



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

loveest

ラベスト

No. 237
Apr. 2024

リニューアル直前！

ラベストは次号から総合アンチエイジングマガジンに
シフトチェンジ！ 詳細はウェブサイト、メルマガで！
今月の占い、通販もウェブサイトへ！



銀座トマトが誇る最高級アンチエイジング原料・パラプラセンタエキス

美肌実感

美白、ハリ、エイジングケアを最大限の再生能力から誕生

乾燥しがちな肌に極上の潤いを

天然植物成分とアルペンローゼの豊かな保湿成分が乾燥しかならぬお肌の潤いとハリをあたえます。

年齢肌のお悩みに高密度の集中ケア

高密度のパラプラセンタが潤きの結晶力でハリ感をもたらします。

化粧水 日本製 120ml \$48

美容液 日本製 30ml \$68

世界唯一のパラの産地から作られた植物性パラセンタ

ビタミンEよりも高い抗酸化力
美白、透明感
透明の潤いとなるセラミド(セラミド)を豊富に含む。アンチエイジング効果も高く、パラプラセンタエキスが、より高い抗酸化作用をもたらします。

ターンオーバー促進
キメ、ツヤ、若返りに
細胞の生まれ変わりが速み、肌の弾力やハリを再生させます。パラプラセンタエキスでターンオーバーが促進されます。

コラーゲン生成力
お肌のハリ、弾力に
コラーゲン生成を促進することで、肌のハリ、弾力を回復させます。

メラニン生成抑制効果
シミ、そばかすの予防に
この植物性パラセンタエキスは、メラニンの生成を抑制することで、シミ、そばかすの予防に効果的です。

アクアホリン3 活性効果
乾燥を防ぎ、潤いを保つ
肌の乾燥を防ぎ、潤いを保つことで、肌の健康をサポートします。

クリームC 日本製 50g \$65
肌を潤かす瞬間から肌に染み込む様な上質な透明なクリームが、肌と密着し潤いを補い続けます。

つかめるヒアルロン酸 翌朝感動するお肌へ

飲みやすいゼリータイプサプリ

パラプラセンタだから期待できる

- 高い抗酸化力で美白と透明感
- コラーゲン再生力で肌の弾力とハリ
- ターンオーバー促進でキメと若返り
- 植物由来だから安心安全

日本製 10g 30粒 \$65

ローズプラセンタジュエル

老化の原因は「乾燥」

スキンケアの上で大切なだけでなく、プースターとしても使えるオイル。美容に必要不可欠な成分で、肌の乾燥を防ぎ、潤いを保つことで、肌の健康をサポートします。

ビューオイル100 日本製 28ml \$43

植物由来100%の天然美容オイル

TOMITO www.ginza-tomato.us 310-579-9705 E-mail: ginza-tomato@majestic-us.com Follow us on Instagram! (@ginzatomatousa)

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、繊細で行き届いた治療で、あなたの不安を取り除きます。日本語を話すスタッフが丁寧に診察のお手伝いをしますので、初診の方や年配の方も安心して治療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥ 子宮ガン検診
- ♥ 生理不順
- ♥ 出産前後の各種検査
- ♥ 超音波検査(クリニック内で可能)
- ♥ 子宮内膜症検査・治療
- ♥ 膣炎(おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等)
- ♥ 更年期障害等によるホルモンバランス調整
- ♥ 避妊相談
- ♥ 各種性病検査 (パッケージもあり)
- ★ その他、お気軽にご相談ください

まゆみ メディカル アシスタント

Loraine Diego, M.D. アメリカ産婦人科学会 認定専門医

アルマ メディカル アシスタント

"AGNES" RF Microneedling

細かい針でRFを使用して皮脂腺を直接破壊・治療。ニキビ全般、目の下のたるみ・脂肪・シワ、深いシワなど。

"SCARLET" SRF Short wave RF Microneedling

ダウンタイムなし。既存の経皮的RFと比べ、コラーゲン密度の増加が格段にアップし、ニキビ跡・毛穴・シワ・たるみ治療に最適。

エムスカルプトNEO HIFEMエネルギーで筋肉増量&脂肪燃焼

筋肉の増大と脂肪の崩壊が同時に可能。たるんだお腹が引き締まり、シックスパックも実現!

BTL EMSELLA 失禁・尿漏れでお悩みの方に

加齢や妊娠中などの失禁や尿もれは骨盤の周りの筋肉を鍛えることで劇的な改善が期待できます。 FDA認可

ナチュラルホルモン補充療法

フェンタミン・プログラム ボトックス始めました InBody(体成分分析装置)1回 \$30 医療グレードスキンケア各種販売

AquaFirmeXS

薄毛治療やフェイスリフトトリートメントをヒト幹細胞培養液を使用してこれ一台で治療出来る日本未上陸の機械。

Tixel®

レーザーと同等の効果で肌に優しい熱エネルギーを素早く安全に皮膚に伝達し1cmの小さな部位にも照射可能。シワ、シミ、ニキビ痕を劇的に改善。EXO-XOM追加で、より高い効果が得られます。

trueSculpt ID

RF(ラジオ波)を使用した、「皮膚を傷つせずに脂肪細胞に最大24%破壊。痛みなしで部分痩せが実現!

Harmony XL Pro Laser NEW

お肌の悩みからタトゥー除去まで68種類のスキントラブルに対応する最新鋭のレーザー治療マシーン。 FDA認可

施術1週間後の症例

Before After

Loraine Diego, M.D.
L.A. Downtown Medical Center
* 保険が無い方もご相談ください *
● 日本語でのサービス ● 旅行保険取り扱い

日本語 323-828-4152
英語: 213-388-2229 Mon-Fri 9am~1pm, 2pm~5pm *Close 1pm~2pm
L.A. Downtown Medical Center 1F
1711 W. Temple St. #1070, LA, CA 90026

ご注文の方に
ストロベリーシェイブが
可愛いリップバームを
先着 50 名様にプレゼント!
無くなり次第終了

TOKYO
BEAUTY

2024 年 5 月末日まで

SPRING
SALE

洗顔の おはなし



皆 さんはスキンケアをする中で「洗顔」をどの位置づけにされていますか？巷では洗顔は不要、顔を洗うぐらい何でもいなどと思っている方も少なくありません。今回は洗顔の大切さを再確認していただけるよう洗顔のお話をします。

メイク顔も大切だけどやはり素肌美人になりたいのは女性の願うところ。では高価なスキンケアを使えばキレイになれるのかといえそうですが限りません。大切なのは「ターンオーバー」。肌の生まれ変わりで。年齢や生活習慣によりターンオーバーの周期が遅れるとくすみや肌トラブルの原因につながります。当店では以前からターンオーバーが美肌の鍵、

ターンオーバーのお手伝いをしてくれる角質ケアジェル（ハーブクリアジェル）をご紹介します。しかし洗顔もターンオーバーを促すための重要なお手入れのひとつだとご存じでしたか？ 私たちのお肌はメイクをしない方でも目に見えない空気中のホコリや花粉などで汚れています。また睡眠中に多く分泌される皮脂は水だけでは落としきれません。近年では夏場だけでなく年中日焼け止めをつける方やメイクをされる方などにおいてはさらに残留物が残らないようしっかりと落とすことが重要です。日焼け止めやメイク汚れ、皮脂などが残っていると古くなった角質が自然に剥がれにくくなりターンオーバーの妨げになります。特にメイク汚れは毛穴詰まりやくゆみなどの肌トラブルの原因にもなるので朝晩の洗顔はとても重要です。

