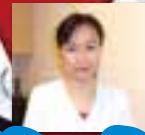


Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

脱毛とスキンケアのプロが、**“素肌美人をめざす”**  
あなたを素肌美人へと導きます



# 冬の乾いたお肌を水のかで癒しましょう

HydraFacial MD  
Beauty + Resurgence + Hydration

**ハイドラフェイシャル** ◆ Deep Cleansing \$170~  
Acne Deep Cleansing \$190~

シミ、シワ、毛穴、ニキビ…あらゆる肌の悩みに！  
ハリウッドセレブも絶賛の最先端ピーリング



従来のピーリングとは異なり水流を利用した FDA で認可されている『ハイドラフェイシャル』は4つの美肌行程を同時に行なう最新のピーリングマシンです。①水流により皮脂や汚れを浮かし毛穴の奥まで洗浄し、手で行う数倍ものディープクレンジングが実現。②最小限の刺激で肌に優しいケミカルピールとエクストラクション。③不要な角質や頑固な皮脂汚れを除去しオイルコントロール。④保湿成分と抗酸化成分を豊富に配合した美容液で肌に潤いを補給しアンチエイジング。不要な角質、角栓だけを除去し、しわやくすみを改善しながら、数年前の若々しくみずみずしい肌を取り戻します。

シミの症例：施術前と施術2日目



小ジワの症例：施術前と施術1ヶ月後



## Nami's Skin Care 人気の通常メニューラインナップ

※営業時間、メニューにつきましてはホームページにてご確認ください。

### グリーンピール



マスクが原因のトラブル肌にも！

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 ●傷痕

5日間コースアフターピールトリートメント1回付き

\*ホームケアキットなし…\$330\*ホームケアキット…\$180+tax

ミニグリーンピール \$200

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

フレッシュアップピール \$180

手軽にグリーンピール体験。お肌を生き生きさせるコースです。

### 針による永久脱毛

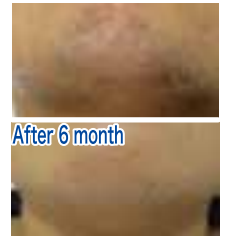
脱毛&毛穴縮小で肌トラブルも改善！

究極の永久脱毛(エレクトロリシス) 60分/\$90~\$105

無料コンサルテーション

濃いヒゲにも

針脱毛はアメリカの厚生省 FDA が唯一認めた永久脱毛です。針で丁寧に1本ずつ処理する方法で、レーザーとは違い、白髪やブロンド、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。



### 大好評！オキシジェンセラピー

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

●Face: \$130/\$165/\$225

●Eye Treatment \$90

●Body: \$130 ●Hands: \$55

ボディラップ各種 ●m'lis コントアーボディラップ 75min/\$110  
●グリーンコーヒーボディラップ 90min/\$120

こちらも人気！

- \*フェイシャル各種
- \*マッサージ各種
- \*リンパドレナージュマッサージ Body & Face

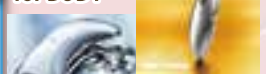
### エンダモロジー大好評!!

人間の手による痩身マッサージでは不可能な細かい振動が皮下を刺激し、凝固固まったセルライトや脂肪細胞を揉みほくして体外へ排出。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。

■フェイスコース \$95 (リフト/引き締め)

■ボディコース \$95 (セルライト/痩身/リンパドレナージュ)

ReFa CARAT for BODY



ご予約は日本語でどうぞ

NAMI'S SKIN CARE

tel: 949-502-5050

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

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



WWW.NAMISKINCARE.COM



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. 36  
肌の乾燥と  
おすすめモイスタライザー

常に乾燥している南カリフォルニアですが、冬は特に肌にとって厳しい季節。乾いた空気や暖房による乾燥がドライスキンを悪化させ、かゆみやゴワつき、皮膚炎を引き起こすことがあります。ですから、今の時期は特に丁寧なスキンケアが求められます。

冷たい風や乾燥した室内の暖房によって、肌の水分が奪われやすくなるこの季節には、積極的な保湿が不可欠。やさしい洗顔料やボディークリームを使用し、肌の油分を取りすぎる洗浄を避けることが重要です。また、保湿成分の豊富なスキンケアアイテムを活用することも必須です。

特にモイスタライザーは冬の肌ケアにおいて頼りになる存在。保湿効果が高く、肌に水分を与え、バリア機能をサポートします。クリーム状のモイスタライザーが特におすすめ。ヒアルロン酸やセラミドなどの成分が含まれたアイテムも効果的です。

スキンケアにおいては、保湿に重点を置いたスキンケアルーティンが大切です。洗顔後は早めにモイスタライザーを塗布し、肌に潤いを閉じ込めましょう。また、週に一度のペースで保湿パックを行うことも効果的です。年中日差しが強いので外出前には、日焼け止めを含んだ保湿クリームを使用して、紫外線からも肌を守ります。

## おすすめモイスタライザー

では、私が実際に使って効果を実感しているアイテムを紹介します。特に私はベタつく感触が極端に苦手なので、保湿力は高めで、且つ、サラッとしたテクスチャーのものを選んでいきます。以下ご紹介するものは、シャワーの時に使えるものや、バリア機能の高いハンドクリームなど、ずっと使い続けているお気に入りのアイテムベスト3になります！

### ★第1位★

#### Curél Hydra Therapy Wet Skin Moisturizer

水分でアクティベートするクリームで、極度の乾燥からお肌を守ります。シャワーの後の濡れた全身に塗り、洗い流さずに軽くタオルドライ。手軽に簡単に使えて効果的なので、冬場は特に欠かさず使っています。



### ★第2位★

#### O'Keeffe's Working Hands Hand Cream (チューブ入り)

超優秀ハンドクリーム。ベタつかずサラッとしたテクスチャーなのに、塗った途端に乾燥していた手の色が美しく変わって見えるほど



保湿効果がバツグン。ヒビ割れ割れやあかぎれなどで荒れた手にも。匂いも少なく長時間保護してくれるので大人気です。私は車の中、家、サロンなどそれぞれにいつでも使えるよう置いてあります。

### ★第3位★

#### Aquaphor Healing Ointment

年齢を問わず、どなたでも使えるお肌のバリア軟膏。肌に保湿成分を届けるというよりも肌にバリアを張って外敵から守る役割。多少ベタつき感が否めないため、持病のアトピー症状が身体に出始めたときだけ使う感じです。かさかさリップ、軽い傷や火傷などにも使えて万能。アートメイク後の患部を守るのにも使えます。ドクターもおすすめの肌トラブル回避のマルチプレイヤーです。



昼夜の温度差が激しく、乾燥がさらに増すこの季節、スキンケアを工夫して乾燥肌から解放されましょう。上手なモイスタライザーの活用で快適な毎日を過ごしてくださいね。



## 最新 3D アートメイク 「眉フルコース」

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

当店人気 No.1

スペシャルディール実施中！

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 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



## エリンギと根菜の洋風唐揚げ

エリンギと同様に食物繊維の豊富なれんこんや長芋などの根菜を唐揚げに！衣に味がついているのでお弁当のおかずやおつまみにも◎



### 【材料／4人分】

- エリンギ..... 100 g
- 長芋..... 300g
- れんこん..... 150g
- ウインナー..... 4本
- 【A】卵..... 2個
- 【A】しょう油..... 大さじ1
- 【A】顆粒コンソメ..... 小さじ1
- 【A】片栗粉..... 大さじ5
- 【A】こしょう..... 少々
- 【A】おろししょうが... 小さじ1
- 【A】おろしにんにく... 小さじ1
- 揚げ油..... 適量

