

カーミングフェイシャル @ RAYMOND SPA (Pasadena)

Kang Eastern Medicine の3店舗目となる「Raymond SPA」からは、西洋と東洋の美容法を融合させてお肌の夏の疲れを癒す「カーミングフェイシャル」をご紹介します。

パサデナ発のコスメとフェイシャルマシーンで潤い肌復活

この「カーミングフェイシャル」はその名の通り、夏の紫外線や乾燥で水分を失いかサカサになってしまった砂漠のようなお肌の炎症を癒し、オアシスのようなたっぷりの潤いで満たすトリートメントです。

トリートメントでは最新フェイシャルマシーン「ハイドラフェイシャル」で水の力を利用し、古くなった角質を肌に優しくピーリング。このマシーンは同時に水分&栄養補給も行う優れものです。また、使用するコスメはパサデナ発のプロ仕様ブランド、「Le Mieux」のスキんケア。敏感肌にも安心のナチュラルな有効成分を配合した、傷んだお肌の修復に最適なプロダクトです。「Le Mieux」の大きな特徴である有効成分をしっかりと皮膚深部まで浸透させるテクノロジーによりお肌のトラブルの根底から改善し、ずみずしいプルプルのお肌が蘇ります。さらに引き締め効果の高い超音波マシーンでマッサージを行えば、お肌に潤いと透明感、そしてハリが復活します！



肌トラブルに合わせた美容液を導入



清潔で心地よいトリートメントルーム



浸透力の高さに定評のある Le Mieux スキンケア

Kang Eastern Medicine 姉妹店、RAYMOND SPA がオープン！

今年8月1日に『Kang Eastern Medicine』3店舗目になる『Raymond Spa』がオールドパサデナにオープンしました。こちらはKEM スパで人気の美容鍼やかっさフェイシャルなどに加え、マツエクやネイル、V-スティーム（よもぎ蒸し）など新しいメニューも豊富。また、長いホールには定期的に入れ替わるアーティストの絵も展示。広々とした空間でお茶でも飲みながらゆっくりと時を過ごすことができます。また年内は全メニュー 50% オフ！（初回のみ）メニューはウェブサイトをチェックしてください！



日本でも話題のよもぎ蒸しも受けられる



長いホールにはアーティストの絵を展示



スパ御用達コスメやKEMブランドのサプリも購入できる



カーミング・フェイシャル
秋のスペシャル（11月末日まで）
通常 75分 \$100 → \$70

予約：Raymond SPA
Tel: 626-793-7721

54 S. Raymond Ave, Pasadena, CA 91105
Web: raymondspa.com

*その他、p22の広告もご覧下さい

サロン一押し！ 夏のダメージを癒す 秋のおすすすめ トリートメント

エイジリバーシング・フェイスリフト @ BELLEZZA (Melrose)

メルローズの人気スパ『ベレッザ』からは、その名の通り、加齢でたるんだお顔をきゅっと引き締めて何歳も前の自分へ戻してくれるトリートメントをご紹介します。

オーガニックコスメと超音波リフトでツヤとハリ復活！

トリートメントは最初に背中中のリンパマッサージから。こうして先に血行を促進することでフェイシャルの効果をアップさせます。心地良いマッサージで体もほぐれたところでフェイシャルダブルクレンジングから。続いてエクスフォリエーション（ゴマージュ）。その間に手のマッサージも行います。続いてマッサージでデコルテから顔にかけて引き上げて行きます。そしてエクストラクション（毛穴のお掃除）でまっさらになったところで、お肌の状態に合わせた美容液を超音波マシーンで皮下導入。続いてフェイスリフトマスク。マスクをしている間はリフレクソロジーで足の疲れも癒されます。最後に化粧水と保湿コスメで仕上げ、最後にサンスクリーンを塗って完了です。

夏の暑さや乾燥、紫外線、さらに日々の疲れでしぼみ切っていたお肌が潤い、弾力が復活したのが即、実感出来ます！



たっぷりの美容液アンプルを注入！



超音波で美容液をぐんぐん肌の奥に浸透させる



Age Reversing Face lift Treatment
ラベストスペシャル（11月末日まで）
1回 \$180 → \$119 4回 \$720 → \$360

予約：Bellezza
Tel: 213-924-7289

6808 Melrose Ave, LA, CA 90038
Web: bellezzamelrose.com

*その他詳細はp20の広告をご覧ください



BO2BIO + LED

@ ATSUKO SKIN CARE (Beverly Hills)

『アツコスキンケア』の超人気コースのボトバイオピールとLEDのコンビネーションで夏の紫外線ダメージを受けたお肌も透明感とハリのある、「10歳若い素肌」に蘇ります！



