



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

ラベスト lovest

No. 250
Jun. 2026

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



lovest-la.com
特集&連載コラム、
通販も充実!

初夏の癒し企画

心地いい毎日のために♡

イマドキのスピリチュアル事情

日米のスピ界限トレンド情報をお届けします♪

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、なめらかな感触で届け込むように浸透。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。

★ラベスタッフの新エクセルーラ体験レポート★

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ー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。

エクセルー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ー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。

季節の変わり目でお肌がゆらぎやすいこの時期、
深部にしっかり潤いを届け、「健康的」で
「綺麗」な若々しい素肌を目指します。

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

『エクセルーラ』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。表面だけではなく、内側から綺麗を目指す素肌のためのポイントを3つご紹介します。

①厳選された有効成分

エクセルー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『エクセルーラ』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



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



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



DR. SHIN Summer Ready Special

(EXP. 7/31/2026)



Free BOTOX Special



VOLUMA™ XC

Allē by Allergan

\$500 / Syringe (1本)

Botox + 10 unit
(\$120 相当)

\$800 / Syringe (1本)

Botox + 20unit
(\$240 相当)



\$1,000 以上のレーザー施術に、ボトックス 20u (\$240 相当) をプレゼント!

リフトアップ&引き締め



| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| infini RF Face x1 \$1,000 → \$300 | Ultra Skin Face x1 \$800 → \$700 | V-MAX Face x1 \$400 → \$300 4times → \$1,000 | Oligio Face x1 \$1,500 → \$1,200 | Ulthera 600 Lines \$2,000 → \$1,500 |
|--|---|--|---|--|

HYCOOX
Multi Suction Injector

SKIN Booster

- PDRN ▶ \$200
- EXSOME ▶ \$300
- NCTF ▶ \$300

- 小じわ・シワの軽減
- 肌質 & 弾力アップ
- 高い保湿効果 / うるおいアップ
- ニキビ跡・傷跡の改善
- 肌の修復 / 回復をサポート

Thread lift

- ほうれい線、口元のしわ、フェイスラインのたるみを改善
- 繊細な皮膚のたるみもしっかり引き上げ・引き締め
- 即効性があり、肌の弾力もアップ
- 肌のトーンを明るく均一に整える



世界が注目! 最先端の PICO レーザー

PICOCARE MAJESTY INTRODUCE PRICE



Benefits

- 効果的
- 安全
- 非侵入
- ニキビ痕を改善
- シミ / 色素沈着改善
- 毛穴の開きを改善
- タトゥー除去

TONING

1 Time \$ 300
10 Time \$ 2,500

MLA

1 Time \$ 400
3 Time \$ 1,000

ナノを超えた、その先へ。本物のピコレーザーを体験!

250ピコ秒 Nd:YAG レーザー

IPL (インテンス・パルス・ライト)

シミ・くすみ・赤み・赤ら顔の原因になる毛細血管の目立ちを改善します。

1 times \$250 3 times \$600

Spectra toning (スペクトラトニング)

- 肝斑の改善・予防に効果的
- 肌のトーンを均一に整えます

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

ほくろ・いぼの除去

有毛性母斑(毛の生えたあざ)除去

老人性イボの除去

Hair Removal (レーザー脱毛)

上唇・ワキ・あご・すね・ビキニライン

医師監修の減量プログラム、処方薬、健康診断についてもお気軽にお問い合わせください。

脂肪溶解注射

二重あごをすっきりさせ、小顔効果をもたらします。また、二の腕などの気になる部位の脂肪も、痛みなく取り除くことができます。

coolsculpting

- 1回の施術で皮下脂肪の厚みを最大 25% 減少させます。最低価格保証付き。
- 副作用のリスクが低く、安全性の高い施術です。施術中も快適で、所要時間はわずか 35 分と手軽です。



drshinclinic.net

SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER

shinfamilymedical@gmail.com

PETER B. SHIN M.D.

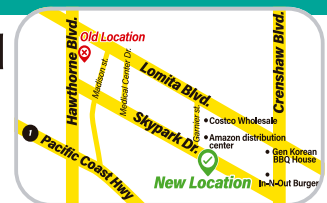
- Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
- Texas A&M Medical School
- UCLA Family Medicine

日本語対応可能

(310) 326-2161

新
オフィス

2780 Skypark Dr. #200
Torrance, CA 90505



ホクトキノコ提供/きのこで菌活! 3

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

魔女ともえの今月&来月の占い/秘法カバラ数秘術 8

カリスマトレーナー・Mike 富本の/ビューティダイエット 10

ヘアスタイリス Yuko が贈る/髪、どうしよう - プロのおススメ簡単ヘアケア - 11

MIWAKO の出会いのヒントコラム/おひとり様からおふたり様へ 11

広告インデックス (五十音/A~Z)

| | | |
|---|---|--|
| <p>■医療/健康関連</p> <p>Louis Yang's Dental.....12</p> <p>Nishida Shiatsu Center.....12</p> <p>Shin Family Medicine & Laser Center 1</p> | <p>■健康/美容商品関連</p> <p>REYRA..... 8</p> <p>Genza Tomato USA 9</p> <p>Lifewave.....Inside back cover</p> <p>Sato Pharmaceutical.....</p> <p>.....Inside cover & Back Cover</p> | <p>■パーソナルトレーナー</p> <p>FitBody (Mike Miyamoto) 10</p> |
| <p>■クラス・習い事・進学</p> <p>Aska English Coach Yumi.....</p> <p>..... 4(Index)</p> <p>LAPOM (Majan Class)12</p> | <p>■食品/フードサービス/飲食店</p> <p>Hokto Kinoko..... 3</p> | <p>■ビューティーサロン/SPA</p> <p>Beauty Care La PinKie..... 11</p> <p>Bellute Beauty Studio..... 4 - 5</p> <p>Yukako Hair Removal 4(Index)</p> |
| | <p>■スピリチュアル/占い</p> <p>Izumi Williams 7</p> <p>Majo Tomoe..... 8 & 9</p> | <p>■マッチングサービス</p> <p>Miwako's Asian Connection.....13</p> |

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、当社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.



lovest 2026© PUBLISHED BY RYOU ENTERPRISES, INC.
GARDENA, CA 90247 PHONE / TEXT / FAX: (310) 538-4122
WEBSITE: WWW.LOVEST-LA.COM E-MAIL: lovest@lovest-la.com

初夏の特別企画

心地いい毎日のためにイマドキのスピリチュアル事情.....4

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



ムリなく・ムダなく・楽しく!
英会話をマスターできる!

最短90日! 達成率97%

英会話コーチング
無料体験カウンセリング
受付中!