調理時間：20分  
 カロリー：561 kcal (1人分)  
 使用するホクトキノコ：エリンギ

### 【つくり方】

- ① エリンギは縦に4等分にし、半分の長さにする。
- ② 長芋とれんこんは7mm幅の輪切りにする。ウインナーは縦半分に切る。
- ③ ポウルに【A】を合わせ、①と②に衣をつけ、170℃に熱した油で揚げ。

冬の免疫力アップには「お腹」を温める！



新しい年を元気に乗り切るために、前号に引き続き、「免疫力アップ」の菌活法についてお届けします。今回は特に、「身体を温めて免疫力を高める生活習慣」に焦点を当ててご紹介いたします。

温暖な南カリフォルニアですが、今の時期は厚着をして防寒しても寒いという人は多いかもしれません。「手首」「足首」「お腹」を温めて冷え対策をすることは免疫力アップに効果的ですが、特に免疫力に直結するのが「お腹」です。

お腹には免疫の要となる「腸」があり、また、身体の血管の中で最も大きな「腹大動脈」があります。腹大動脈の周辺を温めると、温められた血液が全身に送られるため効率よく身体を温めることができます。また、血管は温めると拡張され血流改善にも効果があるので、効率よく末端まで熱を届けることが可能となり、さらに全身が温まりやすくなります。

お腹を温める手軽な方法としては、温かいインナーや腹巻きの着用、カイロなどがああります。カイロは、おへそから指4本分下にある「丹田（たんでん）」と呼ばれる場所に貼ると良いそう。丹田は身体のエネルギーが集まる場所と言われており、自律神経の働きが整い、寒さで固まった身体の緊張をほぐし、疲れを改善する効果も期待できます。

### きのこが基礎代謝アップに役立つ！

外から温めるだけでなく、根本的な体質改善のために意識したいのが「基礎代謝のアップ」です。

全身を循環する血液は、熱を運ぶことで全身の温度調整をする役目もあります。しかし、基礎代謝が低いと熱産生が滞り、身体が温まりにくくなります。また、基礎代謝の約38%は筋肉によって行われるため、筋肉量が少ないと体内で熱産生が

されにくくなってしまいます。さらに、エネルギーとなる栄養素を摂らなければ基礎代謝は上がりません。つまり、冷えにくい体質づくりには、食事のバランスや、運動による筋力アップが不可欠なのです。栄養バランスと言っても、何から始めればよいのか迷う方は、まず、エネルギー源となる糖質が摂れる「ご飯」、ビタミンミネラルが摂れる「汁物」、タンパク質や脂質など、エネルギー源となる「おかず」を揃えてみましょう。

また、きのこはビタミンB群の他、腸を整える食物繊維も豊富。腸には全身の免疫細胞の約7割が集まっているため、腸を整えることは免疫力アップに役立ちます。他にも、きのこを食べることで免疫維持に役立つ腸の「短鎖脂肪酸」が増えることも分かっています。風邪やインフルエンザが流行るこの時期には、鬼に金棒とも言える食材です。

## きのこのキキメ 冷え対策

冷え症の主な原因である血行不良を改善するには、きのこに含まれる葉酸（ビタミンB9）の摂取がおすすめです。葉酸は赤血球の生成に大きく関わっているため、血行が改善され、冷え防止に役立ちます。



きのこに豊富なナイアシン（ビタミンB3）にも同様の効果が期待できます。葉酸やナイアシンをはじめとするビタミンB群はエネルギーの産生を促して体温を上げる働きがあるため、冷えて悩む方はきのこを毎日の食事に取り入れるとよいでしょう。

また、糖分や脂肪分、塩分を摂り過ぎると血液がドロドロになり、

血行を妨げますが、きのこを先に食べることできのこの食物繊維が糖や脂肪の吸収を緩やかにして血行への影響を緩和します。さらに、きのこの旨味を活かして料理の中の糖質・脂質・塩分を控えて健康的な食生活を送り、冷えの予防・改善に役立てましょう。

葉酸



カリフォルニア産の100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！

ホクトキノコは最寄りの日系・アジア系スーパーでお買い求めください！

Hokto Kinoko (USA) : [hokto-kinoko.com](http://hokto-kinoko.com)  
 ホクトキノコ (日本) : [hokto-kinoko.co.jp](http://hokto-kinoko.co.jp)  
 レシピ (日本) : [hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/](http://hokto-kinoko.co.jp/kinokorecipe/)



# 他力本願

南無阿弥陀仏

浄土宗本院・田中孝道



毎年秋が過ぎホリデーシーズンの頃となると「もうこんな季節か、時が経つのは早いなあ」と感じます。元旦に抱いた抱負や目標など忘れていたことを思い出す始末です。年齢を重ねるごとに思うのですが、一年を振り返ると、総じて良かったことより物事がうまく運ばないストレスとか、健康やお金、家族や人間関係に関する心配事の方がずっと多く感じます。しかし、これまで何度も、「こうなると心配事は解決する」という例を経験しました。例えば、数日悩まされていた問題Aは消えてしまいました。実は、Aなど話にならないほどの問題Bが出現したのです。お釈迦さまが「一切皆苦」と説かれたように、この世の人生は「思い通りにならない」ものです。その時その時に真摯に問題に対峙していくしかありません。一方で、「Time Heals」のように、辛いことでも時間が経つと癒されていきます。むしろ、毎年

末に「もうこんな季節か」と感じるほど常に時間が過ぎてくれているおかげで、メンタル的に健康でいられるのでは、と感じます。

思い通りにいかない人生において、「その時その時に真摯に問題に対峙していく」には当事者である自分は為すべきことを為すのが大事です。阿弥陀仏は「生きとし生けるものを極楽浄土に導きたい」という「本願」を皆に注がれています。念仏を唱え、臨終に極楽に生まれるのは私の力（自力）でなく阿弥陀様の力（他力）によることから、「他力本願」と言えます。「自分は何もせず他人任せで事態の好転を期待する」というのは誤解です。「月かげの いたらぬ里はなけれど」ながむる人の心にぞすむ（月明りは世界中の家の屋根に降り注いでいるけれど、家にはその明かりに触れることはできません。外に出て空を眺めて、初めて月明りの美しさに触れるのです）」

「家の外に出て月を眺める」、これが私達一人一人が自ら「なむあみだぶ」と唱えることで、ここだけは自分でせねばなりません。

自分で為すべき準備を行い一日に臨み、物事がうまく運ぶかどうかは「お任せする」、これが「他力本願」です。

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

MIWAKOのカップル誕生ものがたり  
おひとり様からおふたり様へ  
その36 辛抱強くない2人

今回は2020年に紹介したお二人のお話です。  
両者とも離婚歴あり、男性Nさんは成人したお子様二人、女性Dさんは子供なし。すぐに気が合ってお付き合いになったものの、二人とも頑固で気が強いのでよく衝突していました。喧嘩をしては別れ、しばらくしてヨリを戻すの繰り返し。育った環境があまりにも違うせいもあり、お互いの文化や違いを受け入れることや妥協することがなかなかできなかったのです。  
それでも毎回お互いが相手に対する希望を伝え、嫌がることをしないように努力されて、最後には和解に至っていました。かと言ってすぐに二人の仲が改善するかと言えば、そう簡単ではなかったようです。  
しかしDさんはNさんに気に入らない部分があっても、彼をととても尊敬していました。ここが大事です。パートナーを尊敬できない関係は長続きし