施術3日目。表皮が浮き上がり、剥がれ出して新しい皮膚が見えてくる



LED照射でコラーゲン細胞を活性化。リフト効果や透明感を美感！

今あるシミ、シワ、たるみも改善！！

『ボトバイオ (BO2BIO) ピール』は5種類の天然植物と2種類のミネラルを配合したオーガニックプラントをマッサージで皮下に入れ込み、細胞の活性と分裂を早めて、メラニン等の老廃物の溜まった古く乾いた角質を剥がす肌再生トリートメント。1回のピーリングと1週間後のポストピールの2回の来店で1セッション。

プラントの入れ込みマッサージは刺激を感じる方もいますが、綺麗になるためならガマンできます！ また、施術直後は引きり感がありますが、翌日には治まり、メイクも可能。3日目

には表皮が一気に気持ちよく剥がれ (写真左上)、4日目には、まるで陶磁器のような手触りのツルツル透明肌に！

1週間後のポストピールで残った角質をゴマージュで全て落としてもらった後は、あつこスキンケアの一番人気メニュー、LEDトリートメントで仕上げ。LED後、鏡を見てビックリ！ 瞬時にたるみが引き締まり、シワや毛穴が目立たなくなっています！ 周りの人達からも驚かれること間違いなし！



下まぶた、頬、あごのたるみや顔全体のくすみが目立つ

シワやたるみがピンツと引き締まりまさにツルピカ！



BO2BIO + LED (2回のセッション)

秋のスペシャル (11月末日まで) 通常 \$500 → \$380

予約: Atsuko Skin Care Tel: 310-888-8081

414 N. Camden Dr, Beverly Hills, CA 90210

Web: atsukobh.com *その他詳細は p20 の広告をご覧ください

ランチタイムピールもオススメ！ 通常 \$200 → \$125 (11月末日まで)
施術時間 20 ~ 40 分でできる手軽なビタミンAピール。古い角質がキレイに剥けてツルツルの肌に！ (ダウンタイムは1習慣)

トリプルピール+濃縮ヒアルロン導入

@ SCENT OF LAVENDER (San Marino)

『セントオブラベンダー』のイチ押しアンチエイジングメニュー「トリプルピール+濃縮ヒアルロン酸導入」で紫外線ダメージでゴワゴワになったお肌にオアシスの潤いを！

ダウンタイム無しの3つのピーリングで美白&保湿

紫外線ダメージによる乾燥やシミ、くすみを改善へ導くのはやはりピーリングが最良の手立て。そこでこのトリートメントでは通常、フェイシャルでは1回のピーリングを、種類を変えて3回も施すしていきます

1つめは「酵素ピール」で毛穴に詰まった皮脂や表皮の汚れを除去。

2つめは「AHA (フルーツ酸) 20%ピール」でシミの原因になる表皮に残った古い角質を落とします。

3つめはTCA (トリクロロ酢酸) 5%でディープピール。TCAは瞬時に表皮を溶かしてしまうので、他のディープピールのようにお後から皮膚がボロボロ剥けないのが特徴。赤くなったり炎症を起こすこともありません。こうしてまっさらになったお肌に、濃縮ヒアルロン酸を超音波で肌の奥深くまで送り込みます。3つのピーリングとたっぷりの水分補給でお肌はふっくらもちもち、すっかり若々しさを取り戻します。



酵素ピールで汚れを除去



AHAピールで表皮の角質除去



TCAピールで不要な角質を一気に剥がす！



ヒアルロン酸導入でお肌の奥まで水分補給



*その他詳細は p20 の広告をご覧ください

トリプルピール+ヒアルロン酸導入
ラベストスペシャル (11月末日まで)

1回 \$120 → \$85

+スパークリングビタミンCマスク \$120

予約: Scent Of Lavender

Tel: 626-793 8121

2497 Huntington Dr, San Marino, CA 91108

Web: scentoflavender.com

グリーンピール

@ NAMI'S SKIN CARE (Irvine)

『ナミズスキンケア』の大人気トリートメント、「グリーンピール」なら夏の肌ダメージを一気に解決、ちゅるんとひと皮むけたたまご肌で秋冬に向けてスタートできます！

60年の実績！シミ、小ジワを一気に目立たなくする！

「グリーンピール」は施術から5日間でシミや小ジワの目立つ表皮を一気に剥がして、新しい皮膚と入れ替えるトリートメント。使用するピーリング剤にはケミカルを一切含まれておらず、ハーブの力だけで行なうナチュラル系ディープピールです。