洗顔で大切なことは優しくしっかりと汚れを落とすことができる洗顔料選び。洗い過ぎすぎるとすきは乾燥の原因になります。自分の肌質を見極めながら自分に合った洗顔料を使うことが美肌づくりの第一歩です。

クリーンフォーム

100g/\$44→\$39

特徴：炭と漢方洗顔。キメの細かい泡立ちで優しく洗顔ができる。薬用炭と漢方成分がくすみ、シミ、ニキビ、ニキビ跡、肌荒れを改善し、皮膚を再生・美白します。

モイスチャーバブルピーリング

80g/\$45→\$40

特徴：乳酸菌美容洗顔。1本で5役。美容パック、角質ケア、温感マッサージ、毛穴ケア、洗顔が可能。ヨーグルトとロイヤルゼリーの乳酸菌と美容成分が菌バランスを整えハリのあるお肌へ導きます。

モーニングウォッシュ

100g/\$48→\$42

特徴：美容成分 96% の乳液洗顔。35種の美容成分カプセルが角質まで浸透しお肌を守りながら汚れをきちんと落とせるスキンケア洗顔。透明感のあるしっとりもちもち肌に仕上げる。

ザ・クレンジング

150g/\$69→\$59

特徴：99.9% 美容液のメイク落とし洗顔。洗いながら微細傷を治し小じわを修復。22歳の肌の皮脂と同じオイルエッセンスを配合し潤いつや肌に導くスキンケアができるメイク落とし。ダブル洗顔不要

ハーブクリアミルク

120ml/ 通常 \$34

\$30

超敏感肌でも使える乳液ベースの角質ケアジェル。ミルクとウォーターのWヴェールでお肌を守り不要な角質だけ優しく除去。28種の成分がくすみやゴワつきをなくし、しっとりもちもちのクリア肌に。週2回の使用でOK。

フィニッシングパウダー

通常 \$58

\$50

ピンクとパープルの2色入り。瞬時に透き通るような肌に仕上げる感動のフェイスパウダー。お肌型の粒子が毛穴や小じわ、シミなどの色ムラ消しするソフトフォーカス効果で華やかで透明感のあるお肌に。

UVカットエクリュCCソフト

SPF25 PA+++ 30g/ 通常 \$48

\$44

UVカットエクリュCCハイプロテクト

SPF50+ PA++++ 30g/ 通常 \$50

\$46

1本で UV カット、シミやしわ、乾燥などに効果のある美容液、化粧下地が可能な優しい日焼け止め。ノンケミカル処方でお肌に負担をかけず石鹸で落とせます。新機能のセカンドヴェールが紫外線だけでなく、携帯や PC をよく利用する方に嬉しいブルーライトやちり、ほこり、花粉からもお肌を守り、化粧下地効果は素肌の色ムラをきれいに補正し、10時間メイク崩れを防ぐ大人気商品。

TOKYO BEAUTY 310-787-8888

オンラインショップ tokyobeaityproducts.com

*定休日 8月曜&火曜 *ご注文：電話・ウェブ注文のみ 電話注文：水曜～日曜 10 am ~5 pm



DR. SHIN

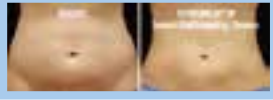
Spring Special

(EXP. 5/31/2024)

coolsculpting®

手術不要、ダウンタイムもほとんどありません

CoolSculpting® は、制御された冷却技術を使用して脂肪細胞を凍結する、世界ナンバーワンの体に負担をかけない脂肪減少処置です。



**BUY 2 CYCLES
GET 1 FREE**

(Same CYCLE or LESS VALUE)
(Till 5/30/24)



Special Slimming Injection

二重あご、肌の弾力がなくなるとなみが気になる方、(4/1/24-5/30/24)
肌がゴツゴツしている方、顔や体に余分な脂肪が多い人に最適です。



1. 入院や注射前の準備が不要な方法で安全です。
2. 顔の様々な箇所注射できます。
3. たるんだ皮膚を引き締めて滑らかにします。
4. ダウンタイム不要。施術後すぐに日常生活に戻れます。
5. 希望する効果に応じて複数回の注入が可能。

**BUY 1
GET 50%**
on 2nd & 3rd

	1 Botter	2 Botter
1 Time	\$ 300	\$ 500
2 Times	\$ 300 ^{Reg.} \$ 150	\$ 500 ^{Reg.} \$ 250
3 Times	\$ 300 ^{Reg.} \$ 150	\$ 500 ^{Reg.} \$ 250
	\$ 900 ^{Reg.} \$ 600	\$ 1,500 ^{Reg.} \$ 1,000

NEW

Oligio MONOPOLAR RF

オリジオRFは、高周波 (RF) を利用して真皮層のコラーゲンを活性化させる施術です。真皮コラーゲンに熱を加えることで線維芽細胞が刺激され、自然治癒過程を通じて長期的に真皮を再構築し、コラーゲンを再生する効果があります。



リフティングと引き締め
お肌のたるみ/お肌の引き締め
軽度から中度のほうれい線



**下顔面のフェイスリフトと
シャープな輪郭形成**
アゴのラインのたるみ/顔の輪郭形成



シワの軽減
小ジワ、シワ、ちりめんジワ
目元のシワ、軽~中等度の口角のシワ

- Face + Neck **\$1,600**
- Face **\$1,200**
- Partial **\$800**
- Eye Oligio **\$500**

NCTF 135 HA (AKA CHANEL INJECTION)

HYCOOX Multi Suction Injector

1 times Treatment ~~500~~ → **300** (4/1-5/31/24)

- 小じわ、シワを改善
- 柔らかくキメの細かい滑らかな肌へ導く
- 肌水分量をアップして潤いのある肌へ
- 傷跡を軽減/皮膚トラブルの修復と治癒を促進する



EXOSOME REJUVENATION THERAPY

エクソソームは体内のほとんどの細胞で分泌されている細胞外小胞の一種で、幹細胞の構成要素です。長年にわたる研究により、様々な皮膚トラブルを修復し、皮膚再生効果を発揮することが証明されています。
エクソソーム療法は以下のような効果が臨床的に証明されています。



- 小ジワ、シワ、シミ
- 肌に透明感と潤いを与える
- 赤みと肌の炎症を改善
- 傷痕や瘢痕を目立たなくする
- 肌を滑らかに整え毛穴を目立たなくする

1 times
\$600
\$400
(4/1-5/31/24)

▶ **IPL** フォトフェイシャル治療により、シミやそばかすを劇的に改善。肌の赤みや毛穴の開きでお悩みの方にもオススメです。

1 times \$250 5 times \$1,000

▶ Spectra toning

シミやくすみを薄くして色ムラのない均一なワントーン明るい肌へ導きます。肝斑も改善して目立たなくすることも可能!

1 times \$200 10 times \$1,200

▶ Laser Mole Removal

ホクロ、スキンタッグの除去
*スキンタッグとは首、まぶた、胸などにできる直径1~3ミリのイボ

▶ Hair Removal

アッパーリップ、アゴ、ワキ、スネ、ビキニ

Allergan Allē Member Special (04/01~5/30/24)

BOTOX
→ **\$12** / unit

Juvéderm
ULTRA PLUS XC
\$500 / Syringe
→ **\$450** / Syringe

VOLUMA™ XC
\$800 / Syringe
→ **\$725** / Syringe



SUNEVA

bellafill \$800 / Syringe
~~\$4,000~~ → **\$3,500** 5 / Syringe

10% off

このクーポンをご持参の方限定
有効期限: 4/1~4/30/2024
ご購入当日の施術に限り
Procedure must be performed at the same day of purchase.

SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER

shinfamilymedical@gmail.com

PETER B. SHIN M.D.

- Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
- Texas A&M Medical School
- UCLA Family Medicine

日本語対応可能

Phone: **(310) 326-2161**

23326 Hawthorne Blvd. #140 Torrance, CA 90505

Menu

*** ボディマッサージ**

60分 / \$70、
90分 / \$105、
120分 / \$140

Cenka Healing Salon TEXT / TEL: 310-613-0764
2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717
7 days open 9am-9pm Blog: ameblo.jp/cenkahealingsalon

April's Skincare & Beautique
424 404 2758
Aprilsskincare.org

Manhattan Beach Salon
952 Manhattan Beach Blvd #150
Manhattan Beach CA 90266
aprilsskincare_manhattanbeach

Orange County Salon
10990 Warner Ave #B
Fountain Valley CA 92708
aprilsskincare_fountainvalley

Special Menu Exp 5/31/2024

- ♥EGF アンチエイジングフェイシャル \$120→\$105
- ♥酵素美白フェイシャル 通常 \$135→\$115
- ♥カスタムフェイシャル (65分) \$85

★お得な会員価格★
フェイシャル 85分 \$100

トランスのエステサロンで
永久針脱毛

豊富な経験による安心で確かな技術

27MHzの高周波数で痛みを軽減!

■基本料金: \$80/60分
*ミニマム: \$40/20分 (5分毎に \$5 追加)

選べる! 新規のお客様特典!

①初日から 5 か月 10% オフ
または、②初回 30分 が 50%

フェイシャルサービス **55分**
ミネラルピーリング+ **65ドル**
ビタミンC 導入

完全予約制 ご予約はお気軽に YUKAKO まで
at A New Day Spa TEL/TEXT 805-455-0105
A New Day Spa: (310) 370-9078 / 19019 Hawthorne Blvd # 200E, Torrance, CA 90503

ラベスト lovest

lovest 2024©

No. 237 APR. / MAY 2024

PUBLISHED BY RYOU ENTERPRISES, INC.
GARDENA, CA 90248
(310)538-4122/PHONE / FAX

WEBSITE: WWW.LOVEST-LA.COM
E-MAIL: lovest@lovest-la.com

今月号は次号(6月号)のリニューアルに向けての準備号でコンパクト版になります。次号までは本誌ウェブサイトとメルマガで情報をお届けします!
ラベスト Website: lovest-la.com
メルマガ購読登録もこちらから!



No. 237 / 2024 4月号

CONTENTS



連載

ビューティーおたく KUMIKO が贈る / 美魔女道	4
サロンオーナー Kanaco の美容コラム / 美ラボ総合研究所	6
ホクトキノコ提供 / きのこで菌活!	7
カリスマトレーナー / Mike 宮本の / ビューティダイエット	9
西田先生の指圧講座 / 女性のための現代・指圧講座	9
浄土宗本院・田中住職が説く / 女性のためのお坊さんコラム	10
MIWAKO のカップル誕生物語 / おひとり様からおふたり様へ	10
読者アンケート / ぼくらはみんな必死に生きている!?	11
クラシファイド / ラベスト掲示板	12

オンラインで公開中!
魔女ともえの
秘法カバラ数秘術
4月1日~5月31日までの運勢



新商品続々追加!
いいもの通販
オンラインショップ



本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告(クラシファイドを含む)内容に關しまして、当社では一切の責任を負いかねます。We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

広告インデックス (五十音/A~Z)

<p>■医療/健康関連</p> <p>Lorraine Diego M.D.....Inside front cover</p> <p>Louis Yang's Dental.....11</p> <p>Nishida Shiatsu Center.....9</p> <p>Shin Family Medicine & Laser Center.....2</p>	<p>■健康/美容商品関連</p> <p>Ginza Tomato USA.....Inside front cover</p> <p>Lifewave.....13 (Inside BC)</p> <p>Sato Pharmaceutical.....8 & Back Cover</p> <p>Tokyo Beauty.....1</p>	<p>■パーソナルトレーナー</p> <p>FitBody (Mike Miyamoto) ..9</p>
<p>■クラス・習い事</p> <p>Diamond Space Easy Knit Sewing.....12</p> <p>LAPOM (Majan Class).....12</p>	<p>■寺院</p> <p>Jodoshu North America...10</p>	<p>■ビューティサロン/ SPA</p> <p>April's Skin Care.....3 (Index)</p> <p>B-1 Hair Studio.....5</p> <p>Bellute Beauty Studio.....4</p> <p>Cenka Healing Salon.....3 (Index)</p> <p>Nami's Skin Care.....5</p> <p>Salon de KIREI.....6</p> <p>Yukako Hair Removal.....3 (Index)</p>
<p>■小売り</p> <p>Aquolia.....12</p>	<p>■食品/フードサービス/飲食店</p> <p>Hokto Kinoko.....7</p>	<p>■マッキングサービス</p> <p>Miwako's Asian Connection...10</p>
	<p>■スピリチュアル/占い</p> <p>Dragon God.....5</p>	



アートメイクサロン『ベルーテ』のオーナー&ビューティーおたく KUMIKO が贈る

美魔女道

ep. 37
簡単メイクで若返りの秘訣

美しさや若々しさを保つためにメイクは非常に重要です。しかし忙しい毎日の中ではきちんとメイクをする時間がないことが多いもの。そんな時に役立つのが、簡単なメイクテクニックです。肌を明るく見せ、目元を印象的にするための簡単なメイクのコツを紹介します。

■まず、肌を明るく見せることが若々しい印象を演出する秘訣です。明るめのカラーのファンデーションやコンシーラーを使い、肌のトーンを均一に整えましょう。目の周りだけに使ってもずいぶん印象が変わります。

■次にアイメイク。明るいカラーのアイシャドウを目のキワからアイホールにかけて広げると、目元が華やかになります。明るめの茶色だと失敗も少ないので迷ったときは選んで下さい。そしてマスカラを使うひと手間を賭けることで目元が引き立ちます。

■リップカラーも重要なポイントです。明るめのピンクやコーラルなどのカラーを選ぶと、唇がふっくらとした印象になりぐっと若々しさを演出できます。リップカラーは顔全体の印象を左右する重要な要素なのでぜひ使ってください。最近流行りのイエベ(黄系肌)とブルベ(青系肌)を見極めるのがコツです。

ポイントを押さえた簡単なメイクを自分のマ

ニユアルにして取り入れることで日々の忙しい生活の中でも若々しい印象を簡単に保つことができます。

一方で、メイクが苦手だったりすっぴんでも美しさを求める場合にはアートメイクがおすすめです。眉毛やアイライン、リップラインなどを長期間ナチュラルメイクすることができ、忙しい毎日の救世主です。ただし簡単に落ちないのでアーティスト選びやデザインは慎重に決める必要があります。美しいアートメイクで眉毛やアイライン、特にリップに色味を整えることで、顔全体の印象が一気に明るく引き立ち若々しく見えます。

簡単なメイクにするか、アートメイクを検討するかは好みによって異なります。自分に合った方法を見つけて、日々の美しさを楽しんでください。

ではおまけに私が日々愛用しているおすすめメイクアイテムをご紹介します。

まず、眉ペンとアイライナーについては、手軽に購入できる日系スーパーのものを使用しています。日本人の肌色や特性に合った商品が多く、使いやすさも兼ね備えています。(写真はBCLブロウラッシュEX)



次に、マスカラは、**ディオールのDIORSHOW ウォータブルーフマスカラ**がおすすめです。まつ毛を長く、しっかりと立体的に見せる効果があり、崩れにくいので安心して使えます。

アイシャドウは、**Charlotte Tilbury の Sophiscate** を愛用しています。上品で自然なカラーが揃っており、手軽に使えるグラデーションが魅力です。



リップは、**Dior Addict の Lip Tint25 番**がお気に入りです。色持ちが良く、ナチュラルな発色が唇に透明感を与えてくれます。

ファンデーションは、**ディオールのFOREVER Natural Velvet**が好みます。自然な仕上がりで崩れにくい特長があります。また、コンシーラーはファンデと同じ色を選んでいきます。



最新 3D アートメイク 「眉フルコース」

マイクロ、ナノ、パウダーオンブレなどフルカスタマイズでさらに自然な仕上がりに

当店人気 No.1

スペシャルディール実施中!



