



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

lovest

ラベスト

No. 245
Aug. 2025

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

真夏のキレイ応援号

暑さに負けない！

キレイと元気をチャージ♪

美容＆ライフコラム満載！



lovst-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ドロフェイシャル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。

シミ、シワ、毛穴…あらゆる肌の悩みに！

ハイドロフェイシャル

◆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。

My Beauty Health

アプリを利用すると

★頭皮育毛ケアと

★ハイドロフェイシャルが

\$15 OFF!

※詳細は来店時にご案内

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…\$185+tax

ミニグリーンピール \$210

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。

WWW.NAMISKINCARE.COM

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、白髪やブロンド、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 !!

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

【営業時間／完全予約制】

*月～木: 9AM～9PM

*9AM～7PM *日: 休業

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

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。



NOUVAderm

レーザーでお顔のキメを整えて、色味を明るくし、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。

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

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

Cherry

LD

Lorraine Diego, M.D.

L.A. Downtown Medical Center

保険が無い方もご相談ください

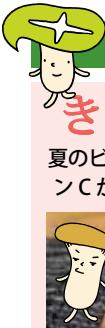
●日本語でのサービス ●旅行保険取り扱い



CareCredit

Funding care... one smile at a time





ホクトキノコ提供☆きのこで菌活！ 今月のテーマ【きのこで叶えるお肌の美と健康】

きのことゴーヤのチャンプルー

夏のビタミン&ミネラル補給に！ビタミンB2が豊富なきのこと、ビタミンCが豊富なゴーヤの組み合わせが夏の健康なお肌づくりをサポート！



■調理時間:320分
■カロリー(1人分):824.7kcal
■使用するホクトキノコ:ブナペー エリンギ

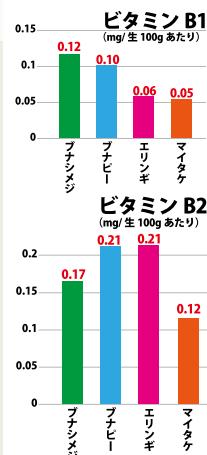
【材料/4人分】

- ブナペー 100 g
- エリンギ 100 g
- ゴーヤ 1本
- 豚バラ肉 100 g
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- 卵 2個
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
- かつお節 2パック (6 g)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ2

【つくり方】

- ① ブナペーは石づきを切り小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。ゴーヤは種とわたを取って薄切りにし、塩（分量外）を振って水気をしぼる。豆腐はしっかり水切りをして、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豆腐を焼く。焼き色がついたら一度取り出し、豚肉を炒める。火が通ったらきのことゴーヤを加えて炒め、めんつゆを加える。
- ③ 強火にして水分をとばしながら溶いた卵を加え、卵が好みの硬さになるまでへラで大きく混ぜる。塩、こしょうで味を調整、皿に盛り、かつお節をかける。

きのこのキキメ 美肌・美髪に



美肌を目指すなら、身体の代謝機能を高めることで、肌のターンオーバーサイクルを整えることが重要。きのこには、代謝機能を整える効果的な栄養素であるビタミンB群がたっぷり。きのこを食べることで、脂質の代謝を促して皮膚や髪、爪の再生を助けるビタミンB2、血行を良くするナイアシン(B3)、タンパク質の代謝を助けるB6、細胞の生成を助ける葉酸(B9)と、新しい肌を生み出すために欠かせないビタミンを効率よく摂取することができます。これらの効果が相互に働くことで潤いのある美肌や美髪が叶います。

一方で、細胞を作る栄養素が足りないと、肌だけでなく腸内も荒れてしまいます。腸内が荒れたり、老廃物がたまると、摂取したビタミンやミネラルを身体にうまく取り込めず、一層肌が荒れるという悪循環に。美しい肌や髪を手に入れるためには、食物繊維が豊富なきのこを積極的に摂取して、栄養素をしっかりと吸収できる美しい腸を目指しましょう。

HOKTO
Hokto Kinoko Company

カリifornia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/



皮膚がんに免疫力低下も。
きのこで菌活で叶える
真夏の紫外線対策！

紫外線が本格的に強くなり、肌への影響が気になる時期。肌が老化する原因の約8割は「日光」にあると言われています。

紫外線を浴びることは美容の敵となるだけでなく、皮膚がんや免疫力低下など、様々な健康トラブルにも繋がっています。紫外線量の多い真夏は特に注意が必要。そこで今回は、この時期に覚えておきたい紫外線の身体への影響や、今すぐ始められる紫外線対策についてご紹介します。