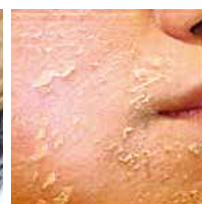
施術では始めにハーブの粒を皮下にマッサージで浸透させていきます。

マッサージは少々刺激がありますが、このときに角質層にハーブの有効成分が行き渡り、肌細胞の分裂と再生を促進してお肌の生まれ変わりを助けています。

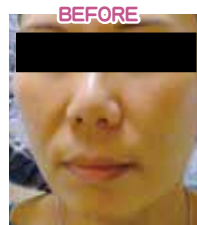
そして施術3日目に肌が乾燥して口の周りから皮膚が剥け始め、4日目にはその他の部分も剥がれて来ます (個人差あり)。そして5日目にサロンでアフターピールを受ければ、驚きのツルピカお肌が誕生！ くすみや色ムラ、小ジワもハッキリわかるほど目立たなくなります。



ハーブのピーリング剤をマッサージで入れ込む



施術4日目。角質がボロボロ剥ける。



頬にある大小のシミ、ほろい線やたるみが目立つ



肌に透明感が出てシミやたるみも目立たなくなった



*その他詳細は p39 の広告をご覧ください

グリーンピール・5日間コース

ホームキット無し \$300/ 有り \$450

ミニグリーンピール \$175

フレッシュアップピール \$155

予約: Nami's Skin Care

Tel: 949-502-5050

4482 Barranca pwy, #180, Irvine, CA 92604

Web: namiskincare.com

ピコケア (レーザー)

@ DR. SHIN LASER SKIN CLINIC (Torrance)

夏に紫外線を浴びてシミが増えた、濃くなったという方に！
『DR. シンクリニック』では最新のレーザー治療「ピコケア」が登場。色素沈着だけでなくシワや毛穴ケアも同時に実現！



美肌、肌の若返り効果が時短で倍増！

ピコレーザーはピコ秒（1兆分の1秒）だけ、レーザー照射をすることで微細な粒子（色素など）の破壊を可能にした最新のレーザー技術です。従来のレーザーよりも照射時間が短いにもかかわらず、効果は高くなっているのが最大の特徴です。レーザーが直接真皮層を刺激することで、様々なダメージを受けた肌細胞を再生する働きがあり、総合的な美容効果も期待できます。ピコレーザーは色素を破壊する効果が高く、気になるシミやくすみ、そばかすなどをほとんど痛み無しで消すことが可能。またピコレーザーはこれまで熱を利用していたレーザーと違い、光による衝撃派を加える技術を用いているため、

これまで困難とされていた肝斑への治療も可能になりました。また、ニキビや傷痕の改善、タトゥー除去などが実現します。

さらにピコレーザーは直接真皮層を刺激することでコラーゲン細胞などを刺激して再生を促進するため肌のハリや回復や、毛穴の縮小も実現。一度の治療で美肌と肌の若返りが実現します。



*その他詳細はp5の広告をご覧ください

ピコケア
価格詳細はお問い合わせください。

予約 / お問い合わせ：
DR. SHIN Laser Skin Clinic
Tel: (310) 534-1242
123326 Hawthorne Blvd. #140
Torrance, CA 90505
Web: drshinclinic.net

カルスピール & スパペディキュア

@ MYU BEAUTY (Irvine)

アーバインの『ミュービューティ』からは、素足で過ごした夏の間にかチカチカになってしまったかかとを、しっとりスベスベ、ピカピカになるフット専用トリートメントをご紹介します。

カルスピールで硬くなったかかとの角質を除去、 スパペディキュアで爪の先までピカピカに！

夏が終わると素足で過ごしたツケが足の裏に如実に現れます。暑い角質に覆われて硬くなったかかとは「カルスピール」がおすすめ。『Myu』のカルスピールは、サロン専用の特別な角質処理液をかかるとにつけ、ラップをして放置。10分後、溶けた角質を専用のヘラで取り除き、さら特製パミスですることでさらにポロポロと角質が取れ、まるで赤ちゃんのようなツルツルのかかると！

角質除去だけではなく、足全体を綺麗に生まれ変わらせたいなら「スパペディキュア」がオススメ。爪先からかかるとにかけてピーリング、スクラブ、マスク、保湿クリームという贅沢なトリートメントで夏の乾燥や紫外線でシワシワになった足がふっくらピカピカに甦ります。足も冬に向けての準備を始めましょう！