ないのです。  
こうして少しづつお互いの距離が近づくとDさんもすぐに人間は変わらないということも理解できるようになり、辛抱強くNさんと向き合いました。自分にも欠点があり、完璧な人は世の中にはいないということも十分理解したことで、二人の喧嘩の数も徐々にで少なくなりました。  
そして二人で一緒に日本へ旅行してからさらに関係は良くなったそう。Nさんにとっては初めての日本旅行でした。旅行後、彼もDさんが生まれ育った日本を見て習慣や考え方の違いがあること知り、さらにお互いの理解が深まったそう。お相手の育った環境を知ることは良い関係を作るために大事ですね。お互いのお家を行き来したり、お友達も紹介したりすることも相手を知るためには重要項目です。  
食べるのが大好きなお二人、今では自家製のチーズやバターも一緒に作ったり、家庭菜園の野菜や卵でお料理をしたりして楽しんでいるのだそう。以前、私もお二人の育てている鶏さんの卵をいただいたことがあります。それはとても新鮮で美味しかったです。  
きちんと想いを伝え、お相手を知る努力を怠らずに確かな幸せを掴んだお二人。これからも仲良く暮らしていけるようお祈りしています♡

**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/

サウストーランスで美容サロンをしています  
KANACO です。

2024年ももう1月が終わろうとしています。本当にびっくりするくらい早く毎日が過ぎていきます。そんな忙しい毎日を送っていると生活習慣が乱れやすくなり、体調を崩したり、やる気の低下、お肌の荒れなどすっかり老け込んでしまう生活をしてしまいます。たまたま読んでいた本に書いてあったのですが、見た目の年齢は体の中と比例するとあり、気になる内容で夢中で読んだので少し情報をおすそ分け致します。

なんと、実年齢と老化の速さは一致しないようです。色々な研究の結果、顔の見た目が若い人は、体も若く同じ年齢でもシミやしわが少なく肌にもハリがあり、実際の年齢には見えないという結果が出たそうです。実際に年齢と見た目が一致しないという方が皆さんの周りにもいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな人は、筋力や内臓、脳、骨など体の各器官の年齢も若いという研究結果が出たとのことです。顔の見た目と体の若さには相関関係があると言い切れそうな内容ですね。

それは何故なのかというのが気になるのですが、その本によれば、老化防止のために必要な成分が「酪酸」という腸内細菌で、これが重要な役割を持っているということです。これは肥満を防いだり、炎症を抑えるための「短鎖脂肪酸」のひとつで、酪酸産生菌だけが作り出すものだそうです。



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

【ビューティーコラム】

# 美ラボ 総合研究所

第10回『見た目の若さは体の内側が勝負』

酪酸は大腸のエネルギー源であり、悪用菌の発生を抑制してくれます。また、酪酸が大腸の代謝を活発にすることで、腸内の酸素が消費されます。その結果、酸素を嫌うビフィズス菌や他の有用菌が棲みやすい腸内環境に整えてくれるので、免疫力が高まり、炎症を抑制する効果も得られるとのこと。酪酸産生菌が増えると、酪酸によって免疫細胞が増え、老化の原因となる炎症を防いでくれることも期待できます。また、脳細胞の老化を抑制するという報告もあります。

酪酸産生菌が好むものは食物繊維。中でも水に溶けやすい水溶性食物繊維が好物です。「腸内細菌のエサになる」とは、実際に腸内細菌が食べるのではなく、腸内細菌が、エサとなるものを分解して別の物質を作り出す(=代謝する)こと。このプロセスが「発酵」です。発酵を活性化するには、有用菌のエサとなる食物繊維を積極的に摂取すること、逆に悪玉菌が好む高脂肪・高タンパクな食事や、

糖分・塩分を控えることが必要です。こうした方法はすぐに結果が出ないと思われるかもしれませんが、腸内では24時間365日発酵が行われています。闇雲に筋トレやダイエットで体質改善にチャレンジするよりも、まずは食べ方を変えて腸内環境を生まれ変わらせるほうが、早いかもしれませんね。

要是和食中心で、食材は加工していない素材そのものに近い状態で食べることから始めるといいのかなと思いました。お仕事をするために忙しい生活をしていると、食事もついつい簡単にしてしまいがちですが、時間を取ってきちんと食事を作ってしっかり味わう方が、もしかしたら病院代より遥かに安く家計の節約にもなるのかなと感じました。

2024年は、Bなるべく和食を中心にした手料理を心掛け、食事の時間を家族と大切にしながら健康で明るい一年にしていこうと思います。

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

広々とした癒しの個室空間で、  
リラックスしたお時間をお過ごしください。

### Eyesh Extensions

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



### Lash Lift

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



### Gel Nail ジェルネイル \$60~



## Service Menu

### HydraFacial

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

#### 水で若々しく輝く素肌へ!

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



### Facial

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

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



西田指圧センター・西田先生による



# 女性のための 現代・指圧講座

【第61回】ストレスと免疫力低下

新年が明け、朝夕急に冷え込むようになり、風邪をひいたとかコロナに感染したとか言われる方が増えてきている今日この頃ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

外が寒くなって冷えてくる冬場は身体にとっては大きなストレスとなり免疫力が下がります。

「働きすぎ」「悩みすぎ」「薬の飲みすぎ」、それに「冷え」などが加わることで、心と身体に大きなストレスとなり、自律神経が乱れて免疫力を低下させ病気を招きます。

指圧にお見えになる方も同じで、多忙な年末年始や今まで溜まりに溜まったストレスなどで免疫力が

下がり、体調を崩されているようです。

最近よく「シングルス(帯状疱疹)の予防注射を打ちましたか?」と聞かれることがあります。特に女性の50歳以上になると、免疫が下がると共に発症しやすいと言われていきますので、お医者さんや薬局などで紹介されることも多いかと思えます。実は私も昨年末に帯状疱疹にかかりまして未だにその後遺症に苦しんでいます。

元々膝が悪く、時々医者に行き注射を打ってもらっているのですが、12月が多忙すぎて膝痛が再発、免疫力も下がったのでしよう。腰からその痛む膝まわりにかけて帯

状疱疹が発症し、夜も眠れないほどの痛みに苦しめられ、そのお陰と言ったらいいのか2週間で10ポンドも体重が減りましたよ。東洋医学では風邪をひくのも帯状疱疹にかかるのも元の原因は冷えからくる免疫力の低下だと言われています。身体を温めるために余分な水分を鼻水や尿として体外に出したため体重が減ったようです。

肩こりや腰痛なども大きなストレスで免疫力も下がっている状態と言えますので、ぜひ一度全身指圧を受け、自分の体をいたわってあげたらどうでしょうか。

今年も皆様の健康を願っております。

www.nishidashiatsu.com

## 気持すいすい～日本の指圧

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

### ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!

- 小顔になった!
- 顎のラインがすっきりした
- 目が大きくなった
- 顎関節症が治った。

などのお客様の声続出!