YUMI ラッシュ
トリートメントまつげパーマ
(ティント込み)
\$175 → \$125


3D 眉アートフルコース
\$400 → \$300



アイライン
上 \$300 → \$250
上下 \$400 → \$300



リップアート
\$500 → \$350



SMP 頭皮アート (スモールサイズ)
\$500 → \$350



アートメイク除去 (眉・アイライン・リップなど)
\$200~




リピーター様用のお得な特別料金メニューをご用意しております
遠方の方もお気軽にご相談ください

Microblading Permanent Makeup ベルーテビューティースタジオ

bellute beauty studio

完全予約制 / 日本語どうぞ www.bellute.com

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

B-1 Hair Studio



くせ毛のようなゆるふわ仕上げ NEW エアウェーブ

空気と水の力でカールを作るエアウェーブ。自然なカールのパーマなので根元から髪のボリュームをアップや、ポイントカールにも！スタイリングも楽々♪

Price List

- *カット (女性) 女性 \$55~ 男性 \$50~
- *パーマ \$120~
- *縮毛矯正 \$250~
- *カラー (フル) \$105~
- パレィヤージュ / デザインカラー \$180~
- *ケラチントリートメント \$150~

好評! ヘアエクステーション

写真の方は元は肩までのストレートヘア

完全予約制◆ご予約はテキストで (日/英)

Text: 562-682-4324

21250 Hawthorne Blvd.
Salon Republic Suite 170, Studio #110
Torrance, CA, 90503



Hair Stylist Reina

b1hairstudio.com

美容で開運

爪の先に 願いを込めて!

爪の手入れにばかり集中すると物の考え方が狭まり、目先のことしか考えられなくなると聞きます。爪のお手入れ後は、爪の先のはるか遠くに視線を送り、今日明日ではなく少し遠い将来についてのビジョンを描けば、美しい爪と輝かしい近未来の両方が手に入るでしょう。



占いブログやってます



開運相談 \$40 / 1 時間
今、困っている事の原因と
対策を提案します。

お申し込み時に必要なもの

- お悩み事
 - フルネーム
 - 生年月日 (大体の出生時間)
 - 出生地
 - 現住所
- 電話、フォーム、Eメールいずれかで。

開運屋 ドラゴンゴッド

310-787-1891

木金土日 11-6 火 11-4 水 定休
dragongod4@gmail.com
1580 W Artesia SQ#A Gardena, CA



ラベストメルマガを購読しませんか?

メルマガ購読者のみの特典多数! オンラインショップの割引やプレゼントもあります!

購読登録はラベストホームページにあるメルマガ購読フォームをご利用いただくか、lovest@lovest-la.com までメルマガ購読希望と書いてEメールでお申し込みください! お名前などの記入は不要です!

ラベストホームページ: lovest-la.com

Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

“素肌美人をめざす”

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。新しい細胞とコラーゲン繊維が作られ、皮膚の再生を促します。

【こんなお悩みに】

- ニキビ ●黒ニキビ ●ニキビ跡の凹凸 ●シワ ●たるみ
- シミ (色素沈着) ●肌の老化 ●日焼け ●毛穴

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...\$330*ホームケアキット...\$180+tax

ミニグリーンピール \$200 1日コースのお手軽グリーンピール。ディープなグリーンピールが行えない方にお勧め。施術直後のお化粧も可能です。

フレッシュアップピール \$180 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。

シミ、シワ、毛穴...あらゆる肌の悩みに! 小シワの症例: 施術前と1ヶ月後

ハイドラフェイシャル

◆Deep Cleansing \$170 ◆Acne Deep Cleansing \$190

水流を利用した最先端のディープクレンジング。最小限の刺激で最大限の効果が期待できます。

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: \$130/\$165/\$225
- Eye Treatment \$90
- Body: \$130 ●Hands: \$55

針による永久脱毛

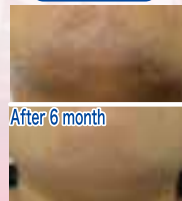
脱毛&毛穴縮小で肌トラブルも改善!

究極の永久脱毛 (エレクトロリシス) 60分/\$90~\$105

無料コンサルテーション

濃いヒゲにも

針脱毛はアメリカの厚生省 FDA が唯一認めた永久脱毛です。針で丁寧に1本ずつ処理する方法で、レーザーとは違い、白髪やブロード、細い毛も確実に脱毛できます。眉毛は形を整えながら脱毛でき、OVIラインや指、ヒゲや耳下などすべての部位の脱毛可能です。また毛穴からの皮脂の蚊の過剰分泌を抑えるのでニキビ改善などにもオススメです。



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、凝固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、ハリのあるスムーズ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 \$95 (セルライト/痩身/リンパドレナージュ)

ReFa CARAT for BODY



NAMI'S SKIN CARE ご予約は日本語でどうぞ

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

サウストーランスで美容サロンをしています
KANACO です。

まるで日本にいるかのような、三寒四温の言葉のように寒さと温かさが入り混じる毎日で、日々の服装に毎朝悩まされております。

さて、暖かい春を感じ、お出かけも増える季節となってきました。日差しも強くなってこれからのシーズン、お肌をどう健やかに過ごしていくかと考える方もいらっしゃる、今回は私がお勧めするスキンケアを紹介していきたいと思います。

私がお勧めする『アルソア』の製品はすべてシンプルなケアで肌自身を甘やかさず、肌が持っている本来の力を活かすためのスキンケアです。

まずは基本の“洗う”。

私自身、汚れたものをしっかり取ることに重点を置いています。この石鹸はアルソアの原点の石けん。潤いを守りながら汚れを包み込むように落とす、キメが細かい弾力のある泡です。洗った後のパリパリ感を感じさせないのです。



ARSOA
Queen Silver
70g \$30
135g \$50



研究材料は KIREI サロンオーナー、
KANACO 自身の頭の先から足指まで

【ビューティーコラム】

美ラボ 総合研究所

第 11 回『肌の力を引き出すシンプルスキンケア』

次にローション。

まさに水そのもののような感覚で、「潤す」ためにつくり上げた化粧水です。さらっとした触感なのに、しっかり保湿。汚れをすっきり取り去ったまっさらな肌に、潤いがたっぷり満たされ、重ねるほどみずみずしく、キメが整います。輝くような透明感へ。



ARSOA
Lotion I /150ml \$44
しっとりタイプ
Lotion II /150ml \$44
さっぱりタイプ
Cell Lotion /150ml \$60
アンチエイジングに