古い角質でガチガチだったかかとがツルツルに！



かかとからつま先まで丁寧にトリートメント



スクラブの後は爽やかなミント入りのマスク



手の爪と同様に甘皮処理やファイリングを行なう



*カルスピール：\$35
*スパペディキュア：\$40
2つ同時施術で→\$65 (11月末まで)

予約：Myu Beauty
Tel: 949-387-5183

18023 Sky Park Circle, #D,
Irvine, CA 92614

*その他詳細はp20の広告をご覧ください

ヘッドスパ

@ CALTY (Gardena)

『キャルティ』からは夏の間を受けた紫外線や汗、冷房の影響がじわじわと現れ、疲れを抱えた「秋バテ」状態の頭皮を癒し、美しく健康な髪を育てる「ヘッドスパ」をご紹介します。

オーガニックコスメと超音波リフトでツヤとハリ復活！

髪の「秋バテ」が続くと頭皮は乾燥が進み、新陳代謝が低下するため健康な髪を生み出せなくなってしまいます。するとハリ・コスの低下や抜け毛、うねりが出やすくなり、扱いにくい髪に…。そう、秋の頭皮ケアはとても大事。そこでキャルティのヘッドスパ。基本のAコースではマイクロスコープで頭皮や毛穴の状態を診断し、その状態に合わせて頭皮マッサージとディープクレンジング、頭のツボ押しで血行を促進し頭皮の疲れを癒します。続いてナノスチームで髪に潤いを与え、栄養補給トニック浸透させれば頭皮も髪も生き生き蘇ります。また、ヘッドスパは小顔やむくみ取り、リフトアップ効果も期待できます。

さらに、首、肩のマッサージが付いたBコース、髪のダメージや薄毛等が気になる方のための3ステップ集中ケアトリートメントが付いたCコースがあります。



ナノスチームで髪深部まで水分と栄養が浸透



ディープクレンジングと頭皮マッサージで血行促進



頭皮だけではなくパサついた髪もツヤツヤになります



ヘッドスパ * () はカットと同時施術価格
* Aコース \$50 (\$40) * Bコース \$65 (\$55)
* Cコース \$100 (\$90)

予約：Calty
Tel: 310-855-3652

15492 S Western Ave, Gardena, CA 90249
Web: caltysalon.com

*その他詳細はp1の広告をご覧ください

シグニチャーフェイシャル @ RELAKSTYLE (Redondo Beach)

一人一人にカスタマイズされた丁寧で効果抜群のリンパマッサージで定評のあるレドンドビーチの RELAKSTYLE からはお肌も心も癒される「シグニチャーフェイシャル」をご紹介します。

アロマ + リンパ + スキンケアの全部の入った贅沢トリートメント

約 75 分間、極上の気分になりながらお肌はプルプル、フェイスラインはすっきりするこの癒しのスキンケア「シグニチャーフェイシャル」。オーナーのサキさんも、「確実に 5 歳は若返ると言っても過言ではありません！」と胸を張ってオススメしています。トリートメントは丁寧なクレンジングから始まり、酵素や超音波での角質や老廃物の除去、美容液のイオン導入。



極上リフトアップ・リンパマッサージでスッキリ小顔に！



肌質に合わせた数種類のマスクで 5 歳肌！

続いてアンチエイジング効果抜群の極上リンパマッサージをデコルテ～首肩～顔のリフトアップとじっくり行なった後、2 回目の美容液、マスクでじっくり成分を浸透、さらに、3 回目の美容液一保湿という贅沢トリートメント。

たった 1 回でも確実に透明感とリフトアップを手に入れます。夏のダメージを持ち越さずすっきりとリセットした健康肌をあなたも手にしてみてください。

「ラベストを見た」と言うと 10% オフで受けられます！

シグニチャーフェイシャル
通常 \$75 → \$67 (11 月未まで)
背中リンパマッサージとのミニ
コンボ: \$90 通常約 2 時間 \$100 → \$90

予約: Relakstyle
Tel: 310-465-7011
1209 S.PCH, Redondo Beach,
CA 90277
Web: relaxstyle.net
※その他詳細は下の広告をご覧ください



BEFORE



AFTER

顔全体が引き締まり、ほうれい線やマリオネットラインも目立たなくなった



BEFORE



AFTER

横から見ると違いは歴然！ほうれい線、あごのたるみもスッキリ。手技だけでなくに変わるなんて！

ラベンダーアロマフェイシャル @ CENKA HEALING SALON (Lomita)

超自然派トリートメントで大人気の『センカヒーリングサロン』で、ラベンダーアロマオイルの保湿や肌再生効果を最大に生かしたフェイシャルと、スカーティッシュ療法を体験！