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

## カリスマトレーナーマイク宮本の ビューティダイエット

—第21回—  
沖縄長寿崩壊とLA在住者の関係

先日、世界で百寿者が集中している地域「ブルーゾーン」を調査した番組『100歳まで生きる..ブルーゾーンと健康長寿の秘訣』を鑑賞しました。

第1話に登場してきたのは、日本が世界に誇る沖縄でした。サツマイモを食べる食習慣や、日本語の「腹八分」「生きがいで」「模合」をそのまま英語で紹介しています。ただ2020年国勢調査では、沖縄に衝撃的な事が起きてお

り、平均寿命・男性43位(全国ワースト5)、女性全国16位となっています。主な原因として、急激な米国型食習慣の普及、自動車生活の浸透(運動不足)による肥満症や糖尿病の増加が挙げられています。特に運動不足は、内臓脂肪がたまり易くなるだけでなく、筋肉の低下を導き、体重は増えなくても脂肪が体内で増加することにより、糖尿病や動脈硬化性の病気が起

りやすくなるサルコペニア肥満が大きく問題視されています。LAの我が日系社会も沖縄と全く同じ、急激な米国型食習慣、自動車生活の浸透が見られます。十年一昔と言いますが、世界屈指の長寿沖縄が崩壊したように、個々の身体は更に簡単に崩れます。

それと共に、誰でもいつからでも、少し生活習慣を変えるだけで、身体も人生も変える事は可能です。昨年ラベストをご覧になり、2月にご入会されたお客様は、全く運動習慣が無く、ジャンクフードを愛する48歳でしたが6ヵ月32キロ痩せられたので、自分に合った持続可能なロスでのヘルシーライフスタイルを確立して頂きました。今年も身体を変えさせて頂くことにより、多くの方々の人生にお役に立てればと思います。

## 運動嫌い、 中高年太り、歓迎

# FIT BODY

### パーソナルトレーニング

代表トレーナー・マイク宮本  
TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)  
22715 Hawthorne Blvd, Torrance CA 90505

- WEB: [tgx.vivinavi.com/fit\\_body](http://tgx.vivinavi.com/fit_body)
- 完全予約制: 月～金&日: 7AM-6PM  
土: 定休日
- 1ヵ月コース \$880 から (体験 \$80)

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい!

@fit.body.personal.training

# ラベストが選んだビューティーデバイス

## サロンに行かない派の方にも！

### ILP 光脱毛器 with クーリングシステム

通常 \$135 **特別価格 \$105 送料無料！**

高機能家庭用セルフ脱毛器。IPL (Intense Pulsed Light) 技術を使用して、効果的かつ安全にムダ毛を除去。照射回数は 999,999 回と非常に多く、長期的かつ持続的な脱毛が可能です。また、安全性を重視し、クーリングシステムを搭載。この機能により、照射中に肌への過度な熱や火傷の心配がありません。肌表面を適切な温度に保ちながら脱毛効果を最大限に引き出します。熱さや痛みが最小限に抑制された快適な脱毛体験を提供します。スイッチ一つで顔、ボディ、ビキニの脱毛モードが選べ、パワーも 5 段階に調節可能。スキンモードでは IPL フェイシャルもできます。うぶ毛から濃く太い毛、男性のヒゲにも対応し、幅広いニーズに応えます。使用目安は最初の 4 週間は週 2 回程度、そこから週 1 回、月 2 回と減らし 8 週間目からは毛量が確実に減り、つるつるすべすべになったお肌を実感できるでしょう。UV ゴーグル、T 字カミソリ、英語説明書付き。

## EMS 表情筋を鍛えてリフト&小顔

### ANLAN V シェイプフェイスリフトベルト

通常 \$79 **特別価格 \$49 送料無料！**

日本大手通販サイト『楽天』の美顔器部門で売り上げランキング 1 位を記録したこともある大ヒットの EMS 表情筋マッサージーつき小顔&リフトベルト。ほうれい線や口の脇のマリオネットライン、ほほのたるみ、二重アゴ、そして目尻のたるみや肌のくすみにまで効果が期待できるスグレモノです。たたく、もむ、たたく+もむ、の 3 つのモードの EMS 搭載で強度は慣れや目的に合わせて 5 段階から選べます。

ベルトは伸縮性と通気性のよりシリコン+スパンデックス素材。両頬の位置に取り付ける EMS 発信機が頬のたるみを引き締める頬骨筋や口元を引き締める咬筋にアプローチ。さらに筋肉への刺激で血行が促進されてお肌のむくみやくすみも改善、ターンオーバー促進もサポートします。

装着の後操作はたったの 2 ステップ、メーカー制作の日本語説明書つき！

\*USB 充電式 (ケーブル付き) : 説明書付き (日本語/英語)

## 首のシワ、たるみを自立たなく！

### LED ネック&デコルテセラピー

通常 \$129 **特別価格 \$65 送料無料！**

テレビで見る女優さんの中には、顔は若々しいのに首で年がわかる…という人も少なくありません。首は顔を見る時に同時に目に入る部位なのでシワやたるみが思った以上に目立つ部位です。

この首元専用 LED 美顔器は、56 個の LED ライトを内蔵したシリコンベルトを首に巻いているだけで本格エステのような LED トリートメントを実現！

気になる首とデコルテのシワやたるみ、シミに対応した 4 色の LED を目的に合わせて選べます。フレキシブルなシリコン素材でしっかり首を覆い、軽量でつけたまま家事やお仕事、パソコン、スマホ作業可能。

リモコンのスイッチで 4 色の LED を目的に合わせてワンタッチで選べます。

◆LED の色別効果

黄/シワ、たるみ、乾燥 青/皮脂・ニキビ

赤/くすみ・シミ 紫/抗炎症・殺菌・保湿

オンラインショップの各商品の販売ページで更なる詳細をご覧ください！

**ご注文**

オンラインショップ : [lovest-la.com/shop](http://lovest-la.com/shop) \*週 7 日 24 時間ご注文受付

お電話 : 310-594-9241 \*月~金 10am~6pm (不在の場合はメッセージをお残してください)



# ぼくらはみんな

# 必死に生きている!?



今回のテーマは、「わかつちやいるけどやめられない」。頂いた投稿の半分が、ポテチでした(笑)…。

お煎餅やポテチの袋を開けると必ず全部食べてしまう…。

半分とがで満足出来ないのは何故だろう？

劣化するのが嫌？しけてしまうのが嫌？

やはり全部美味しいうちに食べるのがマナーではないだろうか？などと真っ当らしい理由を一人ブツブツ言いながら食べつつ日本の動画を観る。

ああ…これこそが至福の時間。



## 読者アンケート

**日** 本のアマゾンから本を大量買ってしまうこと。定期的にまとめ買いでポイントが付くというセールがあり、その言葉に釣られて買ってしまうのだが、寝る前に読むかと思ってもすぐに爆睡してしまい、ベッドサイドにうず高く積まれたまま古本になっていきます。ポイントに弱いところなるよね…。【Eさん】

**近** 所のおばさんに、「野良猫に餌をやってはダメよ」と言われても、『長靴を履いた猫』のプスみたい

な可愛い腫でこちらをじっと見つめてくる猫ちゃんに餌をあげてしまい、とうとうご近所数名から連盟で苦情をいただいでしまった。でも今更ご飯をあげるのを止めるなんてできないので、猫除けのトゲトゲのやつを大量にダイソーで買い込んでご近所に配った。これではらくは大丈夫そうだけど、向こう三軒両隣に20個ずつ配ったのでえらい散財になってしまった…。野良ちゃんたち、猫の恩返し待ってるよ！（そう思う時点で人間としてダメ(笑)）【Oさん】

YouTubeやバラエティ番組を観ていて気になったものがあるとその場ですぐにアマゾンを開いてポチってしまう。で、毎日、アマゾンから色々届くけど、ほとんどが「これなんだったっけ？」状態。ほんと、この衝動買い癖をどうにかしたい。このままでは貧乏になってしまう(涙)【Sさん】



## あなたの歯は健康ですか？



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

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

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

ご予約・お問い合わせは日本語どうぞ

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



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



アメリカにきたのは20年ほど前の昭和女です。だから、今もつい、昭和に流行ったギャグやリアクションをしています。

「聞いてないよー」とか、「そんなバナナ」とか、「ゆるしてチョンマゲ」とか、「よっこいしゅういち」とか、「いただきますマンモス」とか、「だいたいようく」とか。カレーを食べるときは必ず「インド人もびっくり」って言っちゃいます。【Nさん】