ASKA式英会話コーチ

YUMI

在米20年、
米系企業勤務12年

“10年スクールに通っても
ダメだった私が、ネイティブと
対等に会話できるようになった!
(アメリカ パート/50代女性)”

“英語が話せる主人が不要に。
自分だけで動けるように
なりました!
(アメリカ 主婦/50代女性)”

| 特徴 | ASKA式コーチング | 一般的な英会話スクール |
|----------|---------------|-------------|
| プラン | あなただけのオーダーメイド | 決まった教材 |
| サポート | 毎日(メール・Text) | なし |
| メンタルフォロー | あり | なし |
| 達成スピード | 最短90日 | 数年単位 |

まずは無料カウンセリングから!

※30分のお悩みヒアリングからでもOK

お申し込み E-mail: yumi.Ecoach@gmail.com
Text: 720-412-6215 (Text Only)



最短90日で「話せる私」へ
ASKA式 英会話コーチング

英会話コーチ・弓さん* INFO は左広告を!



英語が怖い私から卒業!

「アメリカに住んでいても、LAのような発達した日系社会の中になると、英語が上達する機会を失っている方はたくさんいます」と話すのは、ASKA式英会話コーチングの弓さん。「長年英会話教室に通っているけど話せない」「言いたいことはあるのに英語がパツと出てこない」「単語や文法の勉強に疲れてしまった」と言った悩みを抱えた日本人女性を数多くサポートしてきました。「そんな方でも、最短90日で確実に英会話力がアップするんです」と言う弓さんは、在米20年、米系企業勤務12年という経験を持ち、自身も英語に苦労した経験があるからこそ、学

習者の不安や挫折ポイントを深く理解しています。ASKA式英会話コーチングでは、一人ひとりに合わせた「オーダーメイド型」のプランを提案。Zoomを使ったマンツーマン指導に加え、日々の進捗管理やメンタルサポートも行い、「続かない」「何を勉強すればいいかわからない」を防ぎます。初回の無料体験カウンセリングでは、現在の英会話力や目標を丁寧にヒアリングし、自分に合った学習法をアドバイス。PC操作が苦手な方でも、Zoomの使い方からサポートしてもらえるので安心。英語が話せるようになると、買い物や病院、仕事だけでなく、人との繋がりや行動範囲も大きく広がります。「英語が怖い」から、「英語で動ける私」へ。





きのここと夏野菜のマリネ麺

きのこにはこの時期不足しがちなビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。きのこのうま味を活用したつゆで夏の麺をさらに美味しく♪



- 調理時間 8 15分
- カロリー (1人分) 8412kcal
- 使用するホクトキノコ 8種(シメジ、ブナシメジ)

電子レンジのW数が高い場合は、加熱時間を1/3～1/2程度、短縮してください

【材料 / 4人分】

- ブナシメジ..... 100g
- ブナピー..... 200g
- なす..... 2本
- ミントマト..... 10個
- きゅうり..... 100g
- 【A】 しょう油..... 大さじ3
- 【A】 酢..... 大さじ2
- 【A】 はちみつ..... 大さじ1
- 【A】 オリーブオイル..... 大さじ2
- 中華麺..... 400g
- オリーブオイル..... 大さじ2

【つくり方】

- ① ブナシメジとブナピーは石づきを切り小房に分ける。なすは一口大の乱切りに、ミントマトは半分に切る。きゅうりはせん切りにし、塩少々(分量外)を振り、水気を切る。
- ② なすは耐熱容器に入れ油と混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③ 耐熱容器にきのここと【A】の油以外を入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。ミントマトとなす、【A】の残りの油を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 中華麺は規定時間通り茹で、冷水で洗い、水気を切って器に盛る。きゅうり、なす、ミントマト、きのこを盛り付け、残ったつゆをかける。お好みでせん切りにした大葉を添える。

不安定な気候による「だるさ」や「やる気のなさ」はきのこで内側からもアプローチ

日本では梅雨の季節を迎えるこの時期、南カリフォルニアにも「June Gloom」(ジューン・グルーム)と呼ばれるどんよりした季節があります。朝から厚い雲に覆われ、なんとなく体が重く、気分が上がらないという方も多いのではないのでしょうか。

この時期の「だるさ」の一番の要因は、低気圧にあります。実は、June Gloomの時期は低気圧がカリフォルニア上空で停滞しやすく、曇り空が続く原因にもなっています。

だるさの原因は不安定な天候

低気圧になると身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経とは、緊急事態から身を引くための神経で、自律神経の乱れなどが起こりやすくなるため、イライラやストレスを感じたりしやすくなります。

その他にも、めまいや耳鳴り、自律神経の乱れなどが起こりやすくなるため、イライラやストレスを感じたりしやすくなります。

張をほぐして身体を休ませる神経で、身体がお休みモードになって「だるい」「やる気が出ない」と感じやすくなるのです。

また、低気圧が続くと「ヒスタミン」という炎症物質(発痛物質)が分泌され、肩こり、偏頭痛などが悪化しやすくなります。

そして、不安定な天候に加えて寒暖差も悪影響を及ぼします。June Gloomの時期は冷え込む日もあれば、真夏のように暑い日もあり、そうした不安定な天候や寒暖差が身体にストレスやダメージを与えて疲労を蓄積させるのです。



「きのこ」と「タンパク質」を朝食に取り入れて不調を解消！

だるさや偏頭痛、自律神経の乱れを予防するには、起きている時には交感神経が、休んでいる時には副交感神経が優位に働くよう生活リズムを整えることが大切です。

中でも重要なのが「朝食をとる」こと。朝食では、タンパク質と、その代謝を助けるビタミンB6を摂ることが大切です。

日本人の高齢者、特に中年以降の女性はタンパク質が不足傾向にあると言われており、加齢とともに筋肉量や体力が落ちる「サルコペニア」や、心身がもろくなる「フレイル」になりやすくなるため、朝食から積極的にタンパク質を摂ることが推奨されています。

また、朝食で摂ったタンパク質に含まれるトリプトファンが日中にセロトニンになり、睡眠時にメラトニンに変化して、良質な睡眠にもつながります。

朝食はタンパク質を主役に、その代謝を促すビタミンB6が豊富な食材を合わせて摂りましょう。

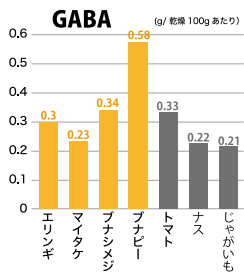
そこで特におすすめなのが「きのこ」。きのこはビタミンB6に加え、糖質の代謝を促してエネルギーを作り出すビタミンB1、肝臓の働きを助けて疲労物質の分解を促すオルニチンが豊富で、疲労回復やだるさの軽減に役立ちます。ビタミンB1はエネルギーと共に熱も産生するため、寒暖差による冷えの対策にも効果的です。