ラベンダーアロマオイルに潤いと透明感が蘇る

超自然派フェイシャルはまずパパイア酵素でピーリング。放っておくとシミやシワの原因になる古い角質や毛穴の汚れを除去します。続いてマッサージ。ここで使用するラベンダーアロマオイルには皮膚細胞活性化作用があり、新しい細胞の成長促進と皮脂分泌のバランスを整えるので、普通肌はもちろん、オイリー肌からニキビ肌、日焼け後のお肌のダメージ修復にも効果を発揮。セラピストの千香さんの経験豊かな心地良いマッサージで陳代謝がアップし、有効成分が乾燥した肌にどんどん吸収されて行きます。そしてシートマスクでさらに効果を閉じ込めれば、お肌はもちもち、つるつるに！

さらにご希望の方にはスカーティッシュ（瘢痕組織）療法をサービス。スカーティッシュは過去の傷痕や炎症などの箇所の皮下に残る老廃物の塊で、痛みなどを原因になることがあります。物理的にそれを取り除くことで、引っ張られていた筋肉が解放されるので頭痛、首、肩こりを解消。さらに小顔効果やリフティング効果も期待でき、今回の体験でもフェイスラインがスッキリしました！（個人差あり）。お肌も体もリフレッシュできるこのコース、ぜひお試しください！



パパイア酵素で角質や毛穴の汚れをナチュラルピーリング



ラベンダーオイルをたっぷり使って丁寧なフェイシャルマッサージ



シートマスクで保湿と美白成分を肌の熊手じっくり浸透させる



スカーティッシュを押すときはイタ気持ちいい感覚。（個人差あり）

ラベンダーアロマフェイシャル
1 回 60 分 \$80

予約: Cenka Healing Salon
Tel & Text: 310-613-0764

2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717
Web: cenkahealingssalon.com
※その他詳細は下の広告をご覧ください



10 月のおすすめメニュー

ラベンダーフェイシャル
60 分 **\$80**

Cenka Healing Salon 2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717
TEXT / TEL: 310-613-0764 www.cenkahealingssalon.com

Relakstyle EXP. 11/30/2018 秋のリンパマッサージ&スペシャル

リンパマッサージもリンパフェイシャルもどちらも欲張りしたいあなたにオススメ！

●ミニ・リンパコンボ (約 2 時間) ~~\$107~~ \$100 → \$90

背中リンパマッサージ & シグニチャーフェイシャルのコンボ

●フル・リンパコンボ (約 3 時間) ~~\$207~~ \$135 → \$115

シグニチャーフェイシャルもだけどうせなら、全身のリンパマッサージを受けたい人への贅沢コンボ

●温リンパ (約 100 分) ~~\$107~~ \$100 → \$90

汗をかくて身体をリセット！気持ちいいリンパ瘦身を受けたい方へ

Relakstyle
310-465-7011
1209 S. Pacific Coast Hwy,
Redondo Beach, CA 90277
完全予約制・日曜・祝日定休

www.relakstyle.net

●Soul Fitness LA 内。
裏口からご入店下さい。
※お車は Avenue D が
Avenue E にストリート
パーキングになります。



佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

Excellula

モイスチュアマスク新発売

秋のお肌の悩みナンバーワンの「乾燥」を贅沢な美容液マスクで解決する、集中潤いマスクがエクセルーラのラインナップに加わりました。製薬会社が作った保湿マスクの実力をお試しください。

新発売

1回分に美容液58回分！
伸縮性バツグンのマスクで
キュッとリフトアップ！

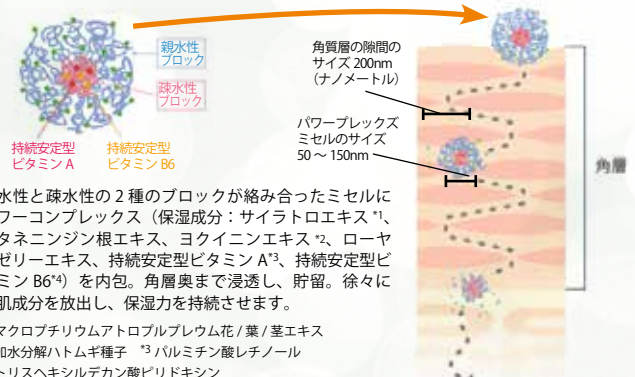
佐藤製薬のエイジングケアシリーズ「エクセルーラ」のモイスチュアマスクは、生薬配合の高濃度美容液と伸縮性に富んだストレッチマスクが潤いとリフトアップを同時に行ない、若々しい表情を蘇らせる、秋から冬にかけての必需品です。