長年サービス業に携わっているせいか…つい愛想笑いをしています。愛想笑いが相手にバレている時でも勝手に顔がそうなってしまうのです。絶対笑っちゃいけないようなシリアスな場面(苦情を聞いている時とか)も愛想笑いを…お客さんにプチチレられたことが何度もあります。【Mさん】

私の叔父はホラ貝を吹くのが趣味で、帰省して訪ねる度に吹いて聴かせてくれるんですが…フオーオーというあの音が私、ツボみたいで…笑っちゃいけないと思うと余計おかしくて。こうなるのがわかっていてもつい娛樂(?)を求めて、「吹いて」ってリクエストしちゃいます。いつも笑わないよう我慢する為に身体どこかをツネツネしているの叔父さんの家に行くときは青あざ覚悟で出かけます【Aさん】

なるべくオーガニックで加工食品は買わない! 塩分や油分のとりすぎにも注意! など、日頃から食べるものを使い分けていますが、スーパーでセールしているポテチを見ると、どうしても買いたい衝動に駆られてしまいます。先日も頑張っって通り過ぎたのに、ついに今日は誘惑に負けただ那が笑顔で2袋買ってきてしまい(しかも一番大きいサイズ)、2人でいつ開ける?と相談中です。【Eさん】

寝る前にYouTubeを観て、夜中に人の声が聞こえてビックリして目覚め、「YouTubeか」と確認して再び眠りに入り、数時間後同じことを繰り返す。脳を休ませないと分かってはいるけど、毎晩同じ事を繰り返して、朝方ようやく消す…。目覚めが悪く疲れが取れない毎日です。【Cさん】



韓流ドラマを観るのが止められません。アメリカで観られる物もたくさんあるけど、観なければ慣れないPC作業でVPNとやらを日本や韓国に繋いで課金もして観ています。毎日4〜5時間、休日の前などはほぼ徹夜で長いドラマを一気見する日々が一年以上続いています。ほとんど動かず寝っ転がってお菓子を食べたりビールを飲んだりしているので、筋力も思考力も急速に衰え、体重も体脂肪率も血圧や血糖値も上がっている気がします。止めないと死ぬかボケると思っているのに止められません! だれかー! たすけてー(涙)【Mさん】

トが止められない。きつと当たらない。当たってとしても少額。大金が当たる確率はとても低いことはわかっちゃいるけど買ってしまう。毎回、もし大金が当たったらって夢を見て微笑み、当選番号見て夢終わり苦笑い。【Yさん】

### 「日本で今、どうなっています?」

なんだかんだでも長い間日本に帰っていない私。きっと今行ったら駅の券売機の前やコンビニのレジで立ち尽くし、後ろに長蛇の列を作ってしまうんだろうと思います…。流行り言葉も全然わからないし、去年のM1決勝に出てたコンビも全部知らないし…。なんなんだよー、「おぼんちゅうさぎ」ってー!(泣) そんな私に、驚愕の今の日本の現状を、あなたがそれを知ったきっかけと共に教えてください(シリアスじゃない方面をお願いします)。もちろんあなたが今の日本を知らなすぎて犯してしまった失敗談も大歓迎です。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ちなく進呈! 【×切: 2024年3月15日】



## 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!

<b>入門 (全3回/\$60) 毎月初めに開講</b> 第1水曜日 11am~1pm 第1木曜日 6pm~8pm ご予約ください	<b>入門プラス 参加費1回\$20</b> 木曜日 6pm~9pm 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](mailto:info@mjstars.net) Tel: 424-205-4151  
 15225 S Western Ave #105 Gardena, CA 90249

## 美容で開運

眉間に十字

額の生え際は天に繋がる部分と言われ、天からのエネルギーが鼻先に向かって入るそうです。そして眉の上は仕事運や人間関係運とみえます。これらが交差するのが眉間。ハイライトで軽く十字を入れると自然にこれらの運を導くと言われます。(詳細はD.G.)

鑑定サービス  
下記より50%引 4月末まで

「四柱推命 \$90」  
生まれつきの運。この先?財運?仕事運?異性運?詳しいレポート作で改善策も。

「風水鑑定 \$100~\$140」  
家や会社の風水対策で財運、対人運を上げましょう。

「開運指南 (断易+Quick 四柱推命) \$90」  
財結婚争い 試験病 家族 帰国等の現状と成り行きと解決策。

開運屋 ドラゴンゴッド  
dragongodstone.com  
310-787-1891 Gardena, CA  
11am-6pm 水曜日休 火曜4時迄

占いブログやってます

# 魔女ともえの秘法カバラ数秘術 2024年 2/1~3/31

嘗て選ばれし者にのみ伝承された世界最古の叡智であるカバラ。

その神秘を用いた、数に宿る霊力を解き明かす数秘術により導き出される

Life Path number から読み解くあなたの運勢。

## Life Path number 9

年代や性別、人種を超えた交流！

アクティブに動くことを意識し行動・活動範囲を意欲的に広げましょう。それに伴い自分にとって好いと思えるご縁が繋がった人から広がるその人の家族や友人知人というご縁までもが拡大しそうな暗示です。年代や性別、人種の違いを超えた交流により世界観が広がっていくでしょう。

【関連】異国情緒。地球儀・世界地図。

## Life Path number 6

見極める意識でやる気を活性化！

この時期は手離すものと残すもの、受け入れる事柄とスルーする事柄を見極める意識を高め、自分を更に一段階成長させる為の環境を整えましょう。そうすることでやる気が活性化され、ポジティブな言動が増えていき、自分の望む状況へと運気の流れのベクトルが向いていくでしょう。

【関連】感謝・慰労。掃除・清掃用具。

## Life Path number 3

ポジティブ思考で心地良い関係！

無理の無い自然なポジティブ思考で、自分にとっての相手の長所と繋がる意識で過ごしましょう。人には共鳴出来る部分とそうではない部分とがありますが、シンパシーを感じる面を見る様にすれば、そこに光のエネルギーが流れ、お互いに心地良い関係を構築していくことが可能です。

【関連】チャレンジ精神。ヒット商品。

## 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はそのままだにする)

例：1933年12月23日生まれの場合

(年) 1+9+3+3=16 → 1+6=7

(月) 1+2=3 (日) 2+3=5

年月日を足す：7+3+5=15 → 1+5=6

③近年、年月日を各一桁になるまで計算せず、年月日を通して足す世俗的方法が流布した影響で、33以上のゾロ目も扱う風潮がありますが、魔女ともえにそれを否定する意図はありませんが、カバラ本来の解釈としての数霊に基づいた伝統的計算方法を採用しています。

## Life Path number 11

色の持つエネルギーと繋がり関連！

この時期は特に色の持つ波動に敏感になることで、その色が持つエネルギーと繋がることが出来ます。気分を上げたい時にはレッド系、落ち着きたい時にはピンクかブルー系、浄化にはホワイト系、癒しが欲しければグリーン系、創造力をUPさせたい場合はイエロー系を取り入れましょう。

【関連】大人買い。カラフルな小物類。

## Life Path number 7

他者との交流で愛の波動がUP！

普段よりも他者との関わりを大切にしたり、大勢が集う機会を活かす意識で過ごしましょう。そこで接した様々な価値観や人生観を程よく取り入れ、自分の経験や知識も同時にシェアしエネルギー交流に努めましょう。それにより自身の中の愛の波動が高まり、幸福感が更に増すでしょう。

【関連】高い所からの景色。旬の食材。

## Life Path number 4

意識的アテンションで新扉発見！

普段は目を向けず無意識にアテンションすることで、今迄気付かずに通り過ぎていた新しい扉を発見するでしょう。それによりこれまで縁が無い様に思っていた分野や自分とは異なる世界に対して本来持っている才能やギフトやミッションが活きてくるように見えていくでしょう。