さらに、きのこは体内の余分な水分を排出する「カリウム」も豊富で、むくみ対策にも最適な食材。長ネギや生姜と組み合わせれば、冷え解消効果もアップします。

どんよりとした空が続くこの時期こそ、生活リズムを整え、きのこを朝食に取り入れて身体の内側からケアを。

きのこで元気に「June Gloom」を乗り越え、これから来る暑い夏に備えましょう！

きのこのキキメ GABAでストレスに打ち勝つ



腸は「第二の脳」と呼ばれ、精神面と密接に関わる器官です。ストレスの影響を受けやすい一方、腸内環境を整えることで精神面を良好に保つことができるといわれています。「幸せホルモン」セロトニンが作られる場所も腸。心の安定のためにも、食物繊維をたっぷり含むきのこを意識的に摂取するようにしましょう。

イライラや神経の高ぶりを抑えリラックスさせる成分、GABA(ギャバ)は、抑制系の神経伝達物質として働き、興奮系物質の過剰分泌を抑えてリラックス状態をもたらします。ストレスの多い現代では消費も多いため、食べ物から摂取することが大切です。このGABAを豊富に含むのがきのこ。特にブナピーやブナシメジに多く含まれています。また、きのこに豊富な「オルニチン」にも、ストレスホルモンの分泌を抑制するリラックス効果が期待されています。いつもの料理にきのこを加えるだけで、手軽にストレス対策ができます。



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/



アートメイクサロン『ベルーテ』のセラピスト、美活の達人Yukoが贈る



自分磨きの極意

【 - 其の八 -
美人の条件、
若さの条件って？ 】



美人の条件、
若さの条件って何なんだろう？

最近なんとなく、
そんなことを考えるんです。

若い頃って、美人って目とか鼻とか、そういう
“顔の部品”の問題だと思ってたんですよ。
だから、「こんな目だったらな」とか、
「もっとこうだったらな」とか。
若い頃の私は、本当に自分の外見が嫌いでした。

でも不思議なことに、年を取った今の方が、
昔より少し自分を好きになれてる気がして。
もちろん、今でも気になるところはあるし、
美容課金にも興味はあります。
実際、「ここ修正したいなあ〜」
なんて思ったりもする。

経験したことないことって、
やっぱり興味あるじゃないですか。
でも最近、結局、部品だけの問題じゃないんだなあ
って、思うようになりました。

「あ、この人きれいだな」
って思う人って、肌がきれいなんですよ。
あと髪。
これ、本当に大きい気がします。
逆に、どれだけ顔立ちが整ってても、
肌や髪が疲れて見えると、
なんとなく全体も疲れて見えてしまう。

もちろん、
美容整形を否定したいわけじゃないんです。
でも SNS って、術後すぐの綺麗な写真は
いっぱい出てくるけど、その後の経過って、
あまり出てこない気がして。

だから最近、「ちょっと変えたい」という気持ちと、
肌や筋肉への負担を比べた時に、



実際どうなんだろう？って
考えるようになりました。

あと最近、
グレーヘアとか
白髪ほかしも
流行ってるけど、
結局大事なのって、色そのものより、
髪が綺麗に見えることなんじゃないかなあって。
明るい髪でも、
ツヤがあって柔らかく見ると素敵だし、
逆に、どんな色でも、髪が傷んで見ると、
なんとなく“品”がなくなってしまうことがある。
もちろん、真っ黒ならいいっていう話でもなくて、
その人に合っていて、髪が綺麗に見えることが
大事なんだあって。

だから最近は、
顔の部品を変えることより、
肌とか髪って、実はすごく大事なんだあって。
そんなことを考える近頃です。

…とは言っても、きっとまた「次はここかな」
なんて思ったりするんでしょうけど (笑)

自分探しの旅って、
まだまだ続くんですよ。



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

★頭皮ケア
クールジェットで頭皮活性、
薄毛抜け毛改善、頭皮の引き締め

期間限定による
スペシャル価格あり

★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



★ブラズマケア

小さなイボの除去
各エリア取り放題：\$200
(粉瘤、イボ等お問い合わせ
ください)



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

完全予約制 / 日本語どうぞ www.bellute.com

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

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

bellute beauty studio

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

bellute
beauty studio
PERMANENT COSMETICS



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. 50
日本で喜ばれる
「今っぽいアメリカ土産」
厳選リスト・2026

夏休みに日本へ一時帰国される方も多い時期。お土産選びに頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。

今回は、誰もが知っている定番アイテムから、最近 SNS などで話題になっているものまで、「今アメリカで買うならこれ」というものを厳選してご紹介します。

LA 土産の定番といえば…

まず、定番ながら圧倒的人気なのが **Trader Joe's** のミニトート。

新色や限定カラーが発売されるたびに大人気で、欲しいのに全然買えない、という状態になることも珍しくなく、運良く手に入ってお土産にすればかなり喜ばれるアイテム。小さめサイズなのに意外と実用的で、日本でもバッグインバッグやランチバッグとして使っている方を見かけます。



その他日本で買えない定番系では **Bath & Body Works** や **Victoria Secrets** などが有名ですね。



その他日本で買えない定番系では **Bath & Body Works** や **Victoria Secrets** などが有名ですね。

意識高い系にオススメの LA 土産

最近とても喜ばれるのは **rhode**。ヘイリー・ビーバーのスキンケアアブランドとして人気ですが、特にリップ系アイテムは SNS で大バズリ。シンプルなパッケージもかわいく、日本では手に入らないため、トレンド好きな方へのお土産にぴったり。SEPHORA で買えるので「今っぽいアメリカ土産」のナンバーワンです。



LA セレブっぽさが好きな方に人気なのが **Erewhon**。高級オーガニックスーパーなのですが、ロゴ入りのトートバッグやタンブラーなどは持っているだけでセレブ感があると好評です。ただしトートバッグで 50 ドルから 100 ドル越えも。特別な方へのお土産におすすめです。



LA はウェルネス文化が根強く、**Vuori** や LA 発の **Beyond Yoga**、**Athleta** などヨガウェアブランドが豊富でお土産におすすめですが、特に今人気なのが **Alo Yoga**。街着としてもかわいく着られるデザインが多く、とても喜ばれます。フーディやスウェットシャツが

人気ですが、キャップや靴下、ヘアアクセなど小物もあります。

コスメ好きの方には **Glossier** も人気。ナチュラルで遊び心のあるデザインが特徴で、若い方にファンが多い印象です。絵の具のようなデザインのリップバームやハンドクリームは価格も比較的手頃で、プレゼントにもぴったり。



あと、意外なおすすめは **Cavendish & Harvey** のキャンディ。ドイツブランドなのですが、日本の SNS で「世界一美味しいキャンディー」と紹介されてから人気沸騰。実はアメリカだとマールシャルズや TJ Maxx などでもかなり安く売られていて、缶もかわいく、本当に美味しいのでいつもリピ買います。



そして何と言っても日本で圧倒的人気なのは **Shohei Ohtani** 関連グッズ。

Los Angeles Dodgers のキャップや T シャツ、球場限定アイテムなどは年代問わず喜ばれる鉄板のお土産。「迷ったら大谷グッズ」というくらい、安定の人気です。

