ワックス脱毛

グリーンピール

厳選天然ハーブが皮下深部の細胞を活性化させ、新しい肌細胞の生成を促進し、シミ、シワを一気に薄くします。敏感肌でもOK。

5日間コース アフターピールトリートメント１回付き
＊ホームケアキットなし…$310　＊ホームケアキット $155 (+tax)

ミニグリーンピール $185　１日コースの簡単グリーンピール。ディープなグリーンピールが行えない方にお勧め。お化粧も可能です。

フレッシュアップピール $160　手軽にグリーンピール体験。お肌を生き生きさせるコースです。

ご予約は日本語でどうぞ

NAMI'S SKIN CARE

tel: 949-502-5050

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

[営業時間／完全予約制] ＊月～木：9AM～9PM ＊9AM～7PM ＊日：休業

WWW.NAMISKINCARE.COM

No. 219 Apr. 1, 2021: l'ovest 16901 S. Western Ave. Suite 106, Gardena, CA 90947 (310) 538-4122

sato HEALTHCARE INNOVATION

Q10 & COLLAGEN PEPTIDE

コエンザイムQ10とコラーゲンのダブルアクション！

Collagen
Royal Jelly
Coenzyme Q10
Amino Acids

こんな方におススメ

- 美容と健康の為に内側から輝きたい方
- お肌にハリつや・うるおいを与えたい方
- いつまでも若さを維持したい方

- Who want to stay young & healthy.
- For busy working women.
- Who want to improve heath & beauty.
- For healthy tone & lustrous skin.

ハリのある若々しいお肌の維持に。

ぷるるん ぎゅっぎゅ！

Q10 COLLAGEN
Yogurt Flavor
Dietary Supplement

美容と健康のサポートドリンク

■ Volume : 30mL×10bottles
■ Ingredients (per 1bottle)
Coenzyme Q10 ------- 15mg
Collagen peptide -- 500mg

sato HEALTHCARE INNOVATION

Manufactured by
SATO PHARMACEUTICAL CO., LTD.
1-5-27 MOTOAKASAKA MINATO-KU TOKYO, JAPAN

BEAUTY & HEALTH