【関連】オールドタウン。ダイナソー。

## Life Path number 1

大切な何かの発見で世界が拡大！

自分にとっての特別な事柄や特別な人の為に自身のエネルギーをいつも増して注ぎ込むことで更なる関連への扉が拓けていくでしょう。新しいことよりも既存の事象の中で大切な何かを見付けることが今後のグッドラックに繋がります。世界がそこから一層広がっていく兆しが見えてくるでしょう。

【関連】画像の整理。常用品・常備品。

## Life Path number 22

理屈ではなく心や感性での決断！

理屈で解決しようとはせずに、じっくりと自身の心や感性と向き合って決断すれば成功するでしょう。受け取った印象や感覚こそが自分に向けられた宇宙からのラヴレターです。それに対する返事を駆け引きの無い純粋な自分としての行動、という形で表すと更に運気UPするでしょう。

【関連】一人の時間。アンダーウェア。

## Life Path number 8

摩擦無き方に流れ航海を楽しむ！

水が高い所から低い所に流れる様に、この時期は摩擦無く流れる方向に進みましょう。そうすれば宇宙が用意してくれている河口へと辿り着き、そこから大海へと続いて出られるでしょう。遠い彼方の水平線を超え目的地に着く海流にも乗れますので、ゆったりと航海を楽しみましょう。

【関連】ポイントの活用。流木・船舶。

## Life Path number 5

皆で協力し調和し合い力を発揮！

人にはそれぞれ得意不得意がありますので、得意なところは自分で担当し、不得意なところは誰かに分担したりお願いしましょう。この時期は人は一人で出来ることも多いけれど、皆で協力し調和し合えばお互いの力を存分に発揮出来るということを大いに学ぶ機会に恵まれるでしょう。

【関連】サステナビリティ。調理器具。

## Life Path number 2

相手を通して自分を認識し成長！

人は深いところではリンクしていますが、この時期は自分と他者との間にあるバウンダリーを感じることで逆に繋がれるという感覚になりそうです。ポジティブでもネガティブでも相手の気になる部分は自分の中にもあり、それを通して自分を知ることでお互いの成長が望めるでしょう。

【関連】マニアックな場所。丸い手鏡。

## 魔女ともえのプロフィール



魔女ともえ

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

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

Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中。

個性的なファッションと長い髪。趣味は料理、ドライブ。オヤジギャグ・ダジャレ好き。

## 魔女ともえ

Web : [www.majotomoe.com](http://www.majotomoe.com)

お問い合わせ : [majotomoe@gmail.com](mailto:majotomoe@gmail.com)

### 【活動内容】

☆完全予約制 Skype セッション \$80/60分 \$115/90分

☆メール相談 簡易コース \$15 通常コース \$40

☆本誌に「秘法カバラ数秘術」、Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中

♥不定期のスピリチュアル クラス・白魔術教室・スピリチュアル ツアーの開催

♥著書「地球に生きる宿命を光に変えて」、オーラスプレー、開運グッズ、等の販売

Amazon Japan ¥1,944

紀伊國屋書店 Web Store ¥1,944

魔女ともえ直売 \$15



### 【承っているご相談】 \*守秘義務厳守

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

♥靈感魔法・洗脳・法外な追加料金無し!



# 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1%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](mailto: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16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247迄



### ◆箏(こと) 無料体験◆



Torrance の箏教室で30分の無料体験レッスンを受付中。箏のレンタルもできます。

教室は182nd ニジャから徒歩5分  
[koto@yukiyasuda.com](http://koto@yukiyasuda.com)

### ◆日本語教室(少人数制)◆

子供から大人まで、お一人お一人にあわせたカリキュラムで進んでいます。

【オンラインクラス承り中です】

(Web ページをご覧ください)

### ◆コンピューター教室◆

シニアの方も楽しく学んでおられます。あなたのデジタルライフをお手伝いいたします。

T & K 教室 洋子までお気軽にご連絡ください。

場所: South Orange

電話: 949-542-7197

E-mail: [tk.yoko.class@gmail.com](mailto:tk.yoko.class@gmail.com)

Web: [tkyokoclass.wordpress.com](http://tkyokoclass.wordpress.com)



### ◆DV 被害者の支援団体◆

夫や恋人からの暴力に悩んでいませんか? お電話ください。個人情報厳守。緊急、中間シェルター、自立支援、社会福祉。すべて無料です。

Center for the Pacific Asian Family

Tel: 1 800 339 3940 (24 HR)

Web: [nurturingchange.org/la](http://nurturingchange.org/la)

Email: [mikon@cpaf.info](mailto:mikon@cpaf.info)

### 美ネイルは、心を彩る



ブエンテヒルズのニジャ近所の個室サロン、ジェルネイル \$30~  
★毎月変わる2種類の定額アート有詳しくは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

### \*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



### NEW! エモーションコード オーラリーディング



★オーラや潜在意識から問題の原因を解明

★エモーションコード (囚われた感情解放)

★ミディウムシップ (故人との通信)

★スピリチュアルコーチング (CLC)

★YOUTUBE [OneMindHealing] 瞑想、アファメーション

詳細: [aurasparkyo.com](http://aurasparkyo.com)

Email: [yokosaito333@gmail.com](mailto:yokosaito333@gmail.com)



### ▼美容師募集▼

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

### ラベスト在宅ヘルパー募集

原稿の校正やご近所のデリバリー、リサーチやネタ収集など、不定期でお手伝いの時にちょっとしたお手伝いをしてくださる方探しています。詳細お問い合わせはE-Mailで [lovest@lovest-la.com](mailto:lovest@lovest-la.com)



### 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。  
ウイークエンドサービス: 310-817-9307



移転しました。

詳細メールで

お問い合わせ下さい。

[diamondsewing@yahoo.com](mailto:diamondsewing@yahoo.com)



ダイヤモンドスペース  
イーザーニットソーイング

[diamondsewing@yahoo.com](mailto:diamondsewing@yahoo.com)

(310) 702-2586

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

ペルーデビューティースタジオ

18051 Crenshaw Blvd. #A, Torrance, CA 90504

ガロン10セント

# 水素水

## 免疫力を高めよう

日本製、コンパクト、高性能  
(アンダーシンク)

水道の栓を開けるだけで  
美味しい水が飲める

eSophia, Inc.  
246 E. First St.  
Los Angeles, CA 90012  
Tel/Tex: 949-331-2519  
eMail: [eSophiaInc@gmail.com](mailto:eSophiaInc@gmail.com)

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では他にも  
色々「いいもの」を販売中!

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

メルマガ購読者だけの新商品  
& 割引あり! HPのフォーム  
から購読登録してください!



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

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

l'ovest パワーストーンブレスレット 2種

特別価格各 \$29 → 開運価格各 \$19 送料無料

女性の幸せと潜在能力を引き出す

上: ムーンストーンブレスレット

満月のように青みがかった乳白色が神秘的なムーンストーンにはインスピレーションと豊かな想像力の象徴。また女性に確かな愛と健やかな心身をもたらします。

女性の守り神・愛のパワーストーン

下: ストリベリークォーツ

ライラックピンクの莓水晶とシルバーのお洒落なブレスレット。女性の最高の守り神クリスタルと言われる莓水晶が愛と豊かさや良い人間関係を運んでくれます。

周囲約 17cm  
石最大直径 6mm  
チェーン式  
(伸縮性なし)

周囲: 約 18cm  
石直径: 5~7mm  
チェーン式  
(伸縮性なし)

l'ovest 7ILP 光脱毛器 with クーリングシステム

一般平均価格 \$135 → \$105 送料無料

高機能家庭用セルフ脱毛器。999,999回の照射回数で長期的かつ持続的な脱毛が可能。安全性重視でクーリングシステム搭載、肌への過度な熱や火傷の心配なし。顔・ボディ・ビキニの脱毛モード切替可能でさら5段階調節可。ヒゲなど幅広いニーズに対応。使用目安は週2回から始め、8週間目にはつるつるすべすべ肌を実現。



l'ovest 裏起毛あったかソックス 2足組 / 4足組

特別価格 2足組 \$10 4足組 / \$14 送料無料

これからの季節にぴったりのあったか裏起毛ソックス。暖房をしても足の先だけが冷たいのお悩みの方に。厚手のポアタイプではなく密集して伸縮性の高い裏起毛なので靴やブーツ、室スリッパも履けます。クリスマスギフトにも!