紫外線を浴びることで身体が受ける影響
その①肌の老化と皮膚トラブル

まず一つは、皮膚への影響です。皮膚が紫外線を浴びると、メラノサイトと呼ばれる色素細胞からメラニンが生成されます。メラニンは紫外線や可視光線、赤外線を吸収し、DNAへのダメージを抑える物質です。通常、メラニンは新陳代謝により排出されますが、強烈な日差しでは代謝が滞ると、増えたメラニンが皮膚に留まり、シミやくすみの原因になります。また、紫外線によって皮膚の炎症「日焼け」が起きたり、免疫力の低下で単純ヘルペスなどの皮膚疾患を発症するケースもあります。

二つ目は、疾病リスクが高まることがあります。大きく分けて3つあります。

その②病気のリスク増加

一つ目は、疾病リスクが高まることがあります。大きく分けて3つあります。

その③免疫力の低下

三つ目は、全身の免疫力が低下して雑菌やウイルスへの抵抗力が落ち、感染症や疾患に罹りやすくなることです。紫外線を浴びると、DNAに損傷を与える「活性酸素」が大量に生成されます。身体は損傷を防ぐためにメラニンを生成して対抗しますが、紫外線を過剰に浴びていると活性酸素によるダメージを抑えきれず、免疫機能がうまく働かなくなってしまいます。

紫外線ダメージケアの鍵は「ビタミンB2」と「エルゴチオネイン」

紫外線による様々なリスクを避けるには、

紫外線により皮膚の免疫力が低下し、皮膚がんや日光アレルギー、白内障、良性腫瘍などが起こりやすくなります。さらに、皮膚・血管・筋肉・関節などに炎症を起こす膠原病の症状が悪化する可能性もあります。

まず「食事」による内側からのケアを意識することが大切です。基本となるのは、糖質・タンパク質・脂質に加え、三大栄養素を体内で働かせるビタミンやミネラルをバランスよく摂ること。とくにきのこに含まれるビタミンB2は皮膚の健康維持や新陳代謝を助け、「美容ビタミン」とも呼ばれています。

また、きのこに豊富なエルゴチオネインには強い抗酸化作用があり、活性酸素によるDNA損傷を防ぎ、皮膚がんや免疫力低下の予防に役立つとされます。さらに臨床試験では、肌のうるおいを保ち、たるみを改善する効果も確認されています。

健康被害にもつながる紫外線。まずは栄養バランスに気を配り、抗酸化成分を含むきのこを積極的に取り入れましょう。合わせて保湿、日焼け止め、肌にやさしい洗顔や洗髪を心掛け、紫外線に負けない肌を維持したいですね。



DR. SHIN Summer Special

Hair Removal (8/01-9/30/25)

50%
SALE

| | reg. | reg. | |
|----------------|-------|------------|-------|
| ・ 口周り (上唇) | \$60 | ・ ひざ下 (表側) | \$200 |
| ・ アゴ | \$60 | ・ 顔全体 | \$200 |
| ・ 脇下 | \$80 | ・ 太もも | \$400 |
| ・ ブラジリアン (VIO) | \$200 | ・ ひじ下 (表側) | \$200 |



LIFTING & TIGHTENING



Ulthera
600 Lines
~~\$1,500~~ → \$1,200



Ultra Skin
Face x1
~~\$800~~ → \$800



V-MAX
Face x1
~~\$400~~ → \$400



Oligio
Face x1
\$1,200

World Most Advanced PICO LASER!



ナノを超えた、その先へ。
本物のピコレーザーを体感!
250 ピコ秒 Nd:YAG 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 | \$500 | → \$300 |
| 10 Time | \$3,200 | → \$2,000 |

MLA

| | | |
|--------|---------|-----------|
| 1 Time | \$600 | → \$400 |
| 3 Time | \$1,600 | → \$1,000 |

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 Time \$250 → \$200
3 Times \$500

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

- ▶ ほくろ、イボ
- ▶ 黒色育毛性母斑
- ▶ 脂漏性ケラトーシス

SUNEVA

bellafill®

\$800 → \$700 / Syringe

ほうれい線改善 : FDA 認可、効果は最長 5 年
ニキビ跡の治療に : FDA が唯一認可した長期フィラー

Allergan

Alle
by Bellus Medical

BOTOX®

→ \$12 / unit

Juvéderm®
ULTRA PLUS XC

→ \$500 / Syringe

VOLUMA™ XC

→ \$800 / Syringe



Pico タトゥー除去 Special

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burst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。



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

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
- * 痂、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 歳でほぼ停止し、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



症例：スノーボード中に追った顔の怪我

※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 ケ国で展開中。
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

* 每第 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 ケ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