昔は「アメリカ土産＝定番のお菓子」というイメージでしたが、最近は「SNS でバズったもの」が特に人気。

「それ見たことある！」と話題になるような、少しトレンド感のあるお土産選びも、一時帰国の楽しみのひとつかもしれません。

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
\$300



アイライン
上または下 \$300
上下 \$400



リップアート
\$350



SMP 頭皮アート
(スモールサイズ)
\$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)
\$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 ヘル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

心地いい毎日のために♡

イマドキのスピリチュアル事情

混沌を極める時代、スピを求める人が増えています。

スピリチュアルという言葉が日常に定着し、誰もが身近に感じている現代。

ですが、かつて日本で一大ブームが起こった江原さんや美輪さんの時代とは、その主流が大きく様変わりしています。

そこで今回は、日本の最新開運カルチャーから、ここLAで輝くスペシャリストの姿まで、いま知りたい「心地いい癒やしのカタチ」をお届けします。

進化する「日米スピリチュアル事情」最新線！

初夏の爽やかな風が吹き抜ける6月。南カリフォルニアの眩しい日差しの中で、私たちは日々の暮らしを営んでいます。ここロサンゼルスで暮らしていると、周囲の人々の「心と体の健康（ウェルネス）」に対する意識の高さに、日々刺激を受けることも多いのではないのでしょうか。

実は今、私たちが何気なく日常に取り入れている「スピリチュアル」の世界が、日米それぞれで面白い進化を遂げています。「ちょっと怪しいもの？」なんて言われていた時代はもう昔。今やスピリチュアルは、現



代社会を心地よく、自分らしく生き抜くための、お洒落で実用的な「ライフスタイル」へとアップデートされているのです。

アメリカ編

「私が主役！」のセルフケアと、お洒落な「魔女活」トレンド

私たちが暮らすLAは、世界のスピリチュアルトレンドの発信地と言っても過言ではありません。アメリカにおけるスピリチュアルの最大の特徴は、それが「マインドフルネス」や「オーガニック食生活」と同様に、心身を整えるためのセルフケアの延長線上にあるということ。です。

す「マニフェステーション（引き寄せ）」や、ポジティブな言葉を自分に語りかける「アファメーション」も定着しています。誰かに運命を委ねるのではなく、「自分の人生は、自分のエネルギーで創り出す」という、非常に能動的でポジティブな姿勢が、アメリカ流スピリチュアルの根底に流れているのです。

日本編

「守護霊・オーラ」から、暮らしに寄り添う「暦（こよみ）ブーム」へ

一方、日本に目を向けてみると、そこにはまた違った、興味深い変化が起きています。日本で「スピリチュアル」といえば、かつてテレビ番組などで一世を風靡した「オーラ」や「守護霊」、「前世」といった、目に見えない大いなる存在を身近に感じる文化が、今も根強くベースにあります。神社仏閣への参拝や、御朱印集め、パワーストーン巡りは、年齢を問わず定着した定番のカルチャーですよ。

そんな中、ここ3〜4年、特にコロナ禍を経て劇的に一般化したのが「暦（こよみ）」への関心です。「一粒万倍日（いちりゅうばんばいび）」や「天赦日（てんしゃび）」、「寅の日」といった吉日の名前を、日本のニューズやSNSで毎日のように耳にするようになったと感じませんか？

「せっかくならばお財布を買い替えるなら、一番運氣の良い日に」「新しいことを始めるなら一粒万倍日に」と、日々の行動の選択に暦を取り入れる人が急増しています。先行きが見えない時代だからこそ、古来伝わる先人の知恵や自然のサイクルを味方につけて、少しでも心地よく、安心して毎日を過ごしたいという、日本人の丁寧な暮らしの知恵がこのブームを支えていると言えます。

日米の「いいとこ取り」で、私だけの心地よさを見つけて

こうして日米の「今」を並べてみると、そのアプローチの面白さに気づかれます。

アメリカ流は、いわば「能動的（アクティブ）スピリチュアル」。「私が」瞑想をして中心軸を戻し、「私が」アファメーションで現実を動かすという、セルフケアの精神です。

対する日本流は、「調和とリスペクトのスピリチュアル」。神仏やお天道様、そして「暦」という巡り合わせに対して、感謝を捧げ、タイミングを合わせていくという、お清めや開運の精神です。

LAというエネルギーギッシュな街に暮らしながら、日本の文化や感性を身近に感じてきた私たちは、実はこの「日米のスピリチュアル」をどちらも体験できる、とても贅沢な環境にいます。

アメリカ流の「自分で自分をハッピーにするパワー」を取り入れつつ、日本流の「目に見えないものに感謝し、流れに身を任せるしなやかさ」も大切に。どちらが良い悪いではなく、両方の良いところを「おいしくとこ取り」して、自分の心と体が一番心地よくなるバランスを見つけてみませんか？

ENCYCLOPEDIA OF MODERN SPIRITUALITY
現代スピ用語辞典

【マインドフルネス】

今この瞬間に集中し、雑念を手放す思考法。瞑想やヨガもその代表的な実践のひとつ。



【ウェルビーイング (Well-being)】

心、体、社会的なつながりすべてが、持続的に満たされている状態。マインドフルネスの最終ゴールとされる。

【マインドワンダリング】

意識が過去の執着や未来の不安へ彷徨う状態。瞑想はこれを止め、脳の疲れをリセットするために行う。

【マニフェスト (引き寄せ)】

強く願い意識を向けることで現実を引き寄せる法則。なりたい自分の写真や言葉を集めたコラージュ「ビジョンボード」作りも人気。

【宇宙元旦】

春分の日。宇宙の新年を指す特別な吉日。断捨離や玄関の掃除で運氣を整え、自分自身の新たな目標設定や行動を起こすのが吉。

【ジャーナリング (書く瞑想)】

頭に浮かぶ感情をありのままをノートに書き出すワーク。潜在意識のゴミを排出し、思考をクリアにする。

【魔女活 Witchcraft / WitchTok】

タロット、ハーブ、キャンドル、月の儀式など日常に魔法を取り入れる「魔女活」。その実践動画を SNS に投稿する WitchTok ムーブメントが世界的に急拡大中。



【ヒーリング】

エネルギーを使って心身のバランスを整え、本来の自分を取り戻す癒し。

【サウンドバス】

シンギングボウルなどの音の振動に全身を委ね、深いリラックスを得るセラピー。



【ハイヤーセルフ】

魂レベルの最高の自己。迷いや葛藤の中で、本質的な答えを示してくれる内なる羅針盤。



【インナーチャイルド】

潜在意識に潜む幼少期の記憶や傷。現在の感情や行動に影響を与える。

【最強開運日】

一粒万倍日や天赦日、寅の日などが重なる、物事を始める最良の吉日。



【スターシード】

地球の波動を上げるため、宇宙から転生してきたとされる魂を持つ人。

【次元上昇 (5次元シフト)】

地球や人類が現在の3次元(物質や時間の制約がある世界)から、愛や調和、ワンネス(すべては一つ)をベースとした5次元の意識状態へと移行するプロセスを指すスピリチュアルな概念。