最後にエッセンス。

水分をたっぷり与えた肌にプラスすることで、潤いだけでなく、肌の動きも「保つ」美容液です。高い保湿力がありながらべたつかず、肌にやさしい使用感。まるで肌が呼吸するような軽やかな心地よさで、バリア機能

や肌の生まれ変わりのリズムなど、肌本来のチカラをサポートします。



ARSOA
Essence I /30ml \$62.50
保湿美容液 / 敏感肌 OK
Essence II /30ml \$100
美白 / 保湿美容液
Cell Essence /25ml \$162.50
エイジングケア美容液

私は基本的にこの三点でスキンケアです。昔のようにいろんなものを重ねなくても、肌自身に働きかければ、潤いは保てるのです。このシリーズを使い始めてもうすぐ8年になりますが、カリフォルニアの乾燥にも負けず、ファンデーションの粉吹きもないので本当に手放せないスキンケアです。

若いころは色んなものを購入し、試して、また次に違うものを探す事も楽しかったのですが、今は他には目もくれずアルソアに夢中。是非みなさまにも感じて欲しい感動です。

紹介商品は Salon de K.I.R.E.I にて取扱

KIREI Salon de K.I.R.E.I

広々とした癒しの個室空間で、
リラックスしたお時間をお過ごしください。

Eyesh Extensions

- ◆シングルラッシュ
フルセット - \$120 /
120本 - \$100 / 100本 - \$90
- ◆ボリュームラッシュ&ハイブリット
フルセット - \$180 /
120本 - \$150 / 100本 - \$130
- ◆Lash removal only - \$35
- ◆Lower lashes - \$40 (w/ upper)



Lash Lift

- ◆まつ毛パーマ (日本製)
\$95 and Tint +\$20
- ◆下まつげパーマ \$35



Gel Nail ジェルネイル \$60~



Service Menu



HydraFacial ハイドラフェイシャル
*60分 \$130 / *90分 \$190

水で若々しく輝く素肌へ!

「ハイドラフェイシャル」はディープクレンジング、ピーリング、毛穴掃除、美容液導入の4役をこなす画期的なフェイシャル。水流を利用するので肌に優しく、確実に美肌へと導きます。

Facial

- ◆スパスタイルフェイシャル 50分 \$70
- ◆リサーフェイシングフェイシャル 90分 \$150
- ◆マイクロカレントフェイシャルリフト 90分 \$150
- ◆ナリッシングフェイシャル 60分 \$90
- ◆*ヒト幹細胞セラム導入付き 90分 \$270
- ◆メンズフェイシャル 50分 \$90

Salon de KIREI TEL: (310) 408-4939
Mon - Sat: 9am-7pm Sun: TBC (要・問い合わせ)
24044 Vista Montana, Torrance, CA, 90505
WEB: salondekirei.com





きのこ春野菜のスープパスタ

花粉の季節におすすめ！きのこの食物繊維が腸を整え、βグルカンが免疫力をサポート！きのこあさりのうま味を活かした一品。



調理時間 15分
 カロリー 389 kcal (1人分)
 使用するホクトキノコ：ブナビー、マイタケ、エリンギ

【材料 / 4人分】

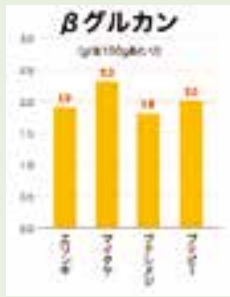
- ブナビー..... 100g
- マイタケ..... 100g
- エリンギ..... 100g
- 玉ねぎ(中)..... 1個
- スナップえんどう..... 10本
- あさり(殻つき)..... 300g
- にんにく..... 2片
- 赤唐辛子..... 1本
- 【A】しょう油..... 大さじ1
- 【A】白ワイン(なければ酒) 大さじ2
- パスタ..... 300g
- オリーブオイル..... 大さじ3

【つくり方】

- ① ブナビーは石づきを切りマイタケと共に小房に分ける。エリンギは食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし形に、スナップえんどうは筋を取り、半分にする。にんにくはみじん切りにし、パスタは規定時間より1分ほど短く塩茹でにする。
- ② 鍋に油とにんにく、赤唐辛子を弱火で熱し、香りが立ったらきのこ、玉ねぎ、スナップえんどう、あさり、【A】と茹で汁を100ml、水200mlを加えフタをして、あさりの殻が開くまで加熱する。
- ③ パスタを加えて混ぜ、塩こしょうで味を調えたら器に盛り、お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

きのこのキキメ 花粉症・アレルギー予防

体内に花粉やホコリなどのアレルゲンが入ると、異物を体外に出そうと、「IgA抗体」と呼ばれる免疫物質が作られます。この物質を増やすことでアレルギー症状を緩和することができます。IgA交代は主に腸管周辺で作られるため、食物繊維を豊富に含むきのこをしっかり摂ることで腸内環境が整い、IgA抗体を増やすことが期待できます。近年の実験で、エリンギを毎日100g食べるとIgA抗体が増えたという結果も報告されています。また、マイタケには、アレルギーの原因物質であるヒスタミンの分泌を防ぎ、炎症を促進する遺伝子の発現も抑えてくれる効果が報告されています。さらにきのこに含まれるβグルカンには、腸内環境を整える働きのほかにも、免疫細胞を活性化させて免疫力を正常化する効果があるので積極的に摂取するのがおすすめ。きのこには、自然免疫を強化するビタミンDもたっぷり含まれているので、相乗効果で免疫力アップを計りましょう。



春の花粉症、アレルギー対策は、まず免疫を高めることから。それにはきのこがお役に立ちます！



日本で春先は花粉症発生のピーク。アメリカには日本と同じ杉はありませんが、それでも様々な植物が芽吹くこの時期は同じく花粉症やアレルギーのピークシーズンです。さらに、冬から春にかけては室内の乾燥によって鼻や喉の粘膜が刺激されやすくなったり、密閉した室内で長時間過ごすことで、ダニやカビへのアレルギー症状が出やすくなります。対策として、外出から戻ったら衣類を着替える、髪を洗う、また、空気清浄機や加湿器を活用して乾燥を防ぎ、空気を清潔に保つことを意識しましょう。

そのために重要なのが食事と生活習慣。アレルギー反応を悪化させないためには、十分な休息やストレス解消、食事や運動で健康の土台を作り、免疫を向上させることが重要です。そこで、免疫力を高めるためにやりたいポイントを3つご紹介します。

免疫細胞を元気にする3つのコツ

その①…免疫細胞の材料となるタンパク質と、タンパク質の代謝を助けるビタミンB6を摂る。タンパク質は納豆、豆腐などの大豆製品、肉や魚、卵などに豊富に含まれ、ビタミンB6は赤身の魚、ヒレ肉やささみなどの脂が少ない肉類、バナナやパプリカ、きのこなどに含まれています。

その②…免疫機能の約7割が存在する「腸」を整えること。腸を整えるには、腸の善玉菌のエサとなる食物繊維を摂ることが重要です。食物繊維が豊富な食品には、麦や雑穀などの穀類、サツマイモやこんにやくなどのイモ類、豆類、ごぼうなどの野菜類、果物類、きのこ、わかめやひじきなどの海藻類などがあります。中でもきのこは、免疫細胞を活性化する「βグルカン」が含まれているので特におすすめです。また、きのこには善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維に加えて、便のカサを増やして老廃物の排出を助ける不溶性食物繊維も豊富に含まれているため、効率よく腸内環境を整えるのに役立ちます。