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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------------------|--|----------------------------------|--|-------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|---|--|---|---|------------------------|---|---------------------------------|--|
|  No. 245 2025 8月号 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>I'ovest 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</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <h2 style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #C00000;">CONTENTS</h2> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>連載</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="0"> <tr> <td style="width: 80%; vertical-align: bottom;"> 美活の達人 Yuko が贈る／自分磨きの極意 </td> <td style="width: 20%; text-align: right; vertical-align: bottom;"> 4 </td> </tr> <tr> <td> ビューティーおたく KUMIKO が贈る／美魔女道 </td> <td style="text-align: right;"> 5 </td> </tr> <tr> <td> ホクトキノコ提供／きのこで菌活！ </td> <td style="text-align: right;"> Inside Cover. </td> </tr> <tr> <td> カリスマトレーナー Mike 富本の／ビューティーダイエット </td> <td style="text-align: right;"> 8 </td> </tr> <tr> <td> 進学カウンセラーコラム／編入・ひとりで悩まないで </td> <td style="text-align: right;"> 9 </td> </tr> <tr> <td> 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 </td> <td style="text-align: right;"> 9 </td> </tr> <tr> <td> ヘアスタイルYuko が贈る／髪、どうしよう - プロのおすすめ簡単ヘアケア - </td> <td style="text-align: right;"> 10 </td> </tr> <tr> <td> クラシファイド／ラベスト掲示板 </td> <td style="text-align: right;"> 12 </td> </tr> <tr> <td> 魔女ともえの今月＆来月の占い／秘法カラーラ数秘術 </td> <td style="text-align: right;"> Inside Back Cover </td> </tr> </table> | | 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！ | Inside Cover. | カリスマトレーナー Mike 富本の／ビューティーダイエット | 8 | 進学カウンセラーコラム／編入・ひとりで悩まないで | 9 | 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 | 9 | ヘアスタイルYuko が贈る／髪、どうしよう - プロのおすすめ簡単ヘアケア - | 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／秘法カラーラ数秘術 | Inside Back Cover |
| 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！ | Inside Cover. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カリスマトレーナー Mike 富本の／ビューティーダイエット | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 進学カウンセラーコラム／編入・ひとりで悩まないで | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヘアスタイルYuko が贈る／髪、どうしよう - プロのおすすめ簡単ヘアケア - | 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／秘法カラーラ数秘術 | Inside Back Cover | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 広告インデックス (五十音/A~Z) | |
| ■ 医療/健康関連 | |
| Lorraine Diego M.D....Inside Cover | Enasun.....Inside Back Cover |
| Louis Yang's Dental.....11 | Lifewave.....2 |
| Nishida Shiatsu Center.....11 | Perfect One.....1Index |
| Shin Family Medicine & | Sato Pharmaceutical..... |
| Laser Center7 |6 & Back Cover |
| ■ パーソナルトレーナー | |
| FitBody (Mike Miyamoto) ..8 | |
| ■ ビューティーサロン/SPA | |
| B-1 Hair StudioIndex | |
| Beauty Care La PinKie...Index | |
| Bellute Beauty Studio.....4 & 5 | |
| Cenka Healing Salon.....11 | |
| Nami's Skin CareInside Cover | |
| Yukako Hair Removal.....11 | |
| ■ クラス・習い事・進学 | |
| Diamond Space Easy Knit | |
| Sewing12 | Hokto Kinoko...Inside Cover |
| Ken Park9 | |
| ■ マッチングサービス | |
| LAPOM (Majan Class)11 | |
| Majo Tomoe13 | |
| ■ スピリチュアル/占い | |
| ■ 食品/フードサービス/飲食店 | |
| ■ ソーシャル/地域活動 | |

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）内容に関してしまして、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

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.

**PERFECT ONE
FIRMING
FACIAL CREAM**
\$62.60
1.76 oz. (50g)

毎日のお手入れは
これ1つ!

美容液 モイスチャライザー アイクリーム ブライマー フェイスマスク +

✓ ナイアシンアミド配合クリーム
✓ ハリ・潤い! 6種のコラーゲン

シミ 対策 シワ 対策

目元・口元・頬

使用前 使用後

1つでここまで ピーン!

※ 使用期間8週間。個人差があります。

USA限定!
スペシャルセット!

送料無料

広告期限:
2025年9月30日まで

エイジングケア
オールインワンジェル

首や手にも
使えるクリーム

ポーチ
プレゼント

総額
~~\$132.90~~ ONLY \$89.95
32% off

perfectone-store.com

気持ちいい泡洗顔

今すぐアクセス!

