



Bimonthly Japanese Magazine  
kirei and Genki Trends For you!

# ラベスト lovest

No. 244  
Jun. 2025

**夏本番への準備号！**  
**綺麗&お役立ちコラム満載！**  
**“ちょっと気になる”を**  
**詰め込みました♪**

最新の話題や  
通販情報が満載の  
ラベストめるまが配信中！  
講読お申し込みは  
[lovest-la.com](http://lovest-la.com)



[lovest-la.com](http://lovest-la.com)  
特集&連載コラム、  
通販も充実しました！



Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

# “素肌美人をめざす”

NEW

**頭皮&育毛ケア** Sculp Cleanse \$175  
+Keravive (育毛トリートメント) \$275

頭皮の詰まりをハイdraフェイスのマシンで削り取り、皮膚を健康に保ち、皮脂の詰まりによる脱毛、薄毛を改善。また、Keravive の増毛美容液を頭皮に深く浸透させます。

My Beauty Health

アプリを利用すると

★頭皮育毛ケアと

★ハイdraフェイスが

\$15 OFF! ※詳細は来店時にご案内

シミ、シワ、毛穴…あらゆる肌の悩みに!

**ハイdraフェイス**

◆Deep Cleansing \$195 ◆Acne Deep Cleansing \$215

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。

小ジワの症例：施術前と1ヶ月後

## 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 ●ニキビ跡の凸凹 ●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ビルトリートメント1回付き**

\*ホームケアキットなし...\$330\*ホームケアキット...\$185+tax

**ミニグリーンピール \$210** 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。施術直後の化粧も可能です。

**フレッシュアップピール \$190** 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。

## 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/\$100~\$115

無料コンサレーション

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。



After 6 month

## 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くして体外へ排出。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。

■フェイスクース \$100 (リフト/引き締め)  
■ボディコース \$100 (セルライト/痩身/リンパドレナージュ)

## オキシジェンセラピー

空気圧を利用したアンチエイジング

●Face: \$140/\$175/\$235  
●Hands: \$55

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

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

Lorraine 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

## NOUVADerm

レーザーでお顔のキメを整えて、色味を明るく、シワの改善やニキビ跡をスムーズにするなど可能です。

## “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められ、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。

## NEW! Alma IQ導入!

肌の状態を革新的な技術により詳細に分析し、パーソナライズされた治療プランの提供が可能になりました。

## AquaFirmeXS

薄毛治療やフェイシャル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、「皮膚を傷つけ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

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

## bioTE 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

Lorraine 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



# DR. SHIN Early Summer Special

(6/01~7/31/25)

## Lifting & Tightening Special

メスや注射なしのリフト&引き締めで  
ディープなケアを体験してみませんか？



**エイジングケアで時を巻き戻す** 早めのケアで、より効果的な結果を手に入れましょう



**肌を若返らせ、自信を取り戻す** 美しい素肌で、あなたの魅力を再発見しましょう



**気になるシワにアプローチ** 肌本来のハリと弾力を取り戻しましょう



**Ulthera**

600 Lines → \$1,200  
x2 → \$2,000



**Ultra Skin**

Face x1 → \$800  
x3 → \$2,000



**V-MAX**

Face x1 → \$400  
x3 → \$1,000



**Oligio**

Face x1 → \$1,200  
x3 → \$2,700



## Pico タトゥー除去 Special

(6/01~7/31/25)

ピコレーザーによるタトゥー除去は、超短時間のエネルギーバーストでタトゥーインクを細かく分解し、体内の自然な代謝によって色素を排出させる治療法です。

青や緑などの除去が難しい色にも効果的とされており、安全で効果的なタトゥー除去オプションとして広く認められています。

※タトゥーの完全な除去には、複数回の治療セッションが必要となる場合があります。

### ► 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！

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

### ► Hair Removal

アッパーリップ、アゴ、ワキ、スネ、ビキニ

### ► IPL

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のお悩みにも。

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

### ► ほくろ、イボ

► 黒色育毛性母斑  
► 脂漏性ケラトシス



[drshinclinic.net](http://drshinclinic.net)

**SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER**

shinfamilymedical@gmail.com

**PETER B. SHIN M.D.**

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

日本語対応可能

Phone: (310) 326-2161

新オフィス

2780 Skypark Dr. #200, Torrance, CA 90505



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、傷などの治癒、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。

# グローバルビジネスセミナー

現在 100 ヶ国で展開中。  
日本は現在 26 万名、  
毎月新規登録 5,000 名。

ディストリビューター  
募集！

### 月例ウェビナー・米西海岸夏時間

- \* 毎週月曜日夜 8 時
- \* 毎第 2 週と第 4 週の土曜日の夜 6 時
- \* 希望により個人ウェビナーも開催
- 要予約：ウェビナー ID とパスワードをお知らせいたします

世界 100 ヶ国以上に展開するグローバル企業  
ライフウェーブで 6 年で 26 万名のメンバー構築した  
トップリーダーによる事業説明会を開催いたします。  
10 名限定でトークショーで開催いたします。  
やりがいのあるビジネスを求めている方、夢を実現  
したい方、老後の資金をためたい方、子供の学費が  
必要な方、日本及びアジア方面に知り合いのある方  
一度参加してみませんか？参加者には特許製品の幹  
細胞活性化パッチサンプル進呈。参加希望の方は予  
約をして下さい。

ご質問は Miz 迄

909-861-7043、stemcellact@gmail.com

日本



フィリピン



タイ



韓国



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



# B-1 Hair Studio



## くせ毛のようなゆるふわ仕上げ 好評 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 \$65~  
男性 \$55~

\*パーマ \$130~

\*縮毛矯正 \$270~

\*エアパーマ \$210~

\*デザインカラー \$200~

\*セラチントリートメント \$190~

### ★ハイライト★



### ★縮毛矯正★



Hair Stylist Reina

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

b1hairstudio.com



# lovest No. 244 2025 6月号



lovest 2025©

PUBLISHED BY RYOU ENTERPRISES, INC.

GARDENA, CA 90247 PHONE / FAX: (310) 538-4122

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

## 連載

美活の達人 Yuko が贈る / 自分磨きの極意	4
ビューティーおたく KUMIKO が贈る / 美魔女道	5
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	8
MIWAKO のカップル誕生物語 / おひとり様からおふたり様へ	9
読者アンケート / ぼくらはみんな必死に生きている!?	10
クラシファイド / ラベスト掲示板	12
魔女ともえの今月&来月の占い / 秘法カバラ数秘術	13

## 広告インデックス (五十音/A~Z)

### ■医療/健康関連

Loraine Diego MD...Inside Cover  
Louis Yang's Dental.....10  
Nishida Shiatsu Center.....11  
Shin Family Medicine &  
Laser Center.....1

### ■健康/美容商品関連

Lifewave.....2  
Sato Pharmaceutical.....  
.....6 & Back Cover

### ■パーソナルトレーナー

FitBody (Mike Miyamoto) ..8

### ■ビューティサロン/SPA

B-1 Hair Studio.....Index  
Beauty Care La PinKie.....Index  
Bellute Beauty Studio.....4 & 5  
Cenka Healing Salon.....11  
Nami's Skin Care...Inside Cover  
Yukako Hair Removal.....1

### ■クラス・習い事・進学

Diamond Space Easy Knit  
Sewing.....12  
Ken Park.....9  
LAPOM (Majan Class) .....11

### ■食品/フードサービス/飲食店

Hokto Kinoko.....7

### ■スピリチュアル/占い

Majo Tomoe.....13

### ■マッチングサービス

Miwako's Asian Connection.....9

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)内容に関しまして、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.