佐藤製薬の皮膚科学研究から生まれた、独自の複合保湿成分「パワープレックス」は、サイラトロやオタネニンジン根、ヨクイニンなどの生薬抽出エキス、ローヤルゼリー、さらに持続安定型ビタミンAとB6の6つの美肌成分を高濃度配合。それらの成分を佐藤製薬独自の高浸透技術「ディープデリバリーシステム」によって角質層の奥まで浸透させることを可能にしました。さらにスーパーヒアル

Excellula（エクセルーラ）は、肌の潜在能力を細胞レベルから研究し、佐藤製薬が開発したスキンケアシリーズです。製薬会社ならではの知見やテクノロジーを生かし、独自の高濃度・高浸透処方によって、年齢にゆるがない美しい肌へと導きます。そのみずみずしい艶感、ハリのある感触をあなたの肌で感じてください。



ディープデリバリーシステム



ロン酸や天然アミノ酸などを加えた美容液がたっぷり25ml、美容液の使用量としては、なんと58回分も配合されています。そしてこのシートマスクの素材は医療環境でも使われる「不織布」を使用。稀少な天然綿（10%）から作られた不織布素材は、保湿性を高め、皮膚に優しい素材です。伸縮性があり顔全体にフィットする形状で、フェイスラインや頬を引き上げた状態でピタッと密着します。洗顔後のお肌に貼り、10〜15分放置することでしっかりと潤いを補給。寝ている間にも角質の奥に有効成分がぐんぐん浸透し、傷ついた細胞を修復。翌朝には見違えるほどしっかりとハリのあるお肌を実感できるでしょう。

エクセルーラはシリーズ全体を通してアルコール、パラベン、香料、合成着色料は含まれていないので、安心して使用することが出来ます。



【左から】パワーローションEX化粧水（150ml） パワーエマルジョンEX乳液（120ml） パワークリームEX（40g） モイスチャーソープ（50g） モイスチュアマスク（26ml x 4枚入り）



大きめで優れた伸縮性を持つマスクは上下の間に切り込みがあり、立体的にぴったり密着できるデザイン。

切り込みのあるマスクはまず上部を額や目の穴に合わせて貼り、下部の両サイドを持って目尻部分まで持ち上げて顎から頬を引き上げる。



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

7種類のハーブ



自然（生薬）の良さを生かした、長年愛用されている総合胃腸薬。2種類の制酸剤に、爽快感を与える7種類のハーブフレーバーと、メントールが配合されています。効果的に配合された7種のハーブが弱った胃を元気にし、飲みすぎ、食べすぎ、胃のもたれ、胸やけ、胃のむかつきなどの不快な症状に、おだやかで優れた効きめをあらわします。

**飲みすぎ、胸やけ、胃の不快感に
スーッと効く生薬の胃腸薬**



【効能・効果】

胸やけ、胃酸過多、胃のむかつき、はきけ、胃部不快感 (heartburn, sour stomach, acid indigestion, upset stomach due to these symptoms) *妊娠中の方は念のためかかりつけの医師に服用する旨お伝えください。

「太田胃散アンタシッド」に配合されている制酸剤は、速効性と持続性の作用時間が異なり胃内の酸度を調整します。また自社工場ではハーブを粉碎しているため、鮮度の高い香り豊かなハーブを配合しています。超微粒子粉末の服みやすい散剤なので、服用後の溶けが速く、すぐに効き目を実感。ハーブの香りがお口に広がり、爽快感を与えます。

**飲んですぐ効果を実感できる
溶けやすい超微粒子処方**



www.angfa-store.jp
アジア系各スーパーで好評発売中！

食欲の秋、真っ盛り！ これからの パーティーシーズンも万全の備えで

日本では、胸やけや胃もたれなど、胃の不調や不快感を直したいときにすぐに思い出す「太田胃散」がアメリカでも購入できます。旬の味覚が盛りだくさんの秋、つい食べすぎたり飲みすぎたりしてしまうという方も多いのではないのでしょうか。またこれから年末に向けてパーティーや飲食の機会も増える時期。太田胃散アンタシッドで胃腸の調子を整えて、楽しく健康に過ごせるよう、万全の備えで迎えましょう！

髪の毛のうるおいを保ち、美しいツヤのある髪へ

1927年の発売以来、愛される続ける「大島椿」が英語版パッケージに生まれ変わりました。

椿油専門メーカー
大島椿
創業1927年

天然椿油
100%



売上
No.1
※
オイル

- ドライヤーの熱や紫外線（UVB）などの刺激による枝毛やパサつきから髪を守ります。
- 静電気の発生を抑えます。
- 髪に必要な水分をキープし、しっとりまとまりやすくします。
- 髪一本一本を滑らかに整え光沢のあるつややかな髪にします。
- 髪表面表面を保護してキューティクルの損傷を防ぎ、強くしなやかなハリを与えます。