9年連続 売上No.1^{※1}

日本で



PERFECT ONE

※2
**7秒に1個売れている
多機能クリーム！**



※使用期間8週間。個人差があります。

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

其の三
つむじが目立つ気がする
分け目が広がって見える



最近なんだか…

「つむじが目立つ気がする」

「分け目が広がって見える」

そんなふうに感じること、ありませんか？

さらに最近は、

「前髪を上げたとき額の生え際が透けて見える…」

「おでこが広く感じる…」

「顔まわりの産毛が少なくてハゲてるみたいに見える…」

と悩む方も増えています。

紫外線、汗、皮脂、そして年齢による髪質の変化に加え、ヘアアイロンや電気ブラシ頼みで「ブラッシング習慣」が薄れたことも、気になる原因のひとつかもしれません。

実は、乾いた状態で行うシャンプー前のブラッシングは、髪の絡まりをほぐし、摩擦を防ぎ、頭皮を健やかに整えるためにとても有効。さらに、髪についたほこりや汚れを落とし、頭皮の汚れや余分な皮脂を浮かせる効果もあります。

特に豚毛や猪毛のブラシで丁寧にとかすことで、汚れを取るだけでなく、頭皮を心地よく刺激し、血行を促進することができます。血行が良くなることで頭皮環境が整い、髪が生えやすくなる土台ができるのです。

お肌のケアと同じで、頭皮も「血行がすべての基本」。“ブラッシング”は美しい髪と健康な頭皮づくりの第一歩なのです。

Mason Pearson や Denman の獸毛ブラシなら、頭皮を心地よく刺激しながら髪にツヤもプラスできます。

BLACK Egg や Hair Edit Gold など、お手頃なブラシでも十分効果があります。

さらに、シャンプー中には Moroccanoil や Wet Brush、TYMO などのスカルプマッサージブラシを使うと、毛穴の汚れや皮脂をスッキリ落とし、気持ちよくなりフレッシュできます。



そして、「透け感が気になる…」という場合は、Clairol や Boldify、Style Edit などのタッチアップパウダーをアイシャドウ感覚で“トントン”するだけで、スカスカ感を簡単にぼかすことができます。



頭皮のパーマネントメイク Scalp Painting

でも、「もっとパーマネントにしたい」、「日々のケアなしで楽にきれいに見せたい」という場合には、頭皮に色を入れて印象を整える Scalp Painting という方法もあります。

【症例1】頭頂部（つむじ）に施術



【症例2】分け目に施術



Scalp Painting は従来の SMP とは違い、自然に地肌の色を補正する技術で、額の生え際、分け目、つむじ、顔まわりなど“ふんわり密に見せたい部分”に効果的です。

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. 45
テクノロジーで叶える自由で快適な暮らし
ミッド～シニア世代のための
本当に役立つアイテムたち

年齢を重ねるほどに、「自分のペースで、自分らしく暮らしたい」と感じる方が増えてきます。時間の使い方も、人づきあいも、心地よさを優先する。そんな自由で自立した暮らしを支えてくれるのが、進化するテクノロジーと便利なサービスの存在です。

今回は私が実感している、ミッド～シニア世代に本当に役立つアイテムたちをご紹介します。

1. 車の移動をぐっとラクしてくれる「FSD」と「Waymo」



アメリカ暮らしでは車移動が欠かせませんが、年齢とともに運転がストレスになります。私が実際に感動しているのが FSD (フルセルフドライビング)。メーカーによって違いはありますが、自動運転機能のことです。行き先を設定すれば、あとはほとんど“座っているだけ”で目的地までスムーズに移動できます。判断力が落ちる夕方や、疲れているときも安心。自動でパーキングもしてくれるので、狭いスペースへの縦列駐車も楽々。

さらに、無人タクシー Waymo (ウェイモ) もおすすめ。ロサンゼルスの一部エリアでは日常的に利用可能で、アプリで無人車を呼べば、買い物や通院にも便利。近未来を体験する楽しさもあります。

2. 食事も手間をかけすぎず、満足感はしっかり



毎日の食事は、手間と楽しみのバランスが大切。Instacart や Amazon Fresh で食材を届けてもらえば、重たい買い物の負担が減ります。ミールキットの HelloFresh なども、健康的な食生活をサポートしてくれます。

Uber Eats や DoorDash は一人分でも好きなレストランの味を気軽に楽しめるのが魅力。少し贅沢に感じるかもしれません、時間に追われずゆっくり自宅で食事できると考えれば、コスパも悪くありません。なじみの日系レストランも多く、アプリでのお店選びも楽しい時間です。

3. 日々の安心と快適さを支えるスマート機器

「電気消し忘れたかも…」という心配がなくなるのが、スマートプラグの便利さ。照明やヒーターなどをスマートプラグに接続しておけば、スマホから簡単にオン／オフできます。