その③…身体を温めて免疫バランスを整えること。免疫機能は体温が下がると低下すると言われているため、身体を温める食材を摂ることが重要です。免疫細胞が最も活発に働く体温である36.5度以上をキープすることが一つの目安。きのこには三大栄養素の代謝を助けて熱を作り出すのに不可欠な「ビタミンB群」も豊富に含まれているので、積極的に摂りましょう。

この3つのコツを併せて行いたいのが適度な運動と睡眠の質の改善。しかし運動にも睡眠にも体力が必要なので、まずは食事ですっきりとエネルギーを蓄えましょう。その上で、自分の体力に合った有酸素運動や筋トレを行い、エネルギーの摂取量と消費量のバランスを整えることで自律神経が正常に機能し、睡眠の質を上げることにも繋がります。睡眠が十分にとればメンタルも安定し、アレルギーに負けない健康状態を維持することができるでしょう。食事、運動、睡眠を意識して、アレルギー体質改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。



カリフォルニア産の100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！

ホクトキノコは最寄りの日系・アジア系スーパーでお買い求めください！

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/



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



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62回】眼瞼下垂と指圧

私が指圧の他に小顔整顔を教えているせい、一人のアラ還*女性に「上まぶたが垂れてきて目が小さくなり開けずらくなったので何とかして欲しい」と指圧にやってこられました。

詳しく話を聞くと、昨年頃から身近な方の不幸や愛するワンちゃんとの別れなどが重なり、毎晩夜になると涙が止まらず泣き暮らしていたら、ご本人いわく「お岩さんのようになってしまった」との事。その上首が痛くて回らず、日常生活にも支障が出て来たので、最後の駆け込み寺ということで指圧に來られた次第です。眼の上のたるみはともかくとして、まずは身体

の不調を治すため首や肩、背中などを重点的に指圧で緩めて行っただけですが、首や肩は岩のようにカチカチで、やればやるほど下から下から塊が湧き出るようで、よくもここまで我慢してきたものだと思心するやらあきれけるやら。そんな訳なので後2〜3回は指圧に來てもらうことにしてその日は終わりました。少しでも良くなってくれればいいなと思っていたところ、次の日に「目が開きました。指圧は凄いですね」と連絡があり、私としてもホッとしました。2回目は小顔プラスというコースで、少し長く時間を取り全身指圧と首の後ろや頭、顔の整顔を受けてもら

いました。身体や顔のむくみも改善して目も大きくなりご本人も満足の様子でした。しかし油断は大敵。今後も定期的に指圧を受けたいと早速次の予約を入れて行かれました。年と共に眼瞼下垂が目小さくなってきたと言われる方も多いのですが、特に姿勢の悪い方、猫背や首、肩こりのひどい方は要注意ですよ。額と後頭部の筋肉は腱膜でつながり連動して動くので、肩こりなどが酷いと柔軟性が失われ、顔の皮膚を引き上げる力が弱まります。ストレッチや軽い体操などで血行を良くし、正しい姿勢に気を付けて生活するよう心掛けて下さい。

www.nishidashiatsu.com

気持すい〜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!



Before After

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21回—
どの卵を買えば良いの?



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)

「ボディビルダーは卵」というイメージもあり、よくクライアントさんから「マイクさん、LAのスーパーで色々な卵がありますが、どれを買えば良いのですか?」と聞かれる事があります。

アメリカでは一番安い卵から

- ① Caged (籠で育つ鶏)
- ② Caged Free (身動きは出来るけど小屋で育つ鶏)
- ③ Free Range (屋外へのアクセスがある環境で育つ鶏)



「Mike Miyamoto」のYouTubeチャンネルで卵料理公開中!



④ Pasture Raised (1羽あたり108平方フィート以上の放牧地で育てられた鶏)

となってはいますが、栄養価が大きく違ってくるのは、Pasture Raised (牧草飼育) の卵からになります。また「卵って一日一個以上食べても大丈夫ですか?」と聞かれる事があります。私は、学者や医者ではないので、個々の判断にお任せしますが、卵のコレステロールが、人間のコレステロールとは直接的には関係ないと2015年米農務省が発表し、日本の厚労省もそのような

見解を表明しています。

戦後は、お見舞い品として重宝され、現代は完全栄養食と考えられている卵に關してなぜか皆コレステロールを心配するの、どう考えても体重増加、生活習慣病を導くと見られる「加工された肉類、乳製品、砂糖や小麦、麵類やパン類」に關しては何も言わず、美味しそうに運動もせずに食べ続けていまます。そのような物を当たり前のように食べられてる方は、わざわざ高い卵を食べなくても、それらを減らして一番安い卵を食べた方が、まだ健康上の数値は良くなると思信を持って言えます。

今年のLAの冬は、雨が多く寒かったですが、日々温かく夏に向かって来ているのを感じます。皆さん、今年の夏を楽しむために、ダイエット、身体作り頑張ってください!

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 (テキスト歓迎)
22715 Hawthorne Blvd, Torrance CA 90505

- WEB: tgx.vivinavi.com/fit_body
- 完全予約制: 月~金 & 日: 7 AM - 6 PM
- 土: 定休日
- 1ヵ月コース \$920 から (体験 \$80)

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい!

@fit.body.personal.training



往生

南無阿弥陀仏

浄土宗本院・田中孝道



「どうぞ安らかに永遠の眠りについて下さい。」「Rest In Peace」お葬式の場面でよく耳にする言葉です。この世の寿命は限りがあり、誰にも肉体の死はいつか訪れます。私達の体をシャボン玉に譬えるなら、シャボン玉は体で、その中の空気はいろいろな呼び方があるでしょう、その人をその人たらしめる魂・精神・あるいはDNA、とにかく言葉にならない大事なものです。ある時、必ずシャボン玉ははじけ消えてなくなります。しかし、私達の目に見えないだけで、中の大事な空気はそこにまよっています。この大事な何かに、「どうか良きところへ赴いていただきたい、そしてそこでずっと休んで下さい」との思いで冒頭の言葉が送られてきたように思います。しかし、仏教ではこれは必ずしも当てはまりません。

皆さんはラスベガスは好きですか？ 私は大好きです。ラスベガスに行つて、ずっと寝て過ごしますか？ そんなはずありません。たどり着いた先で目覚めるからこそ、向かう場所が大事になるはずです。もし「永遠に眠る」のなら、行先が極楽であろうと地獄であろうと意味がありません。「そこで目覚める」から、行き先が重要になるのです。

肉体の死を迎える臨終の際に、阿弥陀さまの極楽に生まれることを「往生」と言います。字の如く、極楽に往き、生まれるのです。それは、阿弥陀さまのもと仏道修行を完成され、この世に残してきた愛しい人々を見守り導くためです。永遠に眠つていてはとてもかなわないことです。この一大事のために日々称える言葉が「南無阿弥陀仏」です。

さて、約八年にわたりお付き合い下さったこのコラムですが、諸般の事情により今回が最後となります。ラヴェスト様並びに読者の皆さまには、長年にわたりお世話になりました。ラヴェスト様の益々の繁栄と皆さまのご健勝を念じます。ありがとうございました。南無阿弥陀仏

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

MIWAKOのカップル誕生ものがたり

おひとり様から おふたり様へ

その36 結婚したいなら

時々、地位や名誉のある男性と結婚したいとご相談に来られる女性がおられます。たとえば、お医者様や弁護士さんなどがご希望だと…

これは私の経験上のお話で、あくまでも私の知っているお医者様のことで、その方とは会話が一方通行で楽しい会話にならないことが多いんです。私個人としては、そんな一方通行の会話しかできない方と一緒にいても面白くないと思ってしまいます。