## LA PINKIE

### 自宅でも簡単!

### キレイが続くヘアスタイル

Beauty Care La Pinkie は

完全予約制のプライベートサロン

気を使わずにのんびりお過ごしください

皆様のお越しを心よりお待ちしております

### MENU

女性カット	\$60~
男性カット	\$38~
カラー	\$80~
縮毛矯正	\$230~
ナノハーブトリートメント (3カ月持続)	\$130~

## SPECIAL

パーマ・カラー・  
縮毛矯正の方に  
\$40 相当の  
クイックトリートメント  
プレゼント!

### ネイル・フェイシャルも大好評! 詳しくは Web へ!



Beauty Care La Pinkie TEL: (310) 259-8738

Open: Mon-Fri 9am - 6pm Sat&Sun: 9am - 5pm

1231 Cabrillo Ave #105,

Torrance, CA, 90501 US

Web: lapinkie.com

@Instagram: @yuko\_lapinkie



お試しキャンペーン  
シャンプー&  
コンディショナーセット  
通常 \$95~\$75  
ラベスト通販でも取扱中  
lovest-la.com/shop

## うねり、ゆがみ、加齢による髪の悩みに! RE BONDING シリーズ

カラーやパーマによる髪のダメージや、年齢によるうねり・ゆがみに悩みにフォーカスした Re Bonding シャンプー&トリートメントは、熱の力を利用する成分「ATS」を配合し、ダメージ補修・髪質改善・形状記憶をサポート。使用後に使うドライヤーやアイロンの熱を味方に、サロン帰りのような美しい髪をキープ。

RE BONDING Shampoo 500ml \$45

アミノ酸系洗浄成分配合で頭皮に優しく、豊かな泡立ち。柑橘系の香りで爽やかに洗い上げる。

RE BONDING Conditioner 500ml \$48

ATS がダメージ補修と髪質改善。しなやかでまとまりのある髪へ。

## 超音波フェイシャルスペシャル

通常 \$145 → \$85

7/31/2025まで

[超音波フェイシャルに含まれる内容]

- ★ディープクレンジング★超音波ピーリング
- ★低刺激な毛穴吸引
- ★肌質に合わせたマスクを使った超音波導入
- ★化粧水★美容液★保湿クリーム

高周波音波で毛穴の奥まで汚れや皮脂をしっかりと洗浄し、清潔になった肌にスキンケア製品を使用することで吸収力を高め、コラーゲンの生成を促進します。さらに、肌のキメやトーンを整え、水分量を補いながら、ハリと透明感のある輝く素肌へ導きます。

IMAGE

# 自分磨きの極意【 其二 年齢とともに増える肌の“ブツブツ”たち 】



年齢を重ねると、肌にさまざまな“ブツブツ”が現れますよね。これらの多くは良性で、健康上の問題は全くありませんが、見た目や手触りが気になることはありませんか？

私も数年前、大声では言えない場所に痛みを伴うできものができ、絆創膏で保護しても治ったり再発したりを繰り返していました。最終的には自分で処置して解決しましたが、その後は「もっと早く対処すればよかった」と後悔したものです。

最近、友人たちと話していると、「私もある!」「私も気になってた!」と同じような悩みを抱えている方が多いと気づきました。案外、簡単に解決できるので放置している方が多いようです。

そこで今回は、年齢とともに現れやすい肌の“ブツブツ”たちの正体を、わかりやすく紹介します。

## よく見られる肌の“ブツブツ”の種類

以下に、年齢とともに現れやすい代表的な肌の“ブツブツ”をご紹介します。

※画像と合わせてご覧ください。

### 1. スキンタッグ (軟性線維腫アコロコルドン)



※特徴：首や脇、股など摩擦が多い部位にできる柔らかい突起。

※原因：加齢や摩擦の刺激。

※治療法：液体窒素、炭酸ガスレーザー、高周波メス、切除。

平均的な施術料：6～10個 \$350

### 2. 脂漏性角化症 (老人性イボ)



※特徴：顔や頭、手の甲にできる茶色～黒色の盛り上がったシミ状のイボ。

※原因：加齢や紫外線の影響。

※治療法：液体窒素、炭酸ガスレーザー、高周波メスなど。

平均的な施術料：15個まで \$250

### 3. 汗管腫 (かんかんしゅ)



※特徴：目の周りにできる小さな肌色～白色のブツブツ。

※原因：エクリン汗腺の増殖による良性腫瘍。

※治療法：炭酸ガスレーザーが一般的。

平均的な施術料：1セッション \$250。

### 4. 稗粒腫 (ひりゅうしゅ)



※特徴：目の周りにできる1mm程度の白いポツポツ。

※原因：角質が毛穴に詰まりできる小さな嚢胞。

※治療法：専用器具で内容物を除去。

平均的な施術料：10個まで \$300

### 5. 粉瘤 (アテローマ)



※特徴：皮膚下にできる袋状の腫瘍で、中央に黒点が多い。炎症すると赤く腫れ痛む。

※原因：皮膚が内側に入り込み、角質や皮脂が溜まることで形成。

※治療法：外科的に袋ごと摘出。

平均的な施術料：1個 \$400

### 6. 脂腺増殖症



※特徴：額や頬、鼻周囲にできる黄色～白色の小さな隆起。中央がくぼむことが多い。

※原因：皮脂腺の増殖による良性腫瘍。

※治療法：炭酸ガスレーザーやラジオ波メスで切除。

平均的な施術料：1個 \$250

### 7. ニキビ跡

※特徴：赤み、色素沈着、クレーター状の凹みなどが残った状態。

※原因：炎症性ニキビが治った後に色素や瘢痕が残るため。

※治療法：プラズマ治療、マイクロニードリング、ピーリングなど。

平均的な施術料：1セッション \$350

## まとめ

これらの“ブツブツ”は年齢とともに誰にでも現れる可能性があります。放置しても問題ない場合が多いですが、見た目や不快感が気になる方もいるでしょう。

「これ、私のもそうかも?」と思ったら、プラズマケアや美容施術で解決できるかもしれません。気になる方はお気軽にご相談ください。

## 無痛で叶える美肌&頭皮ケア

ベーシックコース：\$250 プレミアムコース：\$350



### ★クールジェット + ナノマシン W アプローチ!

シワ、シミ、毛穴、ニキビ

### ★頭皮活性&発毛促進

クールジェットで薄毛・抜け毛改善



### 期間限定パッケージ

プレミアム 4回パッケージで  
3回目 & 4回目が → 各 \$100 オフ

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

### ★スカルプペインティング

薄毛を自然にカバー 各エリア：初回 \$350



### ★プラズマケア

小さなイボの除去

各エリア取り放題：\$150

(粉瘤、イボ等お問い合わせください)