暗くなる前に自動で灯りがつくよう設定しておけば、防犯にもなり、安心感がぐっと高まります。コンセントに差すだけで使えるタイプが多く、操作もシンプルです。

Ring などのスマートドアベルも、外出中に宅配対応ができたり来客が誰なのかを確認できたり

と、離れていても安心を支えってくれます。

4. 健康管理は“見える化”で意識が変わる



今となっては手放せなくなった Apple Watch。メールやテキストの通知だけでなく、歩数や心拍数などを自動で記録してくれます。

転倒検知や SOS 通報機能がついているモデルもあり、もしもの備えとしても役立ちます。日々の体調が数字で「見える」ことで、自然と健康意識も高まっています。

5. AI は、気軽な相談相手に

最近は ChatGPT などの AI が相談相手として大活躍してくれます。

レシピの相談から旅行プランの相談、誰にも聞けないような悩みごとまで気軽に聞いてすぐに答えてくれるのが魅力。

「ひとりだけど、ひとりじゃない」と思えるような頼れる存在で、日々の生活に欠かせないサポート役になっています。

テクノロジーにより日々の暮らしは驚くほど快適になります。“便利すぎる”必要はなく、“ちょうどいい快適さ”を暮らしに取り入れることが、無理のない自立を支えってくれます。

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

3D 眉アート
フルコース
\$400→\$300

アイライン
上 \$300→\$250
上下 \$400→\$300

スペシャルディール実施中！

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 / 日本語でどうぞ www.bellute.com

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

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

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

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、消化分解工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。



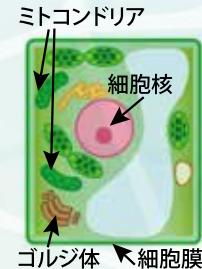
お求めはお近くの日系マーケットへ



飲みやすいヨーグルトフレーバー

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 種類のアミノ酸をはじめ、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



いわれています。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？



**マイクさん直伝！アンチエイジングのための
筋トレーンポイントトレーツ**

**ヒップアップにも効果絶大！
▶即効アリの腰痛改善筋トレ◀**

■ 10回1セット X 3回 X 週2回

■ ポイント：大臀筋（お尻の筋肉）に意識集中

腰痛改善で夏の旅行や野外レジャーを堪能する！

本来はヒップアップ目的で行う『グルーツブリッジ』は腰痛改善としてもイチオシ。豊一豊分のスペースがあれば筋力がなくても誰でもでき、軽い腰痛ならすぐに効果が現れます。立ち仕事やデスクワークで腰痛にお悩みの方や、少し歩いたり運動しただけで腰が痛くなる方、お試しください！

グルーツブリッジを行う前後、1セットごとの合間に大臀筋を伸ばすストレッチを行ってください。左右3回ずつくらいが目安。



左足を右へ倒し、大臀筋を伸ばす。
肩が床から浮かないように。逆も行う。



片膝を胸に引き寄せ、腰から大臀筋を伸ばす。反対の脚はまっすぐに。逆も行う。

グルーツブリッジ

①



①床に寝転び手を両側に肩の高さで広げ、足は肩幅よりも少し広めに開いて膝を立てる。
※足は肩幅より少し広いくらいに開く

②



②つま先をあげてかかとを床につき、お尻と腰に力を入れてぐいっと持ち上げ、3秒間静止し、ゆっくり元に戻る。※かかとで立つことで腰に力が入ります！

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 & 日：8 AM - 6 PM
- 定休日：土曜日



Mike Miyamoto

代表 トレーナー・マイク宮本

■ 1カ月コース \$920 から (体験 \$80)

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい！

**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29回 —
母の旅立ちと、トレーナーとしての原点

先日、母が81歳で静かに天寿を全うしました。がんと闘いながらも、最期の最期まで自立を貢いたその姿に、深い尊敬と感謝の念を抱いています。ここ5年間、日本に帰ることなく仕事とボディビルに打ち込み続けてきましたが、今年は3度目の帰国を果たし、奇跡的に母とお寿司を囲めたその時間が、かけがえのない最後の大好きな家族の思い出となりました。

私はトレーナーとして、週に1

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)

回だけでも母にオンラインで運動指導を継続しておこなってきました。それが少しでも母の体力や気力の支えになっていたと信じたいし、そうであつたなら本当に嬉しく思います。

今あらためて実感するのは、「筋トレは見た目以上に“内面の健康”に効く」という事実です。適度な運動には、ホルモンバランスを整え、免疫力を高め、ストレスを軽減する働きがあり、“未病（病気になる前の状態）”の段階で健康を保つ力が備わっています。特に中高年層にとっては、がんや生活習慣病の予防という観点において、筋トレは確かな味方であり、希望もあります。