何が言いたいかというと、職業や肩書き最優先でお相手を選ばれるのは少し考えてみてほしいということです。

最近の世の中、お医者様、弁護士という職業の方が昔のようにお金を稼ぐ方ばかりではないのも事実。株やビットコイン、IT関係、不動産業でザクザク稼ぐ方々の方もたくさんいらっしゃいますよね。

また一般論ですが、富裕層の方も含めて、多くの男性は見た目がタイプだからというだけでは結婚を決断されません。やはり女性の人柄を見て、たとえば、一緒に生活できるかどうか、その方もある程度経済的、精神的にも自立されてるかどうか、今後も共に成長できるかどうか等々をしっかり見て判断されています（個人差はありますが）。

お金も稼いで悠々自適に生活をされている男性の多くは、お相手からも何か学べる事や、一緒に成長できる事がないとどうも結婚する意味がないように考えるようです。

また自立していなかったり依頼心が強かったりして手間がかかる女性とも結婚したいと思わないというご意見もよく聞きます。例えば常に気持ちが不安定で、ちょっと連絡しないと怒ったり落ち込んだりするタイプや、自分で自分のご機嫌を取ることができない、気持ちの管理ができないなど。もしもあなたが素敵なお相手と巡り合いたいと望むなら、まず自分自身でその辺りをチェックしてみてください。

そしてもしも自分の中に結婚を遠ざけてる要素が見つかったら、理想のお相手探しよりもまず先に、それを取り除くことから始めてみてください。そうすることで意外とすんなり良いお相手に出会えるかもしれないですよ♡

出会いはMIWAKO'S ASIAN CONNECTIONから

Since 2000 全米を結ぶMIWAKO'S ASIAN CONNECTION

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: ameblo.jp/miwakoac/

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

読者
アンケート

ぼくらはみんな

必死に生きよう!?



米 国の滞在ステイタスの関係で長年日本に帰っていません。先日久々に日本に帰国した際に初めて羽田空港を利用。そして初めてモノレールに乗った私は「え?モノレールって運転士が居ないの!?!」と大声を出してしまいました。すると迎えに来ていた母が「何言ってるの! 恥ずかしい!」と言ったので一刻も早く降りたくなった。ああいう時、アメリカ人なら周囲の人が楽しく反応してくれるのに、日本人はただじっと携帯をいじるばかり…。私のことを温かくいじって欲しかったわ(うまいこと言ったつもり笑)。(Oさん)

日 本に住んでいた頃よく行っていた定食屋さんに10年ぶりに行ってみたい…。以前は何々定食という形だったのが、いろいろとカスタムできる様になっていったのはいいのですが…それを入り口の券売機でチョイスしないと、後ろに列ができてしまい、焦って適当な物をチョイスしてしまい、本当に食べたい物が食べられません。とほほ…。(Tさん)

久 しぶりに日本に行き、居酒屋さんに行ったら「タブレットにて注文してください」とのこと。どう操作するのかよくわからず、そのまま出て来てしま

今回のテーマは…

「私、無理してます」

次号の特集は「50歳からのアンチエイジング」。医療や美容技術が発展したおかげで若々しさをキープできて嬉しい!でも実は結構頑張っている人も多いはず。見た目だけじゃなく最近の話題やSNSの利用法とか本当は全然わからないのに、話を振られて「あー、あれねー」とか必死で誤魔化したりして。私は両耳の上の髪を細く取って後頭部でキューっとゴムで結んで顔のたるみを誤魔化すっていうのにトライしましたが、家から出て目的地に着くまでにゴム引きちぎってました(笑)若者に限らず職場や学校でも頑張ってる方に合わせたり、ちょっと見栄を張ったりしていることある方、ぜひそのお話、同志と共有して下さい!宛先: lovest@lovest-la.com採用の方にはらべにゃんメモをもちこめ!



[×切: 2024年5月15日]

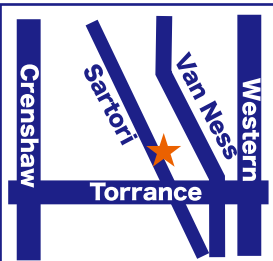
ゴ ミ箱がどこにもない。(Kさん)

1 年ぶりに日本に帰って友達に「久しぶり。帰ってきたよ。ご飯行こう。」って「何したら「久しぶり!」ってか、めっちゃマルハラ(笑)って:「マルハラとは?」って聞いたたら、「マルハラスメント!今時の若者は『使わないんだよ、威圧感があるって怖いんだって』って。…なんじゃそりゃ?」が無きゃどこで文が終わったかわからないし読みにくいだろうが!変なことにひっかかって面倒臭いわね、日本の若者は!その後「ってか。おまえ。若者じゃないだろ!」と「滥用で会話した。やつばちょっと怖い(笑)。(Sさん)

日 本のフードコートに行った際に、今だに靴や携帯電話で席取りをしている人がいてビックリ。たまに隣の席にいただけの縁もゆかりもない私だったけど、心配ですと見張っていた。(Mさん)

ました。仕方がないのでカウンター越しに注文できるちょっといい感じの個人経営の飲み屋さんに行ったら、お会計が居酒屋の予算の三倍の値段でした。(Kさん)

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 (ホワイトニング)
- ・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正

- 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

ご予約・お問い合わせは日本語どうぞ

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



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

魔女ともえの秘法カバラ数秘術 2024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。

Life Path number 9

自信UPで望む未来への流れが！

この時期は、違う意見や価値観に対してのレスポンスは忘れないとしても、自分と似た意見や価値観を持っている人々との交流のチャンスに恵まれ、盛り上がりそうです。それにより自信が増し、人生設計に於ける行動力に拍車がかかり、望む未来に向けた流れが加速していくでしょう。

【関連】 自作品・自家製。ライブ配信。

Life Path number 6

他者をお手本として新たな扉が！

自分の人生を創造していくのは自分自身ですが、この時期は他者の生き方の中で参考になるもの、尊敬出来るものはどんどん取り入れていきましょう。最初は単なる真似であっても、徐々に自分の波動と馴染んでいき、ワンランク上の人生の実現に向けた新たな扉が拓いていくでしょう。

【関連】 食器棚。セルフイー・自画像。

Life Path number 3

吟味と調査で前進 or 後に活用！

浮かんで来たアイデアは感覚のみでの判断はせず、じっくりと吟味し調査してから取り入れるか入れないかを決めましょう。そうすることでそれを取り入れて前進することも出来ますし、取り入れなかったとしてもそこでの吟味や調査が後々違うアイデアに活かされ道が拓けるでしょう。

【関連】 光輝くもの。国宝・世界遺産。

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

③ 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がありますが、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

脇役に徹し天に多くの徳を積む！

あなたの人生の主役は勿論あなた自身ですが、この時期は、誰かを主役として脇役に徹すれば、沢山の徳を天に積むことが出来るでしょう。そしてそれは、いずれ自分の人生に於いて多くのシンクロニシティやセレンディビティという形で望む未来への道標となって戻ってくるでしょう。

【関連】 副菜・箸休め。寛ぎ・安らぎ。

Life Path number 7

大きな視点で波を逃さずに乗る！

詳細を吟味することも大切ですが、この時期は、細かいことは横に置き、大まかな部分での視点での判断をしましょう。そうすれば、チャンスの波にタイミングよく乗ることが出来、それによって次なる扉を拓いていき、自分が望む結果が最終的にはどういう形であれ齎されるでしょう。