完全予約制 / 日本語でどうぞ

www.bellute.com

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

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504





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. 44  
アメリカ在住  
ミッドエイジ&シニア世代  
お一人様のすすめ

子育てが終わったり、仕事が落ち着いたり、離婚をきっかけにシングルに戻ったり。ミッドエイジからシニアにかけて、暮らし方や人間関係は大きく変わっていきます。

そんな中、アメリカで「お一人様」という生き方を選ぶ人が増えています。

ここでいう“お一人様”とは、独身や一人暮らしに限らず、家族がいても自分の時間や楽しみを大切に、自立した生き方そのもの。

不安や寂しさを感じることもあっても、それは新しい人生のスタート。心地よい世界を自分らしくつくっていくことは、いつからでも可能です。

今からでも遅くない。むしろ「今だからこそ」できることが、たくさんあるんです。

## 1. やりたかったこと、今からでも



「時間ができたらやってみたい」と思っていたこと、ありませんか？

アート、ガーデニング、料理、写真など、アメリカには大人向けのクラスやワークショップがたくさんあります。新しいことに挑戦すると、毎日にハリが出て、自然と笑顔も増えていきます。

## 2. 学び直し・資格取得で新しい自分へ

コミュニティカレッジやオンライン講座を活用すれば、年齢に関係なく学び直しが可能です。語

学、健康、カウンセリング、ビジネス分野など、気になる分野の資格にチャレンジしてみるのもおすすめです。アートメイク技術もおすすめです。

## 3. 健康と医療をしっかり管理



お一人様ライフを安心して楽しむためには、健康管理がとても大切。アメリカでは医療費が高いため Medicare、Medi-Cal や民間保険などを理解し、いざという時の行動リストを持っておくことが安心につながります。日常のウォーキングやヨガも、健康維持にぴったりです。

## 4. 経済的な安定を確保する

将来の生活のために、Social Security、401(k)、IRA などの収入源や貯蓄を把握しておくことが大切です。仕事のスキルや資格があると年齢に拘らずパートタイムや在宅ワークなど、無理のない働き方で収入を得られます。



## 5. 安全に暮らすための工夫

地域によって治安に差があるため、シニアコミュニティなどシニア向けの安全な住宅地を選ぶ

のもひとつの方法です。お一人様を尊重し合える人とならルームシェアも選択肢です。



## 6. 「お一人様」を楽しむ！

一人旅やグルメ、映画、美術館、カフェでのんびり。アメリカはお一人様でも楽しめる場所がたくさんあります。また、ペットとの暮らしを始める方も多く、日々の癒しと元気の源になってくれます。



お一人様を楽しむことこそ、自分のための人生を生きること。

誰かのために頑張ってきた時間の先に、「自分のために過ごす時間」が待っているのだと思います。

そしてその先には、それぞれが自立した、本当に気の合う仲間と出会えるチャンスもきっとあるはず。お一人様であることは、孤独ではなく、新しいつながりの入口でもあるのです。

最後にひとつだけ。

お一人様だからこそ、自分のペースでキレイを楽しむことができます。

気になっていた美容医療なども、自分のためにチャレンジすることでお一人様ライフがいっそう華やかはずです。

今回は、お一人様ライフをサポートする便利なサービスやツールなどを紹介する予定です。

## 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

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~



YUMI LASHES

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



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](http://www.bellute.com)

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: [contact@bellute.com](mailto:contact@bellute.com)

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504



佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

# Excellula

ゴールドパッケージに  
リニューアルしました！



\*写真左から

## パワーローション＜化粧水＞（150ml）

3種のヒアルロン酸、加水分解コラーゲン、20種の生薬・ハーブエキスから成るパワーコンプレックスなどの有効成分を独自の「ディープデリバリーシステム」で角質層まで送り込み、乾いた肌に水分をたっぷり補給。角層深くからみずみずしさを呼び覚まします。

## パワーエマルジョン＜乳液＞（120ml）

肌の柔軟性を高めるメドウフォーム油や、ナノ化加水分解コラーゲン、2種のヒアルロン酸、パワーコンプレックスなどの有効成分が、なめらかな感触で溶け込むように浸透。キメを整えふっくらなめらかな艶肌に導きます。

## パワークリーム＜保湿クリーム＞（40g）

皮膚再生医療用に開発された「軟膏基材」や、皮膚に似た成分のホホバオイル、抗炎症成分などが肌が日中に受けたダメージを回復。さらに2種類のヒアルロン酸やパワーコンプレックスなどの美肌成分により翌朝、内側からハリが満ちる艶肌を実感。

## モイスチュアソープ＜洗顔石けん＞（80g）

3種の植物性洗浄成分による低刺激で高い洗浄力実現。シルクパウダーが毛穴の汚れや皮脂を吸着し、メラニンを含む不要な角片もスッキリ除去。さらに保湿成分を贅沢に配合。濃密な泡が明るくなめらかで毛穴の目立ちにくい肌へ導きます。

## ★ラベスタップの新エクセルラ体験レポート★

### インナードライ肌を修復してしっとりもちもち 改めて保湿ケアの重要さを実感できるスキンケア

普段のケアは化粧水だけで、乾燥もテカリも感じない超ノーマル肌だった私。しかし、超保湿ケアのエクセルラを使い続けるうちにそれが間違っていたとわかりました。

エクセルラのソープはネットを使うと豊かに泡立ち、いつまでも壊れない弾力のある泡で顔の隅々までしっかり洗顔できます！

パワーローション（化粧水）は少しとろみがあり、顔全体に広げて手のひらで押さえながらゆっくり肌に浸透させれば、これだけで十分潤いを感じます。またエマルジョン（乳

液）とクリームは超保湿仕様なのにサラッとしてベタつかず、気持ち良い使い心地でした。

約1ヶ月使い続けると明らかに肌全体のくすみが取れ、毛穴が目立たなくなったのを実感できました。これは普段省いている保湿ケアをしっかり行った成果。私は実は表面は潤っていても内側が乾燥している「インナードライ肌」だったのです。

乾燥肌でもそうでなくても保湿ケアは美肌づくりの大前提。しっかり保湿ケアすれば肌が変わることをエクセルラで実感できました。

製薬会社が見出したエイジングケアの答え。

「エクセルラ」が中身も外見もリニューアル。  
表面だけではない肌の奥深くから「健康的」で  
「綺麗」な素肌を目指します。

## 医療グレードの有効成分と 製薬会社独自の浸透技術で 高保湿＋エイジングケア

『エクセルラ』は、佐藤製薬が約100年培ってきた知見、技術、信頼を土台に、製薬会社の視点からエイジングのメカニズムについて研究を進め、生まれたスキンケアシリーズ。表面だけではない、内側から綺麗を目指す素肌のためのポイント3つをご紹介します。