【サドサティ】

土星が月星座の前後を通過する約7年半。人生の試練や大きな変化の時期。

【アカシックレコード】

宇宙に記録された魂の全記録。リーディングで前世や使命、人間関係の謎を読み解く。



【新月・満月ワーク】

新月に願いを設定し、満月に手放す。月のエネルギーを味方につける実践法。

【グラウンディング】

地に足をつけ、心身のエネルギーを安定させること。裸足で土の上に立つだけでも効果的とされる。

【オラクルカード】

直感やインスピレーションを引き出すカード。タロットより自由度が高く初心者にも人気。

【エネルギーバンパイア】

一緒にいると異様に疲れる、気を吸い取るタイプの人。



【スピる】

日常のできごとをスピリチュアルに解釈すること。例:良いことがあると「守護霊に守られた」などと言うこと。

LAで活躍するスピリチュアリストたち

時代と地球が必要とする純粋なエネルギーを運ぶ



タマラアクティベーター
ヨガティーチャー
マッサージセラピスト

Izumi Williams さん

ヒーリング、ヨガ、マッサージのご予約、
詳細は、Email または Text で
Email: oneness444@gmail.com
Text: 323-229-2430 (Text Only)
Instagram: @izumiwilliams

★ 6月6日 (土) 11am-12pm
タマラヨガ & クリスタルボウル (\$20)
@ Columbia Park / Torrance
★ 毎月2回不定期 (土) 10:30-11:30am
タマラヨガ & マッサージ (\$20)
@ Carlson Park / Culver City
★ スピリチュアルイベント (不定期)
Mystic Reso @ Torrance

自分自身を満たし、輝かせる「フラスのエネルギー」の輪

タマラヒーリングとは

「タマラ」とは、あらゆるエネルギーの「素」となる特別な存在。宇宙は常にエネルギーのバランスで成り立っています。ただ、現代社会のストレスや疲れで、私たちの中にはマイナスのエネルギーが溜まりがち。しかし、タマラエネルギーを受け入れることにより、身体がタマラと化学反応を起こし、魂の奥にある「希望」や「前向きな力」に共鳴しながら、プラスエネルギーを格段に多く生み出せるようになるといいます。

タマラヒーリングを体験された方からは、「ネガティブな気持ちの切り替えが早くなった」「自分らしく生きられるようになった」「やりたいことをやり切れる芯ができた」など、日常がじんわり変わり始めたという声が寄せられています。

アトランティスの記憶から、ポジティブな光を届ける

2002年、Izumiさんは日本で、前世古代文明アトランティスの神官だった現在のタマラの創始者からタマラのアクティベーションを受け、その時、前世の師匠でもあったことを知りました。

“何かやるべき事がある”とずっと探していたのが見つかり、また、アトランティス時代の仲間の多くがタマラと再会し、この時代と一緒に乗り越えて行くことに深い喜びを感じたそうです。

その後、Izumiさんは今こそポジティブエネルギーのタマラが必要な時代と感じ、タマラを広める活動をされています。

ご自宅 (WLA) ではヒーリングを無料で提供しています。また、「アクティベーター」としてタマラヒーラーになるためのセッションも受け付けています。(通常 \$300 → ラベスト読者 \$150)



公園の木陰で心地よいヨガクラス



スタッフがタマラヒーリングを体験!

施術が始まった時、背中に触れるIzumiさんの手のひらはひんやりと冷たかったのですが、ヒーリングが進むにつれてじわじわと温かくなっていくのが伝わってきました。そして顔の裏に、紫のオーロラのような波紋と、その奥に白い光の玉がぼんやりと見えたのが不思議な体験でした。Izumiさんいわく、これはタマラのエネルギーである可能性が高いとのこと！さらに、タマラヒーラーのアクティベーションも体験。両手のひらでエネルギーを確認でき、その場でヒーラーの認定証をいただきました。つまり今の私、タマラエネルギーの持ち主です！これから人や自分を癒すことに励みたいと思います！

宇宙エネルギーと 繋がり、光輝く 未来への道標



スピリチュアル・アドバイザー
魔女ともえさん

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

魔女ともえ

Web : www.majotomoe.com

お問い合わせ :
majotomoe@gmail.com

【サービス内容*秘密厳守】

運氣全般リーディング、相性診断、過去世
リーディング、オーラ診断、白魔術 等
☆Google Meet : \$80/60分 \$115/90分
☆メール相談 : 1件\$40 ☆白魔術:1件\$80

本誌の連載でもお馴染みの魔女ともえさん。ユタ州の魔女スクールを卒業した「全米初の日本人魔女（白魔術）」であり、チャネラーやヒーラーなど多彩な顔を持つともえさんは、チャネリングや白魔術を通して、長年多くの人々の幸せをサポートしてきました。

宇宙のメッセージと光の魔術で、 本来の輝きを取り戻す

「なんだか最近、生きづらさを感じる」「人間関係がうまくいかない」……そんな心のモヤモヤを抱えていませんか？

ともえさんのセッションでは**守護存在や天使を媒体としたチャネリング**により、宇宙のエネルギー（ゼロポイントフィールド）と繋がり、今のあなたに一番必要なメッセージを通して、問題解決へのヒントを優しく導き出してくれます。メールやオンライン、イベントでの対面など、ライフスタイルに合わせて相談できるのも嬉しいポイントです。



また、宇宙の無限の可能性から光を降ろす**白魔術**では、望む未来をこの世に具現化するためのお手伝いをしてくれます。遠隔での代行だけでなく、自分でできる手順のガイダンスやワークショップも不定期で開催されており、魔術を身近に感じることができます。

オーラや過去世から紐解く 人間関係を円滑にするヒント

さらに、私たちの内側にあるエネルギーを読み解くメニューも充実しています。**オーラ診断**や、直感で石を並べる**パワーストーンリーディング（対面のみ）**では、現在のエネルギー状態や使命を知

るだけでなく、オーラの浄化やプロテクション（防御）まで丁寧に行ってくれるため、セッション後は心身がすっきりと整うのを感じられるはず。気になる方との**相性診断**も人気です。

特に、今世の悩みの原因を探る**過去世リーディング**や**インナーチャイルドガイダンス**では、自分でも気づかなかった過去の心の傷や前世からの使命を紐解き、現在の人間関係をより良い方向へ活性化させるための光を当ててくれます。

スピリチュアルなアプローチでありながら、どれも今の生活に前向きな一歩をくれるものばかり。がんばる自分へのご褒美に、ともえさんの温かいセッションで、心とエネルギーのメンテナンスを始めてみませんか。