ダメージ
から
守る

うるおい
&
つや

髪の強度
アップ

※インテージ SRI アウトバスオイル市場 2009年2月～2015年9月累計販売

お求めはお近くのマーケットへ Distributed by PMAI

ビューティーおたく KUMIKO が贈る

美魔女道

ep. 4 ～時短でナチュラルメイクへの道～

ペルテサロン、クミコの美魔女コラム、今回はメイクについてお話しします。
簡単・時短のナチュラルメイクテクニックでお悩み解消しましょう！

カモフラージュコンシーラーでムラのないお肌を演出

シミやくま隠しのコンシーラーって意外に使いにくくありませんか？ ファンデの上から塗っても厚ぼったく塗れば塗るほどヨシて来たり。ベースの色とマッチせずによけい目立ったり。

そんな方にお試しいただきたいのは私が使っているこれ。Glo Skin Beauty Oil Free Camouflage。傷跡や青あざをカバーし、美容外科での施術後にも使われる強力カモフラージュコンシーラーです。固めのテクスチャーで指で取って付けます。ファンデの上から重ね付けしたときのなじみ度がすばらしく4色あって私はナチュラルがお気に入り。ノーメイクの時でもシミの部分だけ指先でちょんちょんと付ければムラの無いすっぴんが出来上がります。イギリス生まれの隠れた名品です。



glo skin beauty \$28
www.gloskinbeauty.com
アマゾンでも買えます

アイラインのアートメイクでまつ毛ボリュームアップ



アイライン上下 \$200

濃いアイメイクとアイラインは特別におしゃれするときには良いですが普段のナチュラルメイクでも手抜き感が出たくありませんよね。

派手では無いけどきちんとお手入れしているナチュラルな目の演出にアイラインのアートメイクは超おすすめ！

不自然なアートメイクとは違い、最新のテクニックでまつ毛の根元の隙間をうまく埋めて行くのでいかにも描きましたというようなラインではありません。自然にまつ毛が増えボリュームアップしたように見えます。下のラインも目じり側の3分の1ほどまつ毛を増やす要領で入れるので、すっぴんでも目が適度にはっきり見えてとても上品です。当サロンでは黒・ブラウン・グレーなど色もお好きに選んでいただけます。アイメイクがすぐに滲んだりお年を召してラインがうまく描けないと仰る方にも大好評です。

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4 危い落とし穴

結婚に憧れて、色々な人とデートし、やっとお相手を見つけたと、R子さんから報告が来ました。「オンラインで知り会ったんだけど、年齢も近くて、趣味も合って家庭が欲しい男性なんですー」と。「よかったねー」と、私も嬉しくなって一緒にお祝いました。

そしてR子さんはその男性と出逢って半年後に結婚されたのです。2年後、R子さんから「離婚した」と連絡がありました。

私が思うに、やはりお互いをよく知らないまま、結婚したことが大きな離婚の理由ではないでしょうか。出会った頃は趣味が合ってデートもとても楽しかったけれど、いざ結婚してみると価値観やライフスタイルがあまりにも違いすぎ、お互い生活していく上でストレスが増えたようです。

ね、前にも言いましたが、趣味が合えばそれは楽しいですが、結婚生活には趣味が合うことよりも大事なことが沢山あります。

価値観というのは、お金の使い方、親や家族に対する考え、子育て、教育などの考え、良いと思える行動と悪いと思う行動への意見の一致、不一致などなど、本当に色々あります。

そして価値観以外にも、信頼性や責任感、忍耐力なども結婚生活にはとっても大事な要素ですね。

婚活中の方々、趣味が合って楽しいからといって、それだけで自分と合ったパートナーだと思わないようにしてくださいね。交際期間の長短にかかわらず、現実的なことにもしっかり目を向け、そして話し合ってお互いをよく理解してから結婚すれば、離婚の可能性はぐんと低くなるはずです。

ところで！もうすぐパートナーのいない人が一番人恋しくなる季節がやってきます。尻込みしている人は、そろそろ自分を奮い立たせて一歩前に踏み出しましょう。勇気のない方や方法がわからない方、私でよければお手伝いしますので相談ください。