### ①厳選された有効成分

エクセルラはシリーズ全品を通して効果と安全性を重視し、厳選された成分を配合。表皮から角層、深層までそれぞれに働きかける3種類のヒアルロン酸や、真皮層まで届くナノ化加水分解コラーゲンが肌の奥深くまで潤いを補給。さらに佐藤製薬の代表製品『ユンケル』に採用されている植物エキス高濃度抽出／ブレンド技術を使い、20種類の生薬やハーブの有効成分から生まれた独自の「パワーコンプレックス」が強く健康な素肌作りを助けます。

### ②ディープデリバリーシステム

医療技術を採用した「ディープデリバリーシステム」では、ナノ分子のミセル(集合体)で包まれた有効成分が角層奥まで運ばれた後に徐々に放出されることで効果の長時間持続を実現。またクリームには独自の「軟膏技術」も採用。細かく均一な粒子が刺激を抑えて優しく滑らかに広がり、お肌を保護します。

### ③安心・安全。敏感肌でも使える

植物性有効成分は高濃度抽出後に精製し不純物を除去。さらにナノ化された粒子が刺激を排除。そして全商品、アルコール、パラベン、香料、着色料などは不使用で、敏感肌の方も安心してお使い頂けます。

新しくなった『エクセルラ』で、明るく輝くようなハリ艶肌を実感してください。



Excellula US の Instagram 開設  
商品の詳細や最新情報をお届け  
します！ぜひ「Excellula\_US」  
をフォローしてくださいね！



お求めはお近くの日系マーケットへ



sato  
HEALTHCARE INNOVATION

Excellula 公式ウェブサイト(日本) :  
[www.excellula.jp](http://www.excellula.jp)



Excellula なじませ法の  
動画を YouTube で  
ご覧いただけます！







## きのこことトマトのマヨたま炒め

カラフルで簡単な一品で初夏を感じませんか？きのこことトマトのうま味、マヨネーズのコクがマッチした彩り豊かなメニューです。



■調理時間：10分  
■カロリー（1人分）8146kcal  
■使用するホクトキノコ：エリンギ、ブナピー



### 【材料／4人分】

- ブナピー……………100g
- エリンギ……………100g
- トマト……………2個
- 卵……………3個
- マヨネーズ……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

### 【つくり方】

- ①ブナピーは石づきを切り小房に分ける。エリンギとトマトは食べやすい大きさに切る。
- ②卵は溶きほぐし、マヨネーズ（大さじ1）を入れて混ぜる。
- ③フライパンを熱し、残りのマヨネーズを入れてブナピーとエリンギを炒め、塩を振る。きのこに火が通ったらトマト、卵を加えて半熟状になったらこしょうで味を調える。

## 夏のダイエットは

「におい」にも要注意！

## ダイエットの強い味方「きのこ」のチカラ



夏本番に向けてダイエットを意識する方も多いこの時期。一方で、ダイエット中に「体臭が気になるようになった」と言う方も少なくないのではないだろうか。これは「ダイエット臭」と呼ばれ、身体へ負担がかかっているサイン。今回は、ダイエット中の体臭について、原因と対策方法をご紹介します。

### ダイエット中に気になるにおいの正体

ダイエット臭の正体は「ケトン臭」と呼ばれるもの。極端な食事制限や糖質制限で糖が不足し、脂肪を分解してケトン体が合成されます。このケトン体が汗や吐く息に混ざって発散されると、甘酸っぱい、腐った

ような独特の臭いを放ち体臭として現れます。つまり、ケトン臭は体内の糖が不足して、正常な代謝が行われていない証拠。放置していると、月経不順や不調を招く恐れもあります。

また、ダイエット中に気をつけたいものに「腐敗臭」もあります。その原因は動物性タンパク質の摂り過ぎです。高タンパク食が推奨されることもありますが、偏ると腸内で悪玉菌が増え、腐敗臭が発生しやすくなります。また、胃腸の働きが弱く動物性タンパク質が十分に消化できない場合も原因となります。さらに、腸内で発生したにおいは通常肝臓で分解されますが、に弱い場合は肝機能の低下が疑われます。

### ① 極端な食事制限を控え、腸を整える

極端な食事制限による糖質不足や動物性タンパク質の摂り過ぎに注意しながら、きのこや海藻など食物繊維を多く含む食品をしっかりと摂ることで、腸内環境が改善されて腐敗臭を防ぐことができます。

また、きのこに含まれるオルニチンは、においの原因物質である「アンモニア」を分解する肝臓の働きを助け、体臭を軽減する効果も期待できます。

さらに、きのこには糖質や脂質、タンパク質を代謝するために必要なビタミンB群も含まれています。ビタミンB群を摂り「食べたものをしっかりと体内で燃やす」ことを意識することが大切です。

### ② アルカリ性食品をとる

ケトン体を中和するために、アルカリ性

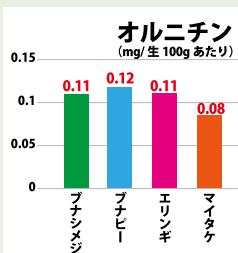
食品を摂取しましょう。梅干し、さつまいも、しょうがなどのアルカリ性食品は体内で代謝されるとアルカリ性になり、ケトン体が中和されます。

### ③ 適度な運動をする

運動によって汗をかくことでケトン体が効率よく排出されます。エネルギー源として消費されることでもにおいの軽減に役立ちます。ただし、有酸素運動をし過ぎると筋肉が分解されて代謝が落ち、太りやすい体質になってしまうため、20分以上60分以内を目安に行うようにしましょう。

ダイエット中はダイエット臭を防ぐためにも、バランスの良い食事、適度な運動や質の良い睡眠などで生活リズムを整えることが大切です。無理のない範囲で健康的な生活習慣を続けて、真夏に向けて理想の体型を目指していきましょう。

## きのこのキキメ 運動のサポートに



お酒対策のイメージが強いオルニチンですが、成長ホルモン分泌を促し筋肉アップにも効果的です。さらに、肝臓の働きを助け疲労物質アンモニアの解毒を促進し、血中濃度の上昇を抑えて疲れにくい体づくりに役立ちます。運動の疲れを翌日に残さないためにも、疲労回復効果が期待できるオルニチンを意識して摂りましょう。

オルニチンはシジミで知られますが、実はきのこにはその5～7倍もの量が含まれています。

筋肉やエネルギーをつくるには三大栄養素（タンパク質・脂質・糖質）が欠かせませんが、これらをうまく代謝するには潤滑栄養素（ビタミン・ミネラル）が不可欠です。きのこはこの潤滑栄養素が豊富。特に多く含まれるビタミンB群は糖質や脂質のエネルギー代謝を助け、スタミナ維持に有効です。タンパク質の代謝も助け筋力アップにも貢献。筋肉量を増やしたい方は、きのここと卵や魚、赤身肉、豆腐など良質なタンパク質を摂るとよいでしょう。また、きのこはカルシウム吸収を促すビタミンDも豊富で、骨や歯の形成、筋肉の発達にも役立ちます。