これからも、一人ひとりの生活の質の向上を目指し、筋トレを通じた“予防の力”を伝え続けていきたいと強く願っています。

派手な実績よりも、まずは親や大切な人の健康に心から寄り添うこと。それこそが、私にとってのトレーナーとしての原点です。母を失った喪失感はばかり知れませんが、今は「母は心の中で生き続けている」と感じながら、感謝とともに前を向いて歩んでいこうと思っています。



進学カウンセラーコラム・第2回

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

今回は前回の内容を、親御さんの視点に立ってお届けします。

子どもの進路が見えない… そんな不安はありませんか？

「何を考えているのか分からず」

「大学なんて無理かも」

「進学したい気持ちはあるけど、本人もどう進めばいいか分かっていない」

「私一人でどう支えればいいのか分からず」

大学進学を控えたお子さんを持つ親御さんとして、そんな不安や孤独感を抱いていませんか？アメリカでは、情報や制度が複雑で、親としてどう関わればよいか迷う方も少なくありません。

私もコミュニティカレッジ（CC）から四年制大学へ編入した際、制度の複雑さや進路選びに戸惑いましたが、その経験を活かし、現在は学生とご家族の進学をサポートしています。

「直接入学」だけじゃない、 アメリカのもう一つの進学ルート

アメリカでは、高校卒業後には CC へ進学し、そこから四年制大学へ編入するルートが広く使われています。これは妥協ではなく、「学費が抑えられる」「少人数授業で安心」「基礎から学べる」といったメリットのある“戦略的な選択”です。実際には、大学進学者のおよそ 40% がこの「編入ルート」を選んでいます。

ただし、HTP (Honors Transfer Program) や TAG/TAP (編入保証制度) などを早めに理解し、計画的に準備することが重要です。

親の関わりが進路を支える

最近サポートした B さんは、大学進学を希望していましたが、日々の授業に追われ、「何から始めればいいか分からず」と戸惑っています。

した。ご両親も「アメリカの制度が分からず、進学の話ができない」と不安を感じていました。

私が制度の説明や計画づくりをお手伝いしたこと、ご家族の中で少しずつ方向性が見えてきて、最終的には憧れだった UCLA への編入が実現しました。

「情報があるだけで、こんなに気持ちが軽くなるとは思いませんでした」

そんな言葉をいただいたのが印象的でした。

“制度を知ること”が、 親のサポートの第一歩

親の関わり方は、子どもの選択肢やモチベーションに大きな影響を与えます。制度を理解し、共通言語を持つことで親子の対話もスムーズになります。前向きな進路選びにつながります。

「今まで大丈夫かな？」

「進学についてどう話していいか分からず」

そんなお悩みがあれば、ぜひご相談ください。制度の基礎知識や計画の立て方は、親御さんにもわかりやすくお伝えします。

個別サポート

の詳細・お申し込みは、電話またはメールで承ります。



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44 自分磨きと引き寄せの法則

敵な人と、お付き合いを望むのであれば、自分もその方と釣り合うよう自然な魅力を高める努力をしましょう。もちろん外見や見た目もある程度きれいに整えておくことは必要です。でもある程度年齢を重ねると、中身が外見に反映されることもあるので、そんなふうに感じたことがあるなら、内面を磨くことも大切です。ではどうやったらそれができるのか…？

人間、同じような意見、価値観の方といふと居心地は良いものです。でも居心地の良さと、新しい気づきや学びが得られるかはまた別の話。

全然タイプではない方ともデートしてみて、その方の考え方や視座を学ぶこともあなたの新しい魅力につながるかもしれません。最初から「あ、全然違うのね」と切り捨ててしまうよりは、「ああ、そういう考え方もあるのか」と

受け止め、違った視野で物事を捉えることも時には大事なことです。良い発見があるかもしれません。

機会があれば、いろいろな方と会って、他の方の視座を学んでみては？

世界が広がるのはとても楽しいことだと思いますし、そうやって自分磨きをして高めていけば釣り合いの取れた素敵な方と出会うはず。

ここで思い出すのが「引き寄せの法則」。

人は欲しい物を引き寄せるのではなく、自分と同じレベル（同じ波動）の人を引き寄せるのだそうです。悪口や陰口の多い人の周りには、そういう波動の“悪いところを探すことが得意な人”が集まりやすいそうです（たまにお友達や家族に愚痴るのはいいとして…）。また、視野が狭い人ほど他人の欠点ばかりが目についてしまい、誰かを批判しがちになる傾向があると、心理学的にも言われているそうです。だから、もし欲しいものや素敵な出会いがあっても、レベルが違うと繋かないそうです。