名前に宿る 「数の調和」を整え、 幸せへの扉を拓く



SEDONA パワースポットにて

エッポカ数命学提唱者
開運コンサルタント
REYRA さん

- ★命名/改名 ★数命学
- ★東洋占星術 ★タロット
- ★護符デザイン
- ★パワーストーン選択、販売
- *一般鑑定: \$60 より

REYRA

Web : SEIMEIHANDAN.TOP

お問い合わせ :
ebparking@pm.me

現在鑑定はオンラインのみ受け付け

独自の新式「エッポカ数命学」 で幸運な人生へ

幸せな人生を歩むための道標として、多くの人々から厚い信頼を寄せられているコンサルタントのREYRAさん。彼女が提供する「**エッポカ数命学**」は、姓名判断の第一人者として名高い野間覚玄氏の数命学を基本に、REYRAさん自身がさらに発展させた画期的な新式数命学です。

これは、お名前に隠された運勢のバランスを丁寧に読み解き、その人が本来持っている吉運のパワーを最大限に引き出すことで、念願成就や幸運な人生へと導いてくれるというもの。REYRAさんによると、苗字と名前の組み合わせによって生じるエネルギーの調和は非常に重要であり、組み合わせ次第では日々のバイオリズムや心身のバランス、さらには運勢全体にまでマイナスの影響を与えてしまうこともあるのだそうです。

そこでREYRAさんのカウンセリングでは、そんなお名前から受ける影響や全体のバランスをチェック。もしも偏りや滞りが見つかった場合でも、運気をより良い流れへと変えていくための的確な改善アドバイスや選名などをおこなってくれるので、安心して相談することができます。

吉運のパワーを最大化し、 願いを叶える守護ジュエリー

さらに、東洋占星術も深く修めているREYRAさんは、GIA（米国宝石学会）認定のプロ資格やカラーストーン科の修了資格も持ち、その人の星に合ったラッキーストーンを導き出して、オリジナルのパワーストーンアクセサリやタリスマンジュエリーの制作も手がけています

まずはあなたも、自分を知る第一歩として、大切なお名前チェックから始めてみませんか。



エッポカ数命学でみる 名前鑑定サンプル



宿命数 20, 4, 13, 29, 33
20+13=33 33-4=29

③ 帝王運。特別吉運数。君主や帝王に多い大強運数。天下を狙う野心家。幾度もチャンス逃しても、必ずやトップの座をつかみ取る執念と凄まじいバイタリティーがある。

29：特別吉運数。トップ中のトップ的な存在になる強運数。

13：富貴繁栄の大吉運数。頭脳明晰。

6/1 ~ 7/31/2026

魔女ともえの

秘宝バカラ数秘術

魔道は選ばれし者ばかり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から読解されたあなたの運勢。

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：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 9

新風で望むソフトチェンジ!
 既存のものにアレンジの風を入れることによって、今迄とは全く異なる波動への変化も可能です。この時期は、直感にフォローし従来の在り方に新風を吹き込むことで、望む環境へのソフトチェンジが起きるでしょう。
 【開運】扇風機・ファン。葡萄。

Life Path number 6

新しいセルフイメージ構築!
 自身を磨き上げる意識を今以上に持つことで、新しいセルフイメージを構築することが出来るでしょう。それにより確固たる自信が築かれ、今迄諦めていた事柄や状況に関する環境が望む方向に整っていくでしょう。
 【開運】足つぼりフレ。純黒糖。

Life Path number 3

情報収集や精査で道筋明瞭!
 直感や閃きにフォローするスタンスを保ち、躊躇や迷いが少しでもある場合には、無理に進むことはせず、情報収集や多角的な視点に立った精査を行いましょう。そうすることで、今後の道筋がクリアになるでしょう。
 【開運】望遠鏡・双眼鏡。梅干。

Life Path number 1

存続と離脱を抵抗なく受容!
 この時期は、様々な事柄や状況に関して、節にかけて残っていくものと去っていくものとを自分なりに抵抗なく受け入れるスタンスを意識的に保つことで、次なるステージに向けた方向性が明確に見えてくるでしょう。
 【開運】砂浜・砂漠。チェリー。

Life Path number 11

ポジティブ意識で皆幸福に!
 ポジティブ/ネガティブに関わらず自己の想念が具現化していくエナジーに溢れている時期ですので、常に注意深くポジティブ方向に意識を向けていきましょう。そうすることで自分のみならず皆と共に幸福になります
 【開運】顔/指紋認証。トマト。

Life Path number 7

肉体の健康維持で幸運体質!
 運氣を整える為には、まずは自分から出る波動を整える必要がありますが、第一段階としては魂の容器である肉体の健康維持が必須です。この時期は特にそれに留意する様にすれば更なる幸運体質になれるでしょう。
 【開運】デコルテケア。果実酢。

Life Path number 4

知識欲満たす行動で新知見!
 この時期は、知識欲を満たす為の行動が光を連れて来そうです。新規分野や既知の事柄の中にも隠されている真理を追求する意識を以て日々を過ごすことで、今迄は知り得なかった新たな答えをゲットするでしょう。
 【開運】紫幹翠葉。大葉・紫蘇。

Life Path number 22

新規分野への挑戦にて開運!
 平穩無事な暮らしは心の安定を齎してくれますが、時には冒険も運氣を活性化させる為には不可欠なファクターとなり得ます。この時期は現状維持よりもチャレンジ精神を大切にしながら新規分野に挑むことで開運します。
 【開運】一望千里。アヒージョ。

Life Path number 8

別視線により幸運の種発見!
 視点を変える意識を持つことで、自分の中ではスポットライトが当たって見なかったほんの些細な事柄の中に大きな幸運の種が隠されていることを発見するでしょう。その種にお水を与えれば、幸運が芽吹くでしょう。
 【開運】へへのへもへじ。辣油。

Life Path number 5

自分から出た波動が具現化!
 自分から出た波動が現実で反映されるというのを強く実感する場面が多く齎されるでしょう。思考・行動共に可能な限りポジティブに保つことを心掛けていければ、望む未来からの光があなたを照らしてくれるでしょう。
 【開運】オッドアイ猫。魚介類。



魔女ともえ
 Web: majotomoe.com
 お問い合わせ: 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/>



銀座トマト最上級のプロポリス

最上位ランクエキストラグリーンプロポリス使用

美容・健康・免疫

を自然の力で体の内側からサポート

銀座プロポリス 3大ポイント

- エクストラグリーンプロポリス
- アルテピニンC
- フラボノイド含有
- 特殊製法

含有成分29種類の飲むサプリ
 アルテピニンC・クマル酸・フラボノイド7種
 アミノ酸13種・脂肪酸7種

こんな方におすすめ:
 * 体調管理をしっかりしたい方
 * 季節の変わり目に敏感な方
 * ハードな日々でも元気に過ごしたい方
 * 健康を維持したい方
 * 年齢に負けず美しく若々しくいたい方