マイクさん直伝！アンチエイジングのための

# 筋トレワンポイントレッスン

薄着になる夏はやっぱり気になる！  
▶ひねって脇腹&腹筋を引き締める◀

■ 10回1セット X 3回 X 週2回

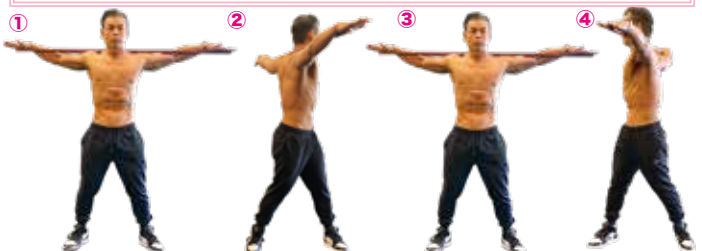
■ポイント：ひねっている方の腹直筋を意識

脇腹を引き締めれば夏の旅行も快適に？

そろそろ夏本番で薄着の季節到来！気になる脇腹、ボトムのウエストにぽっちゃり乗ったお肉をスッキリさせましよう。脇腹を鍛えると腰も強化され、旅行で長時間座っていると起こる辛い腰痛も予防・改善できます。今回は家にある物でできる簡単な腹直筋エクササイズをご紹介します！

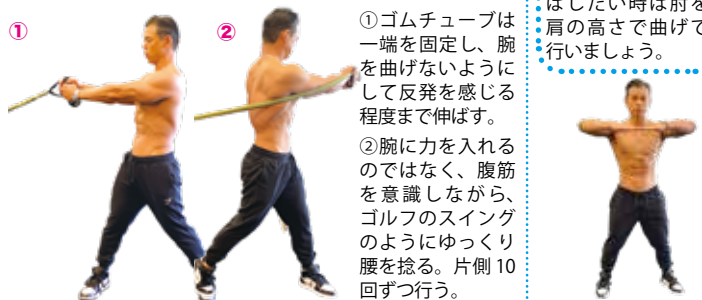


バー（ぼうきやモップの柄などでOK）を使って捻り運動



- ①足を肩幅より少し広めに開き、バーを肩に掛け、両手を伸ばして手のひらをバーに置く。  
②腹筋を意識し、肋骨が腹筋に食い込む感覚で、ゆっくり無理なく捻る。  
③引き続き腹筋を意識しながら①に戻る。  
④反対側も同様に、①に戻る。

ゴムチューブで反発を利用した捻り運動



- ①ゴムチューブは一端を固定し、腕を曲げないようにして反発を感じる程度まで伸ばす。  
②腕に力を入れるのではなく、腹筋を意識しながら、ゴルフのスイングのようにゆっくり腰を捻る。片側10回ずつ行う。

★バー無しでもOK！長旅やロングドライブで腰を伸ばしたい時は肘を肩の高さで曲げて行いましょう。

## 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28回 —  
特別な母の日



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）

2ヶ月前にロサンゼルスから日本に帰国したばかりでしたが、母の容態がさらに悪化し、電話越しでは気がでなくなくなり、母の日に急遽帰国を決定しました。  
身体だけでなく言葉もほとんど失い、意識も薄れ始めていた母に、たとえ私に分からなくても、手を握るだけでいいと心の準備をしていましたが、「お帰り」と言ってくれた一言がとても嬉しかったです。母は過去5年以上にわたってステージ4のがんと向き合ってきました。

した。電話を通じて病状の変化を見守ってきましたが、この2ヶ月で急激に悪化し、今は在宅緩和ケアというより、終末期ケアのような状況です。  
私は22年前にアメリカへ移住し、祖父母や叔父叔母の最期も見届けることなく、筋骨隆々のボディビルの世界で50年生きてきたため、骨と皮だけになった母の姿や床ずれ、オムツ介護は衝撃的でした。  
そんな中、父は長年連れ添った伴侶として当然のように母を支え続け、姉は近くに住み、介護士として日々母の世話をしてくれています。姪は看護師、甥も私以上に母の介助にあたってくれ、本当にありがたく心が安くなりました。  
さらに、訪問看護師の方々も心優しく、プロ意識にあふれた対応

をしてくださいます。訪問医の先生も含めて、週に複数回来てくださるこの日本の在宅介護体制は、長寿大国ならではの支え合いの素晴らしいさを実感しています。  
アメリカでは、介護施設に入るだけで月8千ドル以上、医療費は別という現実があります。だからこそ、「動けるうちにできる限りのことを」と、私のフィットボディにご入会されるシニアの方が多くいます。  
私もプロトレーナーとして、健康寿命の延伸と予防医学という形で、クライアントの皆様により深い価値をご提供していきたいと、心新たに思いました。



25年前日本で初めてのボディビル大会に母と甥と

# 運動嫌い 中高年太り 歓迎

## FIT BODY パーソナルトレーニング

TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)

5130 W 190th St Torrance CA 905035

■WEB: [tgx.vivinavi.com/fit\\_body](http://tgx.vivinavi.com/fit_body)

■完全予約制：月～金 & 日：8 AM-6 PM

■定休日：土曜日

[mike\\_miyamoto](https://www.instagram.com/mike_miyamoto)

Mike Miyamoto

Mike\_Miyamoto

代表 トレーナー・マイク宮本

■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！





## 編入、ひとりで悩まないで 親も子も安心できる、進学カウンセラーの伴走サポート

ご相談はお気軽に日本語（または英語）で Ken Park まで  
TEL: 213-590-2790 E-mail: kenpark.education@gmail.com



Ken Park

### 寄り道をした自分の編入経験

アメリカの大学進学にはさまざまな道がありますが、私自身はカリフォルニアのコミュニティカレッジから CSULB (California State University Long Beach) へ編入しました。アメリカでコミュニティカレッジから4年制大学へ編入する道は、決して簡単ではありません。

在学中、カウンセリングサービスも利用しましたが、担当カウンセラーは非常に多く学生を担当していたため、一人ひとりに十分な時間をかけることが難しい現状を目の当たりにしました。疑問や不安があってもなかなか相談できず、「このまま自分で調べて進めるしかないのかな」と感じることも少なくありませんでした。

その経験から、「もし誰かがもっと寄り添ってサポー



トしてくれたら、どんなに心強かっただろう」と強く思ったことを今でも覚えています。

### 家族で支えた進路選び

そんな中、教育に関わる仕事を始め、ある一人の生徒、Aさんと出会いました。

彼女は高校卒業後、El Camino College へ進学を予定しており、私は主に学習面のサポートをしていました。学業に不安を感じることもありましたが、自分の目標に向かって真剣に取り組んでいました。