\*ワンサイズ (21~25cm)

\*色: 黒/ベージュ

2足、または4足組で色をお選び下さい



l'ovest ANLAN フェイスリフトベルト

販売価格 \$79 → 特別価格 \$49 送料無料

日本では『楽天市場』の美顔器部門で売り上げ1位を記録したEMS小顔&リフトベルト。3つのモードのEMS搭載、強度は5段階から選べます。ベルトは伸縮性と通気性がよく、両頬に位置するEMS発信機が頬のたるみを引き締める頬筋や口元を引き締める咬筋にアプローチ。さらに血行が促進されてお肌のむくみやくすみも改善、ターンオーバー促進もサポートします。



USBケーブル、日本語・英語説明書付き

銀座トマト USA

Chieco ピュアオイル 100

特別価格: \$43 送料: 無料!

植物由来 100%の天然美容オイル。7つの天然オイルのバランスで毎日のお肌の潤いをしっかり守る万能オイル。まるでシルクのようななめらかな感触でスツと肌になじみます。保湿オイルとしてスキンケアの仕上げの他に美容液としても使えます。ダマスクローズの香り。

[内容量: 28ml]



銀座トマト USA

Chieco ローション (化粧水)

特別価格: \$48 送料: 無料!

乾燥しがちな肌に極上の潤いを与える、パラプラセンタ配合のアンチエイジング化粧水。時を超えて溶け出したスイスのアルプス氷河水を使用。天然植物成分とアルペンローゼの豊かな星捨成分が乾燥しがちなお肌に潤いとハリをたっぷり与えます。[内容量: 120ml]



銀座トマト USA

Chieco オールインワンジェル

特別価格: \$58 送料: 無料!

ダマスクローズ由来のプラセンタエキスや植物幹細胞エキス、3種のヒアルロン酸配合の多機能ジェル。化粧水、美容液、保湿ケアなどの働きで洗顔後はこれ1本で美白、エイジングケアが完了! 日本製。[内容量: 160ml]



銀座トマト USA

ローズプラセンタ・ジュエル

特別価格: \$65 送料: 無料!

1包にバラ 100本分のバラプラセンタ®とダマスクローズのオイルとウォーター、ローズヒップエキス、コラーゲン、ビタミンCなどの美容成分が入った内側からサポートする美

[30包入り]



銀座トマト USA

Chieco セラム (美容液)

特別価格: \$68 送料: 無料!

パラプラセンタ配合アンチエイジングスキンケアシリーズで年齢肌のお悩みに高密度の集中ケアを実現する美容液。高密度のパラプラセンタが驚きの粘弾力でお肌にハリ感をもたらします。年齢肌の目元・口元の集中ケアにも [内容量: 30ml]



銀座トマト USA

Chieco クリーム C

特別価格: \$65 送料: 無料!

パラプラセンタ配合アンチエイジングスキンケアシリーズの夜用保湿クリーム。馴染ませた瞬間から肌に溶け込むような上質な感覚のクリームが寝ている間に潤いを補い続けます。贅沢な潤いとみながる生命力を持つ植物のエキスが健康的で美しい素肌へ導きます。

[内容量: 50g]



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では他にも  
色々「いいもの」を販売中!

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

メルマガ購読者だけの新商品  
& 割引あり! HPのフォーム  
から購読登録してください!



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

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

l'ovest パワーストーンブレスレット 2種

特別価格各 \$29 → 開運価格各 \$19 送料無料

女性の幸せと潜在能力を引き出す

上: ムーンストーンブレスレット

満月のように青みがかった乳白色が神秘的なムーンストーンにはインスピレーションと豊かな想像力の象徴。また女性に確かな愛と健やかな心身をもたらします。

女性の守り神・愛のパワーストーン

下: ストリベリークォーツ

ライラックピンクの莓水晶とシルバーのお洒落なブレスレット。女性の最高の守り神クリスタルと言われる莓水晶が愛と豊かさや良い人間関係を運んでくれます。

周囲約 17cm  
石最大直径 6mm  
チェーン式  
(伸縮性なし)

周囲: 約 18cm  
石直径: 5~7mm  
チェーン式  
(伸縮性なし)

l'ovest 7ILP 光脱毛器 with クーリングシステム

一般平均価格 \$135 → \$105 送料無料

高機能家庭用セルフ脱毛器。999,999回の照射回数で長期的かつ持続的な脱毛が可能。安全性重視でクーリングシステム搭載、肌への過度な熱や火傷の心配なし。顔・ボディ・ビキニの脱毛モード切替可能でさら5段階調節可。ヒゲなど幅広いニーズに対応。使用目安は週2回から始め、8週間目にはつるつるすべすべ肌を実感。



l'ovest 裏起毛あったかソックス 2足組 / 4足組

特別価格 2足組 \$10 4足組 / \$14 送料無料

これからの季節にぴったりあったか裏起毛ソックス。暖房をしても足の先だけが冷たいのお悩みの方に。厚手のポアタイプではなく密集して伸縮性の高い裏起毛なので靴やブーツ、室スリッパも履けます。クリスマスギフトにも!

\*ワンサイズ (21 ~ 25cm)

\*色: 黒/ベージュ

2足、または4足組で色をお選び下さい



l'ovest ANLAN フェイスリフトベルト

販売価格 \$79 → 特別価格 \$49 送料無料

日本では『楽天市場』の美顔器部門で売り上げ1位を記録したEMS小顔&リフトベルト。3つのモードのEMS搭載、強度は5段階から選べます。ベルトは伸縮性と通気性がよく、両頬に位置するEMS発信機が頬のたるみを引き締める頬筋や口元を引き締める咬筋にアプローチ。さらに血行が促進されてお肌のむくみやくすみも改善、ターンオーバー促進もサポートします。



USBケーブル、日本語・英語説明書付き

銀座トマト USA

Chieco ピュアオイル 100

特別価格: \$43 送料: 無料!

植物由来 100%の天然美容オイル。7つの天然オイルのバランスで毎日のお肌の潤いをしっかり守る万能オイル。まるでシルクのようななめらかな感触でスツと肌になじみます。保湿オイルとしてスキンケアの仕上げの他に美容液としても使えます。ダマスクローズの香り。

[内容量: 28ml]



銀座トマト USA

Chieco ローション (化粧水)

特別価格: \$48 送料: 無料!

乾燥しがちな肌に極上の潤いを与える、パラプラセンタ配合のアンチエイジング化粧水。時を超えて溶け出したスイスのアルプス氷河水を使用。天然植物成分とアルペンローゼの豊かな星捨成分が乾燥しがちなお肌に潤いとハリをたっぷり与えます。[内容量: 120ml]



銀座トマト USA

Chieco オールインワンジェル

特別価格: \$58 送料: 無料!

ダマスクローズ由来のプラセンタエキスや植物幹細胞エキス、3種のヒアルロン酸配合の多機能ジェル。化粧水、美容液、保湿ケアなどの働きで洗顔後はこれ1本で美白、エイジングケアが完了! 日本製。[内容量: 160ml]



銀座トマト USA

ローズプラセンタ・ジュエル

特別価格: \$65 送料: 無料!