日本産 180粒 \$120

飲むバラのプラセンタエキス

美容と健康のサプリ

美白・ハリ・体のサビ防止・若返り

飲みやすいゼリータイプ
 日本製 \$65
 ローズプラセンタジュエル 300g (10g×30日)

バラプラセンタだから期待できる

- * コラーゲン生成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
- * フリーラジカル除去(体のサビ防止)
- * ビタミンCより高い抗酸化力で美白と透明感

植物由来100%の天然美容オイル

老化の原因は「乾燥」

スキンケアの仕上げだけでなく、ブースターとしても使えるオイル美容。必要な油分も、加齢で減ったり洗顔で必要な油分まで洗い流してしまう場合もあります。素肌にオイルを直接塗ることで、油分バランスを整ったお肌に。

ビューオイル100 日本製 28ml \$43

世界唯一のバラの胎座から作られた植物性プラセンタ

つかめるヒアルロン酸 翌朝感動するお肌へ

美肌と呼ばれる肌には、潤い、なめらか、ハリ、弾力が大事。植物の再生能力から誕生したスキンケアをお試しください。

日本製 160ml \$58
 オールインワンフェーシャルジェル

GINZO TOMATO
 www.ginza-tomato.com
 ginza-tomato@majestic-us.com
 Follow us on Instagram! ginzatomatousa

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

夏になると気になる二の腕のたるみ対策
▶ペットボトルでフレンチプレス◀

■週2~3回、1セットを10回として3セット行う

■ポイント: 二の腕の裏側の筋肉を意識する

二の腕は腹筋などに比べて引き締まりやすい!

二の腕の裏側にある上腕三頭筋、そして前側にある上腕二頭筋は、適切な筋トレで筋肉がつきやすい部位。腕を出す季節、二の腕のプルプルを引き締めたいなら上腕三頭筋を中心にしっかり鍛えましょう。そうすることで普段の生活でも肩や首にかかる負担が減り、肩こり予防にもなります。



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34回—

肌の張りを支える土台

マイク宮本
Musclemania® ポディビル
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)

先日シアトルで行われたボディビル大会で、ありがたいことに優勝させて頂きました。ですが、その時に一番嬉しかったのは別の出来事でした。
大会前には、肌を色付けする作業があります。その担当をして下さった白人女性に、「肌がとてもなめらかで羨ましい」と言ってもらったのです。大会には18歳の若い選手も多く出場していましたので、51歳の私の肌を褒めて頂けたことは、健康と美容を提供するトレーナーとして、優勝とはまた違う嬉しさがありました。

昔のボディビル界では、肌が黒くなるまで天日で日焼けをする時代でした。ロサンゼルスは乾燥した気候にも20年以上住んでいますので、本来なら肌にはかなり負担がかかっていたはずですが。
45歳を過ぎた頃から、私自身も「若さだけで乗り切る」のは難しくなってきました。そこで考えを変え、大会前だけ無理をするのではなく、年間を通して健康的に続けられるライフスタイルへ少しずつ切り替えていきました。
実際に、50代、60代の女性クライアント様達からも、「体重は大きく変わらなくても、姿勢が良くなり顔色が明るくなった」「肌の調子が安定した」と喜びの声を頂くことが少なくありません。筋肉を付けながら、血糖値を乱高下させ過ぎない食生活

は、結果的に美容にも健康にもつながると感じています。
そして年齢を重ねるほど、健康を維持するための筋トレの大切さを実感しています。特に中高年女性こそ、筋肉の恩恵を最も受ける世代なのかもしれません。
美容とは、無理な若作りではなく、毎日の健康的な積み重ね。ロサンゼルスで日々クライアント様達と向き合いながら、その大切さを私自身も学ばせて頂いています。年齢を重ねることを悲観するのではなく、「今が一番元気で綺麗」と思える方が、一人でも増えて下されば嬉しく思います。



美しいシアトルの景色と共に

★フレンチプレス★

【準備運動】
肩を前後に回したり、肘を掴んで二の腕を伸ばすなどのストレッチをしましょう。



ペットボトルは両手の人差し指と親指で三角形を作り、その間に挟むように持つ



① 背筋を伸ばしてペットボトルを持ち、両手を頭の後ろにセットする。肘は耳の横に近づける。

Point
ペットボトルの大きさはそれぞれに合わせて。ダンベルでもOK!



② 肘をゆっくり伸ばし、ペットボトルを頭上に戻す。ゆっくり肘を元の位置に戻す。①→②を繰り返す。

Point
上腕三頭筋をしっかり意識することでしっかりと引き締まる!

★キックバック★

ペットボトルやダンベルなどを持って行うとさらに◎

二の腕筋トレのポイント

今回は上腕三頭筋のポーズを紹介しましたが、ダンベルなどの負荷を持って腕と肘を曲げ伸ばしする運動(アームカール)を同時に行うことで、上腕二頭筋も鍛えられ、バランスよく二の腕が引き締まります。



① 片手を台などに置き、もう片方の手は肘の角度を約90°にし、肘から先が地面の方を向いている状態にする。



② 肘の位置を固定して腕を後ろに伸ばし切り、その後、腕をゆっくり①の状態に戻す。①→②を繰り返す。

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

■完全予約制

■月~金: 8 AM - 8 PM ■日曜日: 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!



LA PINKIE スタイリスト YUKO が贈る

髪、 どうしよう

プロの
おススメ
簡単ヘアケア



第6回：白髪を目立たせないカラーって

白髪が増えてきて「そろそろ白髪染め…？」
「これからずっと白髪を染めるのかな…？」
「白髪染めをしているけど、いつやめてグレイヘアに戻そうか？」
「自然なグレイヘアに戻すには少し早いし、でも戻すにはどうしたら…？」

白髪って気になりますよね。なんだか老けて見えてしまうし、気持ちも落ち込みます。

そこで、白髪が伸びてきても目立ちにくいオシャレなヘアスタイルをご紹介します。

【全体的に明るめで白髪を目立たせない】

ベースはギリギリ白髪が染まる明るいカラーを選

び、お好みの色味と混ぜてOK。今のハイライトはダメージも少ないので、顔周りや白髪の多い部分に合わせて量を調節し、その後にはトナーを使って色味を整えていきます。

■この写真の方の場合

ベースは明るめの白髪染めに、1/3ほどベージュ系アッシュを混ぜました。ハイライトは分け目と顔周りに入れています。仕上げのトナーにはブルー系のアッシュを使った、オシャレな明るめ白髪染めです。



【ベースの色味を抑えながら白髪を目立たせない】

白髪の量に合わせて、どのくらい自然な明るさにしたかを決めていきます。



■この写真の方の場合

ベースの色味は、ブルーとブルーパープルを混ぜた少し濃いめのアッシュです。アッシュ系は少し濃いめの色味になるので、初めての方は少し明るめをお選びになってください。ハイライトは少し太めとやや細めをランダムに入れて、仕上げのトナーもベースに合わせたアッシュ系で仕上げています。