一方で、ご両親も初めてのアメリカでの大学進学ということで情報が限られており、「どのようにサポートすればいいのかわからない」と悩まれていました。

Aさん自身も、日々の授業や課題に追われ、編入準備については「忙しいから後で」と後回しにしがちでした。その姿は、かつての自分を

思い出させました。私も学生時代、進学の計画を立てる余裕がなく、手探りで情報を集めた経験があります。だからこそ、もっと早い段階から正しい知識とサポートを届けたい—そんな気持ちが自然と芽生えました。そこで私は、Aさんと一緒に進学に必要な情報を調べ、進路プランを立てるサポートを始めました。

HTP (Honors Transfer Program) や、UC 校などへの TAP/TAG プログラムの存在を知り、これらを活用すれば編入のチャンスが広がることを伝えると、彼女の意識は大きく変わりました。少しずつ準備を進める中で自信をつけ、最終的には希望する大学への編入を実現しました。この経験を通して、「学生やご家族が安心して進学の道を歩めるようなサポートを提供したい」と思うようになりました。

### 進学と向き合うご家庭へ

進学に関する悩みや不安は、誰にでもあるものです。もし、どの大学を目指すべきか、何から始めればいいのか迷っている方がいれば、ぜひお気軽にご相談ください。私自身の経験を活かし、一人ひとりに寄り添ったサポートを提供いたします。



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43 人生は思う通りになってるらしい

出会って間もない方達は、お互いを知らないわけですから勝手な想像や思い込み、ミスコミュニケーションが起こることはよくあります。

『そんな人だとは思わなかった』、『がっかりした』、『失望した』…。

こんな言葉は、お相手が自分の思い通りに動いてくれなかったという意味で使われることが多いようです。ならば、こんな言葉が出てこないように最初から過剰な期待と思い込みは、持たなければいいんです。

過剰な期待より、新しい出会いを楽しむ心は大切。どんな方からでも学びはあるはずです。出会いを通して自分を学ぶこともあるでしょう。

どんな出会いも楽しみながら大切にしていくことで、結果的に本当に良いご縁に巡り会えるのだと思います。

逆に、不満が多い人は、不満を探すこと自体が趣味になっているそうです。

いつも機嫌が悪い人は、「嫌なことが起きたから不機嫌になった」と思いますが、実際は、不機嫌な態度をとっていることで、さらに不快な出来事を引き寄せてしまっているのです。たまたま嫌なことが起こるのは普通だけれど、嫌なことが頻繁に起こるのは本人に原因と言われています。

これは納得。不満が多く、いつも不機嫌な方は、たとえ楽しいことや嬉しい出来事が起こっても、そちらには目を向けず、感謝もせずに、つねに不満や足りないことばかりに意識を向けているものです。不満ばかり口にしていれば、周りの人も運も自然と離れていってしまいます。

どうせ物事が自分の思考に合わせて思い通りになるなら、楽しい方がいいですね。だからこそ、ワクワクした気持ちで、楽しく行動しましょう。

私のいつものワクワクはこんな感じです。

♥今日はおやつに、この間もらった餃子のお餅食べよう♪

♥今日のはあの人に会える、または、久々にあの人とお話できる♪

♥お庭に綺麗に薔薇が咲き始めた♪

♥今朝も旦那もわんこも元気にお目覚め♪

♥隅にあったホコリが気になってたけど掃除したらスッキリ♪…等々

ワクワクはいろんなところにありますね♥

## 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: ameblo.jp/miwakoac/

# ぼくらはみんな必死に生きている!?

今回のテーマは、「その日本、違います」。  
円安の影響なのか、  
にわか日本通、  
増えていますか?

たとえば、  
折り紙で鶴を折ったり、  
手のひらの上で  
豆腐を切ったり、  
音を立てずに  
歩いたりすると、  
アメリカ人の義母は  
私に向かって  
「やっぱりあなた忍者でしょ?」  
って真顔で言う。[Sさん]



## 読者アンケート

**付** き合い始めたアメリカ人の彼氏が、デートに「香港」  
際、「僕は日本食が大好きなんだ。君のために今  
日は僕が食事を用意したよ」と言われ、喜んだのもつ  
かの間、食卓にはウニやいくらのお寿司と納豆巻。私  
はウニやいくら、納豆は嫌いなんだ! 確かに日本な  
らでは感はあるけど、日本人全ての大好物じゃないか  
らなー!! [Aさん]

**親** 日家語るアメリカ人の彼氏が、デートに「香港」  
と書いてあるTシャツでやってきて、日本で買った  
んだと自慢げに言った。[Mさん]

LAで仲良くしているベトナム人の友人が

私の一時帰国に合わせて日本に観光に来た去年の夏休みのこと。

「あの、川の両端に桜がたくさん咲いて

トンネルになっているところに行きたい」と言うので、

「ああ、目黒川ね。でも今は桜はないよ、夏だから」って言ったら

「なんですって!? 私はあれを見に日本に来たのに! ひどい!」って

涙目で理不尽にキレられました。

ベトナムの花はみんな一年中咲いているのですか...? [Yさん]



**大** 家さんが私のことを日本人と知ってから胸の前で  
手を合わせて「ありがとう」と言うようになった  
のだが、そのYポーズなら「ナマステ」か「サワディカー」  
だと思っただけ...。[Eさん]

**日** 本食屋さんで時折見かける光景だけど、割り箸を  
割った後にこれでもかと箸同士を擦り合わせてい  
るその日本通気取りのあなた。それって安い箸の場  
合のささくれを取る手法なので、最近の品質の良い割  
り箸や高級なお箸では必要ありません。[Oさん]

## あなたの歯は健康ですか?



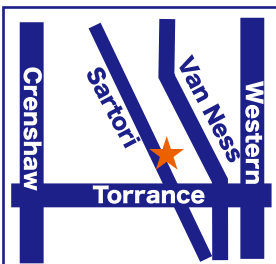
- ・一般歯科・美容歯科・小児歯科・神経治療  
(ホワイトニング)
- ・口腔外科・義歯・インプラント・歯列矯正

- 各種保険取り扱いします。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





**Menu**

**スカーティッシュマッサージ**  
 \* 60分 / \$70 \* 90分 / \$105  
 \* 120分 / \$140

体全体をマッサージしながら癒着を剥がします。  
 コリや痛みが和らぎ、リンパも流れます。

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

**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: \$90/60分**  
 \* ミニマム: \$50/20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**  
**ミネラルピーリング+**  
**ビタミン C 導入** **55分 \$75**

**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**

**www.nishidashiatsu.com**  
**気持ちイイ〜日本の指圧**

**女性特有の症状にも**

頭痛、肩こり、福、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

**ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!**  
**お客様の喜びの声続出!**  
 ●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 などなど

**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)



**日** 本語がちよっとできるアメリカ人の同僚が誕生日にプレゼントをくれたので「ありがとう。でも40になっちゃったよ」って言ったら「わー、めっちゃイイ年デスネ!」って言われて、こめかみがヒキッてなった(笑)。後から「40歳は大人で分別もあって、まだまだ体も元気だし顔のシワもないし、一番素敵な年だよ」って言われて、本当の意味で「良い年」って言ったんだなって理解できたけど。「Kさん」

**友** 人が米軍の方と結婚して、ノースカロライナに引っ越したので、先日ほるるる遊びに行ってきた。デイナーに近所のピザ屋さんに行ったんですが、旦那さんが顔見知りという店員さんに「彼女は日本人でLAからわざわざ来てくれたんだよ」って言ったら、その店員さん、どこからか割り箸を持ってきてくれました。いやいや、日本人でもピザは手で食べますから(笑)「Dさん」

**日** 本の実家は外国人のホームステイを受け入れているのだが、利用後のアンケートに「滞在中、一回も寿司を作ってくれなかった」という不満が書いてあった。日本人だって

🌀 次回のテーマは…  
**「思ってたんとちゃう今のニッポン」**


さて、今度は日本人編。夏休み真っ只中の号となる次号は帰省する方も多いということも考慮してこんなお題でエピソード募集します!