【関連】 思いやり行動。花畑・観賞花。

Life Path number 4

大きな気付きによるスッキリ感！

自分らしさ、自分としての在り方に関しての意識が強まる時期です。小さなことをきっかけとして大きな気付きが起きるでしょう。それによって今迄の人生に於いて保留にしていたこと、疑問に思っていたことに関して光が射し、喉の小骨が取れるが如くスッキリ感を得られるでしょう。

【関連】 効率的プラン。天文台・星空。

Life Path number 1

感謝の言葉を伝えて更なる開運！

あなたを常にサポートや応援してくれる、または理解してくれる人の関係性が更に深まりそうです。それは実在している人のみならず、目には見えない存在達に関しても言えることですので、守られているなあと思える場面や感覚を得た際には、感謝の言葉を口に出して伝えましょう。

【関連】 想い出深い映画。祈り・瞑想。

Life Path number 22

自分らしく在るスタイルこそ要！

流行やトレンドに敏感であることも必要ではありませんが、この時期は、それに関りなく自分自身の感性に信頼を置いた行動をしたほうが更なる多くの幸運をゲット出来そうです。他者からの見え方よりも自分らしく在るスタイルこそが宇宙からのサポートの光を多く集められるでしょう。

【関連】 お城・キャッスル。雲心月性。

Life Path number 8

ジャッジではなくリスペクトを！

自他共にその人らしさに着目し、個性や気質をありのままにまずは認めましょう。そして、ジャッジではなくリスペクトの波動を以って自分自身や他者を見詰めることをトライしましょう。そうすれば、より好い生き方や関係性を構築出来、気負わずに毎日を自然体で過ごせるでしょう。

【関連】 灯台・管制塔。曼荼羅・仏画。

Life Path number 5

変化をウエルカムし幸運ゲット！

今迄のやり方で結果が出ているものは残し、そうでないものは思い切って改革していく意識で当たれば今後の道筋が見えてくるでしょう。大きな変化の流れが大きなラックを連れて来ますので、ガラッと変わっていく状況になったとしてもそれをウエルカムする心の余裕を持ちましょう。

【関連】 イメチェン。飛行機・高高度。

Life Path number 2

常に光の行動で幸運と繋がる！

人前での活躍も輝かしい実績として大切ですが、誰も見ていないところでのあなたの行動も常に宇宙によって見守られています。この時期は、偉業や快挙の遂行に拘ることなく、些細な当たり前の事柄に関しても常に光の行動を心掛けることで、更なるグッドラックと繋がるでしょう。

【関連】 めいぐるみ。匿名による寄付。

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。

個性的なファッションと長い髪。趣味は料理、ドライブ。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 \$80/60分 \$115/90分

☆ メール相談 簡易コース \$15 通常コース \$40

☆ 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

Amazon Japan ¥1,944

紀伊國屋書店 Web Store ¥1,944

魔女ともえ直売 \$15

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.

♥ 靈感魔法・洗脳・法外な追加料金無し！

LIFEWAVE®

世界初、自己の幹細胞を活性化！

幹細胞活性化パッチ・X39 で若さを取り戻しましょう

DNA の数千の遺伝子を若い状態に書き換えることが実証されました

銅ペプチド“GHK”の利点

この幹細胞活性化パッチは、銅ペプチド、または GHK-CU* を増幅します。これらの物質は、幹細胞の活性化とともに、全身の健康、傷などの治療、細胞の再生などを助けることが実証されています。

期待できる X39 の働き

- *細胞そのものの活力をアップ
- *良質な睡眠へと導く
- *痛みの劇的な軽減・解消
- *若く美しい肌の再生
- *スタミナ・体力の向上
- *痣、傷跡が目立たなくなる
- *自然にできた創傷を改善する
- *若さをリニューアル

(DNA 内の幾千もの遺伝子が若く健康な状態にリセットされる)

幹細胞の活性は 20歳を過ぎると衰え始め、60代でほぼ停止し、肌や体内に様々な問題が生じ始めます。しかしこの幹細胞活性化パッチを貼ることで再び幹細胞が活性化し、コラーゲンを増やして若々しい肌が再生されます。

症例：アンチエイジング



Before After 3 Months

症例：スノーボード中に追った顔の怪我



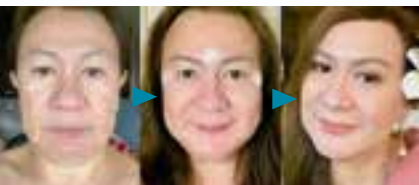
当日 2日目 5日目

※この商品は医療的な治療を目的としたものではありません。また、結果には個人差があります。

スキンケアを変えてお肌の若さを蘇らせましょう

科学的裏付けがあり、臨床試験で効果を実証済みの特許製品『アラビダトリオ』は、体の内側と外側からアプローチしてお肌を改善します。98.6%の天然植物素材*が肌に必要な栄養分を常時供給し、毎日美しい肌を育みます。

*マイクロ藻類オイル、米ぬかオイル、ミルクペプチド、モリンガバター、ビタミンC等



X39とグルタチオンパッチ
3ヶ月使用後、4ヶ月目からアラビダトリオを追加。
●血圧と血糖値が正常に
●五十肩が改善
●足のむくみが改善
●睡眠障害改善
●輝く肌を取り戻した

自然と科学の完璧な調和 アラビダトリオ

- <昼用クリーム>
デイリーリフレッシュ
フェイシャルネクター
- <夜用クリーム>
ナイトリーリストア
フェイシャルクレム
- <肌細胞活性化パッチ>
アラビダパッチ



新発売

アラビダリバイブ
アイクリーム
目元のシワ、たるみ
くすみを改善！

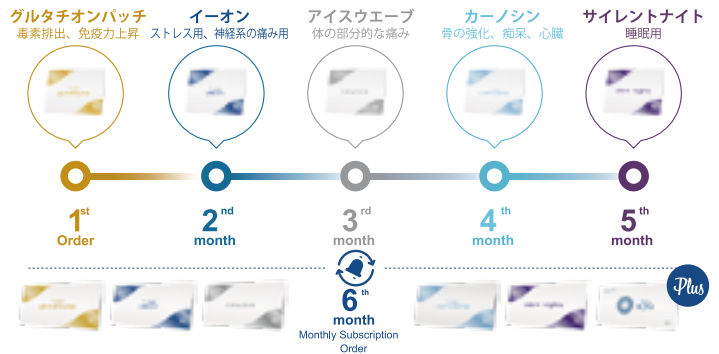
『X39 幹細胞活性化パッチ』との併用でより高い効果を実感できます。

LIFEWAVE® プリファードカスタマープログラム

プリファードカスタマーの特典

会費 \$19.95 (初回のみ) で6ヶ月間、各パッチ (右参照) のサンプルが毎月 10 個送られてきます。

また、6ヶ月間継続して X39 を注文されると6ヶ月目に、通常サイズのパッチ (30 枚入り) と X39 (\$300 相当) を無料で進呈致します！



商品のご注文・ディストリビューターお問い合わせはお気軽に日本語で Miz まで

TEL: 909-861-7043 E-Mail: stemcellact@gmail.com, Website: www.stemcellact.com

X39、SHINE & DREAM セット、アラビダトリオ、グルタチオンパッチはラベストいいもの通販 (P27) でも取扱中！

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!



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 health & beauty.
- ◆ For healthy tone & lustrous skin.

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



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

ハリのある
お肌の
維持に。

ふるるん
ぎゅっぎゅ!

BEAUTY & HEALTH