世界は自分の心のレベルに応じた姿でしか見えないそうですよ。

今の環境や周りに不満があるなら、まず自分を引き上げることを意識してみてはいかがでしょうか？素敵な人に囲まれたいなら、自分自身が魅力的になる努力を続けましょう。

出会い系は 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系では得られない安心した出会い系をお届けします。

310-927-8304 Miwakoac@gmail.com

WEB: miwakoac.jimdo.com Miwako のブログ: ameblo.jp/miwakoac/

新連載

LA PINKIE スタイリスト YUKO が贈る

髪、どうしよう

第1回：白髪が気になる世代のヘアケア

プロの
おススメ
簡単ヘアケア

アスタイルはその人の印象を大きく左右しますが、年齢を重ねていくと髪質自体にこんな変化が出てきます。

- 白髪
- うねり・ちぢれ毛
- ハリ・コシ・艶・ボリュームの減少 等

そこで今回は、最近、白髪が目立つようになってどうしようとお考えの方や、すでに長い間カラーや白髪染めをされている方に向け、これから白髪と長く上手に付き合っていくヒントをお届けします。

まずはカラー選びから。白髪染めには次のような種類と特徴があります。



①毛染めシャンプー・自然派毛染め剤

自然な物から作られた毛染め剤【特徴】自然な物から作られている為 色味が余り選べない

②セミパーマネント（ヘアマニキュア）

自毛の色は変わらない【特徴】ダメージが最小限髪全体のトーンは上がらない

③おしゃれ染め

色味が綺麗で白髪も自毛も染まる【特徴】髪全体が明るくなり、白髪と地毛の割合に合ったカラーを選べば、伸びてもブリントが目立ちにくく。

④白髪重視染め

白髪の割合が多く、きっちり染めたい方に【特徴】白髪をしっかり染められるが、色味が暗いと白髪が生えてきた時に目立つので、ハイライトなどを加えるのもおしゃれ

⑤アンモニアフリーのカラー剤

ダメージを避けたい、地肌の弱い、敏感肌の方に【特徴】色味が若干暗めだが、こまめに白髪を染めても髪がドライになりにくい

ご自分がどのポイントを重視するかを決めて、適したタイプのカラーを選んでください。

自宅でも簡単！

キレイが続くヘアスタイル

SPECIAL

パーマ・カラー・縮毛矯正をされた方に \$40 相当のクイックトリートメントプレゼント！



ご自宅でカラーをされる方は、まずは基本の色味を選び、自分の髪がどんな発色をしやすいか（赤み・黄みなど）をチェック。その回で理想の色にならなくても、少しづつ調整していくべきは少なく済みます。



自宅でのお手入れ

自宅でのケアはとても大切。まずは“水”です。シャワーヘッドを、軟水化や不純物除去作用のあるフィルター付きの物に変えることで髪の健康やヘアカラーの色味も長持ちします。

次にシャンプーをケミカル用（カラー用）に色の変色が気になる方は、ブルーシャンプーやパープルシャンプー／コンディショナー、オイル等もおすすめです。

髪の健康は体調とも深く関わっています。時間に余裕のあるときは、軽いエクササイズやストレッチも取り入れてみましょう。髪がきれいだと気分もスッキリ。いつまでもあなたらしく、美しくありたいですね。

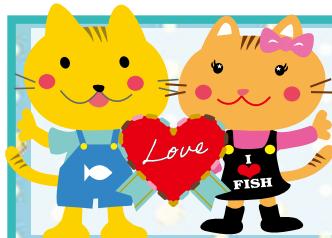
うねり、ゆがみ、
加齢による髪の悩みに！

RE BONDING シリーズ

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。



通常 \$95 **\$75**



ラベストが目指すのは あなたの役に立てる存在です

—わたしたち、こんなことやってます—

グラフィックデザイン / SNS 投稿代行

企業の魅力を引き出す、効果的なデザインと SNS 発信をサポートします

名刺・パンフレット・メニュー・ステーショナリーなど、洗練されたビジュアルでブランドイメージをアップ。

さらに今や集客の主戦力、SNS の投稿代行もおまかせください。

*Instagram *X (旧Twitter) *TikTok
*YouTube ショートなど

媒体に合わせた最適な投稿内容とデザインで、あなたのビジネスを広く発信します！



Etsy Store
minicocraftjapan.etsy.com

和手芸家・木原静玉さん
から受け継いだ和手芸品
や着物地を扱っています。ラベスト読者
限定 10%OFF コード：LOVEST10



ブログ lovest-la.com/blog

ラベストブログを HP でリニューアル！本誌人気連載やスタッフのハマっているものなど楽しい読み物をお届けします！Amazon お勧め商品もご紹介。

オンラインショップ lovest-la.com/shop

美容と健康に、
ちょっといい選択

本誌広告でもおなじみの人気アイテムから、ラベストが厳選したユニークな商品まで豊富に揃えました。近日中に K コスメ・C コスメなど今後もラインナップ強化予定です！