実家に帰ったら、子供の頃にスイカ食べてた縁側がリフォームでガラス張りのサンルームに。お母さんが「クーラーが効いてるから涼しくていいでしょ!」ってドヤ顔で言ってたけど、蚊に刺されながら庭に種飛ばしてたあの夏が恋しいよ…。

こんな感じで、エモ系からトレンド系まで一緒に笑えそうな「思ってたんとちゃう」日本のエピソード、送ってね!

宛先: [lovest@lovest-la.com](mailto:lovest@lovest-la.com)  
 採用の方にはらべにゃんメモをもれなく進呈!

[〆切: 2025年7月15日]



家ではまず寿司は握らないのだ。食べたければ寿司屋に行ってくれー。和食が得意なのに毎日ウエスタンな食事を作ってたあげていた母が不憫で…。(泣)「Tさん」

**女性のための麻雀教室**

**初めての方、大歓迎!**  
**心と頭の健康にも役立つ麻雀を始めてみませんか?**

全米唯一の指導員資格を持つ女性講師が初めての方でも楽しく覚えられるクラスを提供しています。受講者の90%が女性!

**入門 (全3回 / \$90) 毎月初めに開講**  
 第1水曜日 11am~1pm **ご予約 ください**  
 第1日曜日 1pm~3pm

**入門プラス 参加費1回 \$25**  
 木曜日 6pm~9pm **ご予約 ください**  
 金曜日 10am~1pm

**その他、オンライン講座や経験の少ない方向けコースなどもあります!**

どのクラスもいつでも見学できます!  
 Junko までお気軽にお申込み/お問合せください。  
**Email: [info@mjstars.net](mailto:info@mjstars.net) Tel: 424-205-4151**  
**15225 S Western Ave #105 Gardena, CA 90249**





# lovest 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 20 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 点につき 8 ドル

QR コードも掲載できます！（+ \$3 / こちらでも用意できます：\$8）

\*クレジットカード決済は手数料 4% 追加

♥ ページ下の名刺サイズデコクラシファイド：1 回 \$75、年間掲載 1 回 \$65

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 からお選びいただけます。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。\*クレジットカードと Paypal は 5% のカード引き落とし手数料が加算されます。

\*郵送は原稿とチェックを lovest 16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247 迄

日本語で学ぶ、今注目の  
医療アートメイク  
キャリアチェンジや  
キャリアアップに！



薄毛カモフラージュ頭皮アート  
リップ ◆ 傷痕

妊娠線 ◆ 乳首再生 3D アート  
など多彩なメニュー

■ライセンス取得 ■ディプロマ授与

詳しくはお問い合わせください

電話 / テキスト (424) 527-7330

.....

ペルービューティースタジオ

18051 Crenshaw Blvd. #A, Torrance, CA 90504



Diamond

Space

Easy Knit Sewing

SINCE 2008

自分の体型に  
ぴったりな洋服作り

お腹や二の腕が気になる  
自分の体型に合わせた洋服作  
りませんか？

初めてでも簡単に仕上げる  
ことができます。

洋服のお仕立ての注文や着物  
のリフォームなども賜ります。

ダイヤモンドスペース

イーजीニットソーイング

diamondsewing@yahoo.com

TEXT / メッセージ (310) 702-2586 \*ガーデナ

肌馴染みカラーが豊富



Karuta Nails

★毎月変わる 2 種類の定額アート有

ジェルネイル \$30 ~。4 月より

Permanent Jewelry も開始！

詳しくは IG@karutanails をチェック！

17450 Colima Rd #3

Rowland Heights, CA 91748

ご予約は TEXT：626-225-2370

または QR コードから



小さな引っ越し、  
大きな引っ越し

ソファ、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。

ウィークエンドサービス：310-817-9307



NEW! ビリーフコード  
オーラリーディング



★ビリーフコード：潜在意識から問  
題に関わる信念体系開放

★ボディコード：心と体の不調和の  
原因を見つけ開放、癒し

★スピリチュアルコーチング

【OneMindHealing】YouTube

詳細：AurasparkYoko.com

yokosaito333@gmail.com

\*縮毛矯正スペシャル\*



S: \$220 M: \$245 L: \$270 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

SNS（インスタグラム、X など）投稿代行、SNS 用広告や写真編集、  
ショート動画制作、Etsy や ebay での販売代行承ります！

やり方がわからない、時間がない、面倒くさいという方、ラベスト  
がお手伝いします！詳細はお気軽にお問合せください！

メール：lovest@lovest-la.com 電話：310-538-4122

オンラインショップ [www.lovest-la.com](http://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のセール情報、  
新着情報はメルマガで随時お届け！  
メルマガ購読者だけのお得な割引や  
クーポンなどの特典あり！

HP のフォームから購読登録を！

[lovest-la.com](http://lovest-la.com)

オンラインショップ：[lovest-la.com/shop](http://lovest-la.com/shop)

ネットでのお買い物が苦手な方、最新通販カタログを無料で郵送！ご希望の方は 310-538-4122 まで





## へんしゅうこうき

嵐の復活(喜) & 活動終了(哀)に、久々に ARASHICK 魂が蘇った私。パンデミックで中止になった LA 公演を改めて開催して最後の勇姿を海外ファンにも見せに来てほしいですね！

ミーハーなのは私だけではなく、最近では年配の方たちの「推し活」が熱い！先日も Threads で、「Netflix のタイプロを見て Timeless の大ファンになり、60 過ぎて生まれて初めてファンクラブに入りました」という投稿を見かけたんですが、そのリブ欄が「私も 60 過ぎてます」「68 歳ですがライブにおひとり様参戦します！」「75 歳の母は、嵐のライブに行くって張り切ってます！」と、激アツなシニアのコメントで溢れていました(笑)。

“いい年して恥ずかしい”なんて、もう時代遅れ！現にシニアの推し活には、さまざまなアンチエイジングや幸せを運ぶ効果があります。たとえば推しに恋することで女性ホルモンの分泌が促進され、お肌はツヤツヤ、見た目も心も若返っちゃう♡ファン交流やイベント、SNS で推し仲間ができれば孤独解消、イコール認知症リスクの低減にもつながります。ライブで振りを覚えて一緒に踊れば、体も若さをキープ！実際、「社会的活動が認知機能を守る」との研究(ELSA など)もあるんです。私も公私ともにまあまあ孤独ですが(笑)、推しがいるから、めちゃくちゃ幸せな毎日送ってます♪(MK)