まずはご自分の白髪がどのくらいの割合なのかをチェックした上で、お好みのカラーを選んでください。ヘアスタイリストさんと相談して、思い切ったカラーに挑戦してみるのもアリですね。

白髪を気にされているあなたはとてもオシャレな方。若く、美しくを保つって時間も体力も使いますよね。

でも、その気持ちはとても大切。いつまでも素敵な自分であるためにも、オシャレを楽しんで下さいね。



頭皮のベタつきやニオイを改善 髪の芯からコシとハリが復活！

RE BONDING 竹炭シャンプー

強力な吸着力を持つ「竹炭」が、毛穴に詰まった皮脂汚れを根こそぎオフ。さらに「トステリア」と「マイナスイオン酸素水」の働きで地肌を整え、強く美しい髪を育てます。300ml

お試し価格
\$42



LA PINKIE
サ・ピンキエ

TEL / TEXT: 310 259-8738

1231 Cabrillo Ave #105, Torrance, CA, 90501

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

Web: Lapinkie.com IG: @yuko_lapinke

自宅でも簡単！

キレイが続くヘアスタイル

MENU

- 女性カット ----- \$65 ~
- 男性カット ----- \$42 ~
- カラー ----- \$90 ~
- 縮毛矯正 ----- \$250 ~
- ナノハブトリートメント \$150 ~



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47 とある女性メンバーの良い変化

2020年に、とても暗くてこの世の中の終わりというような様相で当所のドアを叩いた30代の女性Qさん。

当時、Qさんは合わない男性とお付き合いされていたようで、離れたり返ったりを繰り返しながら当所へいらしたご様子。そのような状況では、誰をご紹介しても「いや、興味ありません」「タイプではありません」と、全てにNoという答えでした。

中途半端なお付き合いで離れたり返ったりを繰り返している方は、頭では「早く良い方と出会って結婚したい」と強く思い、当会に入会されるのですが、心がついていかない…。またヨリを戻し、また別れ…の繰り返しとなってしまふのです。結局その後Qさんとは連絡が途絶えてしまったのですが、昨年(2025年)、突然ご連絡をいただきました。

驚くほど明るく変身したQさんは、元カレとのその後もお話ししてくださいました。そして新たに人と出会う心の準備ができていたようでしたので、以前は写真を見ただけで会うことを断っていた40代の男性Wさんをご紹介します。今度こそ本当に自分に合う方と出会いたいと言うQさんは、オープンマインドでお会いすることを決められました。

すると、意気投合したお二人はデートを重ね、きちんとしたお付き合いへと進んでいったのです。そのお付き合いの中でQさんは、過去の恋愛ではできなかった「自分の気持ちを我慢せずに伝えること」、そして「お互いに違いがあっても当然」という認識も身につけていかれたようです。行き違いがあっても怒りではなく、冷静に話し合う努力を重ねて。本当にきちんとしたお付き合いとは、こういうものなのだと思われたようでした。自分が気になること、思っていることは、伝えないと相手にはわからないもの。Qさんはよく電話でご相談してくださり、私も彼女の真剣さをひしひしと実感していました。

過去にはできなかったことができるようになり、Wさんとの良い関係を着実に築き上げていったQさん。二人で日本へ旅行し、ご両親にもご紹介するまでになったのですが……。その旅行中から、二人の関係が少しずつ変わり始めてきたのです。それも、悲しい方向へ…。▶次号へ続く

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/

www.nishidashiatsu.com

気持ちイイ～日本の指圧

女性特有の症状にも

頭痛、首、肩こり、腰痛、冷え性、不眠、ストレスなど。
またお腹のマッサージやヘッドマッサージも大人気です。

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ゃレストランと同じモール)



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るるクラスを
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 **ご予約 ください**

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 **ご予約 ください**

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 Tel: 424-205-4151
15225 S Western Ave #105 Gardena, CA 90249

ラベストは毎偶数月の1日頃発行。
次号 2026年8月号は8月1日頃配布予定です!



lovest-la.com

★Kコス通販情報もメルマガで!
季節や流行に合わせた美容知識、
通販割引情報、読者セントなどの
お得情報満載!ぜひホームページ
のフォームから購読登録してね!

夏の到来にふさわしい話題を満載でお届けします!

★ラベストホームページでは、この号に掲載された連載
コラムをはじめ、スタッフおすすめブログや、過去2年
間分のバックナンバー、ラベスト通販オンラインショッ
プなど、内容盛りだくさん!ぜひ
遊びに来てください!

真夏のビューティー特別企画
イマドキの韓国コスメ事情

アメリカでも手に入りやすくなったKコスメ。ラベスト
でも通販で取り扱いを始めた記念に、今、韓国でトレン
ドの話題のブランドや商品をどーんとご紹介します!

編 後

へんしゅうこうき

車の調子が悪い時に Arcadia に行か
ねばならない案件発生。平日昼間だ
し友達に頼むのも悪いし、Uberで
Arcadia 往復はかなり高
そう... 公共交通機関で行けないも
のか...と調べたら、なんと! Metro
の A-Line (電車) で乗り換えなしで
行けることが判明! LA 生活 30 年、
生まれて初めて Metro の電車に乗り
ました。治安の悪い地域を通るけど

A-Line 自体はそこまで危険はないと
聞いたのでちょっとした旅行気分だ
ワクワク。がしかし、近所の Artesia
駅 (Compton) から Arcadia 駅は遠かつ
た... 1 時間半... 車両の椅子は鉄+結
構揺れる=腰痛発生... と、まあま
あな修行でした。サウスベイから DT
に行くくらいならとても便利だと思
うけど、私みたいなばーさんにこの
長旅には厳しかった笑 (MK)

集 記

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でどうぞ

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



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 内の数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

- *毎週月曜日夜 9 時
- *毎第 2 週と第 4 週の土曜日の夜 7 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 4 年で 15 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 名限定でトーレンスで開催いたします。

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



タイ



フィリピン



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



YOSHINOBU



YAMAMOTO

18

No. 250 Jun. 2026 Lovest: Phone (310) 538-4122 Web: lovest-la.com Gardena, CA 90247

EASY TO SUPPLY,
QUICK ENERGY JELLY

YUNKER Q10 JELLY

CoQ10 SUPPLEMENT
Energy Supply(Asian ginseng+Royal jelly)



Low cal.
80
kcal/pack

#1 ENERGY SHOT
IN JAPAN

YUNKER ENERGY

Nutritional Supplement
with Oriental herbs and Vitamins



NSF International's
Certified for Sport®
helps athletes, dieticians,
coaches and consumers
around the world make
safer decisions when
choosing sports supplements.