1包にバラ 100本分のバラプラセンタ®とダマスクローズのオイルとウォーター、ローズヒップエキス、コラーゲン、ビタミンCなどの美容成分が入った内側からサポートする美

[30包入り]



銀座トマト USA

Chieco セラム (美容液)

特別価格: \$68 送料: 無料!

パラプラセンタ配合アンチエイジングスキンケアシリーズで年齢肌のお悩みに高密度の集中ケアを実現する美容液。高密度のパラプラセンタが驚きの粘弾力でお肌にハリ感をもたらします。年齢肌の目元・口元の集中ケアにも [内容量: 30ml]



銀座トマト USA

Chieco クリーム C

特別価格: \$65 送料: 無料!

パラプラセンタ配合アンチエイジングスキンケアシリーズの夜用保湿クリーム。馴染ませた瞬間から肌に溶け込むような上質な感覚のクリームが寝ている間に潤いを補い続けます。贅沢な潤いとみながる生命力を持つ植物のエキスが健康的で美しい素肌へ導きます。

[内容量: 50g]



編

へんしゅうこうぎ

集

前にも書いたことがあります。ここに何か書くのはいつも、この号のファイル印刷を入れるまであと数時間しかない！というギリギリのときなので、何を書いていいのかわからないことが多いです。今月はその際たるもので、今の2ヶ月何をしたら必死に思っています。…あ、今年の初詣はリトル東京ではなく、ガーデナで初詣を仮開催されていた、本誌コラムでお馴染みの浄土宗さんの方へ行ってきました。恒例の初日の出も寝坊して海に行けず、家の窓から工場の屋根から昇る太陽を見ましたし、Tokyo Central さんの元旦の福袋もキャッシュを用意するのを忘れて買いそび

れました。お節も作らず、マンハッタンビーチに繰り出してバーで地元のおじさんたちに混ざってビール飲み、その後ピアを散歩。初日の出は見られませんでした。綺麗な初日の入り(?)を見て、良い元旦でした。今までは毎年元旦には縁起を担いで同じことを繰り返していたけれど、最近には特に良いこともなかったので、違うことをしてみました。そんなこんなで今年は色々新しいことに挑戦してみようと思います。ラベストも次号あたりからちょっと方向転換を予定しています。まだ準備中なので、本当にできるようになったら発表しますね！なんかつまらない話ですいませんでしたw (MK)

後

記

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



※掲載内容は中止、変更することもありますのでご了承ください。  
 お得な情報満載のメルマガ配信中！  
 いじもの通販の商品の割引や送料無料特典などもあります！  
 登録無料。配信解除も簡単！ lovest-la.com のトップページから登録してください。T-SORRYコードから飛べます！

アメリカで活躍する日本人 YouTuber さん、まだまだ募集中！  
 lovest@lovest-la.com までチャンネル名を送って下さい！

アメリカで活躍する日本人 YouTuber さん、まだまだ募集中！  
 かねてから募集していたアメリカで活躍する YouTuber さんを一挙ご紹介！美容系、旅行系、生活密着系、ミュージシャン、俳優の卵など、自らの活動と共に視聴者を楽しませてくれる、頑張ってる皆さんをご紹介します。お楽しみに！

春のビューティー特別企画  
 知っておきたい！今流行りの美容情報  
 4月号は春らしく、明るい気分になれるビューティー企画。あなたは最近流行りの美容用語、いくつ知っていますか？スキンケアや美容サプリ、美容機器の開発はある程度行き詰まった感もありますが、それでもその応用や派生系が続々登場しています。次号はそんな今知りたい美容情報を一挙お届け！

No. 236

## アンケート

回答方法：① lovest-la.com の More メニューにある回答フォームで。  
 ② Eメール: lovest@lovest-la.com まで質問番号と回答を送って下さい。  
 ③ 郵便: lovest 16901 S. Western Ave, #106, Gardena, CA 90247

希望商品名：

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

今後のラベスト向上のため、以下のアンケートにご協力ください。

7 あなたはラベストを…  
 ・ 毎号読む ・ あれば読む ・ ほとんど読まない ・ 今回初

8. あなたが今一番知りたい情報はなんですか？ カテゴリーは問わず教えてください。

9. ラベスト通販にあったらいいなと思うものを教えてください。

……今月のプレゼント！……

アンケートにお答え頂いた方の中から抽選で進呈！

ラベストから  
 IPL 脱毛マシンを  
 1名様に！



ホームページの解答フォームが便利！  
 \*アンケートは全ての項目にご回答ください。  
 応募締め切り：3/15/2024

10. この号の感想やご意見・ご希望、質問、最近の出来事、笑える話、恐怖体験などをお寄せください。次号『ぼく生き』のお題、「日本で今どうなっています？」への笑えるエピソード投稿もお待ちしております！採用の方にはらべにゃんメモを差し上げます！

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 3Months

### 症例：スノーボード中に追った顔の怪我



当日 2日目 5日目

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

### スキンケアを変えてお肌の若さを蘇らせましょう

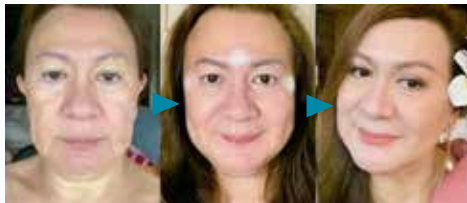
科学的裏付けがあり、臨床試験で効果を実証済みの特許製品『アラビダトリオ』は、体の内側と外側からアプローチしてお肌を改善します。98.6% の天然植物素材\* が肌に必要な栄養分を常時供給し、毎日美しい肌を育みます。

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

## 自然と科学の完璧な調和 アラビダトリオ

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

『X39 幹細胞活性化パッチ』との併用でより高い効果を実感できます。



X39とグルタチオンパッチ 3ヶ月使用後、4ヶ月目からアラビダトリオを追加。

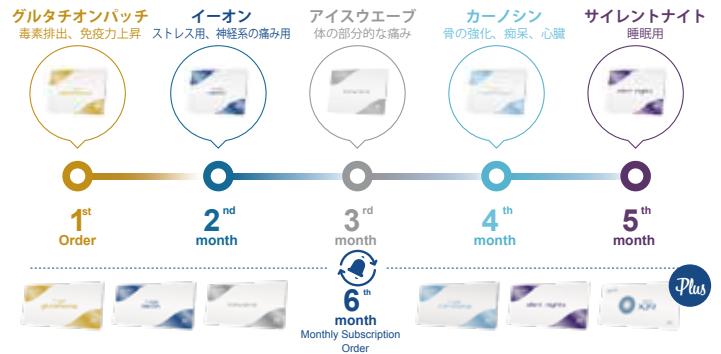
- 血圧と血糖値が正常に
- 五十肩が改善
- 足のむくみが改善
- 睡眠障害改善
- 輝く肌を取り戻した

## LIFEWAVE® プリファードカスタマープログラム

### \*プリファードカスタマーの特典\*

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

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



上記からお好きなパッチと X39® を進呈

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

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

\*X39、SHINE & DREAM セット、アラビダトリオ、グルタチオンパッチはラベスチイイもの通販 (P27) でも取扱中！\*



# Excellula

OTABS

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。

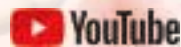
**パワーローション 150ml**  
美容液のようなコクがあるのに、肌に染み入るように浸透する化粧水。

**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  
Excellula オリジナル  
なじませ法動画



佐藤製薬株式会社



www.sato-pharmaceutical.com/us/usa