## 集

★読者プレゼントや通販割引情報、ラベスト広告  
★読者プレンターからのお得情報はめるまがで！  
★めるまがが読者希望の方もホームページから！

## 記



lovest-la.com

★ラベストホームページでは毎月、季節やトレンドを反映したオンラインだけの特集コラムを掲載、さらにこの号掲載の連載コラムや占いも全部読めます！

★最新号はもちろん、過去2年間分のバックナンバーをブラウザで、またはダウンロードして読めます！

## 【お知らせ】

夏休みにびったりの美容と健康のヒント、来月もお届けします。

ラベストでは以下の制作業務も承っております

\*チラシ、名刺、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 \*YouTube 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！



### Life Path number 9

**後手に回って希望の着地点！**  
先手必勝と言われますが、この時期は機を見極める為に、敢えて先手では動かずに後手に回っていたほうが宇宙からベストなタイミングが齎され、物事が結果的に自分の希望している着地点へと納まっていくでしょう。  
【関連】近所の店。オルゴール。

### Life Path number 11

**地味な事柄着目でラックを！**  
人間は生得的に派手な事柄に目を奪われやすいですが、地味な事柄の中こそ真実が隠れている場合もあります。この時期は目を引かないもの、陰に隠れている何かに着目することで大きなラックを手に入れます。  
【関連】裏方・脇役。掃除用具。

### Life Path number 22

**小さな成功体験の積み重ね！**  
日常的に小さな目標を達成することで成功体験を積み重ねていきましょう。そうすることで自信が強化され、大きな目標に向けたパワーとなってあなたのことを次なる人生のステージへと連れていくでしょう。  
【関連】粒状の物。早寝早起き。

### Life Path number 6

**本気度高め不可能を可能に！**  
この時期は、いつも以上に本気度を高めることで一層の幸福に満たされるでしょう。集中力を磨き、あらゆる事柄に真摯に向き合う意識を持てば、人生がたいなる光に照らされ不可能が可能へと変換されるでしょう。  
【関連】自然音。一点豪華主義。

### Life Path number 7

**宇宙からのサインキャッチ！**  
気になる事柄はスルーせず分析し考察することで大きな気づきを得られる暗示です。この時期は特に経験したことのない何かとのご縁が繋がり易いので、常にアンテナを伸ばし宇宙からのサインをキャッチしましょう。  
【関連】お香・アロマ。鹿威し。

### Life Path number 8

**苦手を克服し光輝く未来へ！**  
苦手な事柄は避けて通ったほうが簡単ではありますが、この時期はそれを克服することで閉ざされていた扉が大きく開く暗示ですので、その扉の先にある光輝く未来を信じ、自分を奮い立たせてチャレンジしましょう。  
【関連】城・砦。ダンス・舞い。

### Life Path number 3

**自己満足により他者も満足！**  
自己満足は時に「裸の王様」となり得ますが、この時期は、自分としてじっくりくるか、納得出来るまで動きまわろう。そうすれば自身の魂が持つパワーがミッションと共鳴し、他者にとっての満足にもなるでしょう。  
【関連】独自アレンジ。飛ぶ物。

### Life Path number 4

**真実の愛や思いやりで成長！**  
何にでも Yes と言ったり賛成することが優しさではありません。この時期は、そのことに関する深い学びがあるでしょう。それにより真実の愛や思いやりに触れることが出来、一段上の精神的成長に繋がるでしょう。  
【関連】ベストセラー。深呼吸。

### Life Path number 5

**潜在的な多様性を意識して！**  
この世には様々な人間が存在していますが、一人の人の中にも潜在的な多様性があり、場面により異なった顔を見せることがあります。この時期、それを意識することで今迄とは違った人間関係が構築されるでしょう。  
【関連】鮮明な色。祭・フェア。

### 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はそのままとする)  
例：1998年11月09日生まれ  
(年)1+9+9+8=27 → 2+7=9  
(月)1+1=2 (日)0+9=9  
年月日を足す 9+2+9=20 → 2+0=2  
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 1

**検討熟考し想像以上の成果！**  
即決即行は運気を動かす場合も多いですが、この時期は敢えてじっくり検討し、行動する前にも再度熟考することで、タイミングとラックとの合流地点を的確に捉えることが出来、想像以上の成果を得られるでしょう。  
【関連】赤色の食物。癒し時間。

### Life Path number 2

**他者への感謝で尚一層開運！**  
今迄の体験や見聞が現在に素晴らしい影響を齎しているということを感じてみましょう。自分の学びや得た知識は、他者からのヘルプによるものでもあるので、恩返しとして他者に感謝を示すと尚一層開運します。  
【関連】過去世を知る。ギフト。

2025 年 6/1 ~ 7/31

**秘宝バカラ数秘術**  
魔女ともえの  
賢く選ばれた者にはのみ伝承された世界最古の叡智であるバカラ。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 から読解するあなたの運勢。

♪魔女ともえ♪

スピリチュアル・アドバイザー  
白魔術、チャネリング、カバラ、エーテリック及び直傳霊氣。事業用ヘリ・自家用小型機のパイロット/航空座学教官 (FAA) 免許、龍生派華道教授、日本の中学校教員免許 (英語)。

♪魔女ともえ♪

Web: majotomoe.com  
お問合せ: majotomoe@gmail.com

☆対面相談 (Google Meet) 90 分 \$115 60 分 \$80

☆メール相談 1 件 \$40

☆詳細は <https://majotomoe.com/>







# Excellula

0765

エクセルーラ

目指したのは、肌の内側から輝きあふれるハリ・艶肌。  
肌のポテンシャルを引き出すエイジングケア。  
エクセルーラがさらにパワフルになってリニューアル。

好評発売中

リニューアル



**モイスチュアソープ 80g**  
肌に負担をかけず、豊かな泡で毛穴の奥の汚れまでしっかり落とします。



**パワーローション 150ml**  
美容液のようなコクがあるのに、肌に染み入るように浸透する化粧水。



**パワーエマルジョン 120ml**  
豊かなうるおいが長時間続き、ふっくらとしたなめらかな艶肌へ導く乳液。



**パワークリーム 40g**  
皮ふ温に反応してなめらかに広がり、ハリと艶を実感できるクリーム。

全品、アルコール・パラベン・香料・合成着色料を含みません。

植物エキス高濃度抽出・ブレンド技術を採用した独自のパワーコンプレックス（複合成分）と3種類のヒアルロン酸、さらにナノ加水分解コラーゲンなどの有効成分を、薬品会社の医療技術を採用したディープデリバリーシステムでお肌の奥深くまで届けます。



佐藤製薬株式会社

[www.sato-pharmaceutical.com/us/usa](http://www.sato-pharmaceutical.com/us/usa)



 **YouTube**  
佐藤製薬  
Excellula オリジナル  
なじませ法動画