メルマガ登録者には特別ディスカウントや新着情報を配信！

当選販での販売をご希望の方は、お気軽にご連絡ください。

メルマガ

ラベスト通販や広告主様のイベントやセール情報をお届け♪

登録は HP のフォームから。

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

メルマガ広告（\$50～）も承ります♪



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、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

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！
- 頸のラインがすっきりした
- 目が大きくなった
- 頸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

(稻葉レストランやおじやレストランと同じモール)



Menu

スカーティッシュ癒着剥がしマッサージ
* 60分/\$80 * 90分/\$120
* 120分/\$160

全身のリンパを流しながらマッサージで癒着を剥がし、コリや痛みを緩和させます。

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

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~3 pm

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



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。

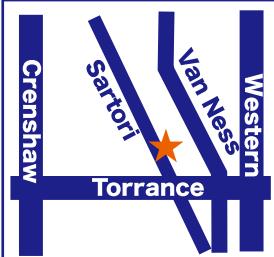
●お気軽に無料相談にお越しください。



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



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



l'ovest 報告板

■ 料金 1回 20 ドル

タイトル 10 文字 + 16 文字 × 5 行まで (英語、数字は 2 文字で 1 マス)
* 以降 1 行追加ごとに 3 ドル * 画像: 1 点に付き 8 ドル

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! * 詳細はお問い合わせください

Etsy ストア始めました♪



長年ガーデナで和手芸を教え、和装小物や着物地などの販売に携わっていた木原 静玉先生から受け継

いた、金蘭生地や小物の販売を始めました。ぜひ一度覗いてみてください。

10% クーポンコード: LOVEST10

Etsy shop: minicraftjapan.etsy.com

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

.....

ベルーティビューティースタジオ

18051 Crenshaw Blvd. #A, Torrance, CA 90504

Web サイト作成更新

新規作成、リニューアル、定期的な更新等承ります。会社 HP、個人 HP など。ご希望に合わせてお手伝いします。お問い合わせ下さい。
www.youriks.com

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!

■ 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 l'ovest 16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247 迄

馬馴染みカラーが豊富



★毎月変わる 2 種類の定額アート有
ジェルネイル \$30 ~。

Permanent Jewelry も承ります。

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

ソファー、冷蔵庫等単品輸送は \$70 から。体の不自由な方の大きなお買い物のお手伝い、病院等の移動、また、粗大ゴミの処理も致します。

ウイークエンドサービス: 310-817-9307

美容・健康 BEAUTY・HEALTH

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

l'ovest

ラベストは毎偶数月の 1 日頃発行。次号 2025 年 10 月号は 10 月 1 日頃配布予定です!

次号予告

l'ovest No. 246/Oct. 2025

編

へんしゅうこうき

集

まずお詫びから。この号ではスペー
スの都合により、大人気のお笑いコー
ナー『ぼくらは必死に生きている(通
称・ぼく生き)』をお休みさせていた
だきました。毎号楽しみにしてくださ
っている方が多く、編集部として
も苦渋の決断でした…(涙)。

最近、関税引き上げの影響で紙やイ
ンクなどの高騰が印刷コストに直結
しており、泣く泣くページ数を調整
しながらの運営が続いている。その
分、ウェブや SNS での発信を強化
することでカバーしていますが、や

はり「紙で読みたい!」というお声
も根強く、編集部としても大きな励
みになっています…(涙)。

「LA の美容情報といえばラベスト」
と言つていただける読者の皆様、そ
して「広告を出してよかつた、お客
さんが増えた」という声をくださる
広告主様の存在が、私たちの支えで
す。改めてありがとうございます。
美容・健康・ライフスタイル系のお
仕事をされている皆様、ぜひ一度ラ
ベストの広告やグラフィックデザ
インをお試しください! (MK)

★ 通販も秋に向けて新商品続々追加!
★ 読者ゼントや通販割引情報、ラベ
スト広告スポンサーからのお得情報は
めまがいで! お申し込みフォームはホ
ムページにあります!



lovest-la.com

ラベストホー
ムページではこ
の号掲載の連載
コーナーを始め、
アイデム紹介
スタッフお勧め
コラムなどを
実りの秋にふさわしい、美容と健
康のヒント、来月もお届けします。
【お知らせ】

後

記



Excellula

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。



sato
HEALTHCARE INNOVATION

佐藤製薬株式会社

www.sato-pharmaceutical.com/us/usa



佐藤製薬
Excellula オリジナル
なじませ法動画