それでは今日も皆様に素敵な出会いがありますようにー♡



最新3Dアートメイクで若返り

専門サロンならではのデザインセンスとクオリティー

スペシャル ディール 実施中！

カスタムデザイン眉
マイクロブレイディング
+シェーディング
\$400→\$200

まるでまつ毛が増えたように見える
アイライン上下で
\$400→\$200

施術直後

キャンペーンは予告なく終了する場合があります
*完全予約制
*キャンペーン価格はCASH ONLY

BELLUTE HOLLYWOOD Microblading Permanent Makeup
TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com
1253 Vine St, Suite 21A Los Angeles, CA 90038
*プラザ2階、ピラティススタジオ入り口向かい*敷地内パーキング多数あり
*サウスベイ出張サロンあり：詳細はお問い合わせください。

出会いはMIWAKO'S ASIAN CONNECTIONから

Since 2000 全米を結ぶ
MIWAKO'S ASIAN CONNECTION

高学歴・高収入の会員多数。
アメリカ人、在米日本人の方々が登録されています。
長年の経験からの的確なアドバイスをもとに
オンラインでの出会いでは得られない安心した
出会いをお届けします。

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

310-927-8304 Miwakoac@gmail.com
WEB: miwakoac.jimdo.com Miwakoのブログ: ameblo.jp/miwakoac

まゆみの ちょっと面白い アロマセラピーの お話

セントオブラベンダー
エスティシアン/
アロマセラピスト
大波まゆみ



第13回

更年期障害とアロマセラピー

気持ちは若くても、女性は誰でも更年期という人生の通過点を越えなければなりません。

医学的には12ヶ月続けて生理がなくなったときから「更年期」なのだそうです。更年期ってなんだか歳を取った響きですが、いえいえ更年期は人生のゴールデンエイジの入り口なのです。毎月のわずらわしいイベントもなく、社会的な責任も終え、自分の為に女性がはつらつと生きられるようになる年代です。そして「更年期障害」とは、体がその準備をする過程です。

この時期は体の女性ホルモンが減退するため、人によって差はありますが、体がだるい、眠れない、急な発汗、精神的な落ち込み、などの症状が出ます。辛いときもありますが、これは病気ではなくゴールデンエイジで楽しめるから作りをしてきている時期だと考えたいかがでしょう。

今回は香りを楽しみながら更年期を乗り切るエッセンシャルオイルをご紹介します。

クラリセージとラベンダー

よく“Phyto estrogen”という言葉を目にします。これらは植物の成分で分子形態が女性ホルモンのエストロゲンによく似ていて、体の中のレセプターがエストロゲンだと騙されてしまう成分です。動物性のエストロゲンよりはるかに弱く体への影響もほとんどありません。クラリセージとラベンダーのエッセンシャルオイルはエストロゲンに似た成分が含まれており更年期のホットフラッシュや他の不快感を軽減するといわれています。

ラベンダーはリラックスする成分も含まれているので強い味方になってくれるでしょう。

パイン (PINE) で骨粗損傷に効果

卵巣を除去したマウスにパインオイルを投与したところ、体の骨の成分の破壊が抑えられたという研究結果が出ており、人間への効果が期待されています。また、パインは樹木系の香りは不安定な精神を落ち着かせる効果もあります。

ローズ、ゼラニウム、パルマローザ

女性の憧れ、ローズの香りは精神的な落ち込みから救ってくれます。悲しさ、鬱、不安などネガティブな気持ちをまるで雲が晴れたような気分してくれます。ただし、とても高価なのでなかなか手が出せないという方はゼラニウムとパルマローザを混ぜて使ってみてください。分子の内容成分が似ているのでローズによく似た香りが生まれます。

また、Evening Primrose (月見草) オイルは昔から抗炎症の薬用に使われているので、少し高価ですがお勧めです。

更年期に常用したいマッサージオイルの作り方

お好みのキャリアオイル (スイートアーモンドやホホバオイル等) 30ml に、紹介した中から選んだ精油を6～10滴ブレンドしてください。

単発参加歓迎！ (全クラスを受講する必要はありません) まゆみさんによるアロマス。詳細は lavender2497@gmail.com まで

Scent of Lavender Skin Care & Aromatherapy

美と癒しをお求めの貴女へ



TanZen のエッセンシャルオイルはオーガニック協会の認定を受けた、野生種及び人工栽培された植物の葉、枝、種、花、根、木の皮などから抽出された天然のエッセンスです。

原料は厳選された世界有数の原産地より直輸入されたものを使用。1977年から今日まで続く信頼と実績のもと、多くのスパでも使用されているハイグレードで安全な精油を提供しています。



TanZen エッセンシャルオイル 20種類が揃いました

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| ✿ イランイラン | ✿ タンジェリン | ✿ ベルガモット | ✿ レモングラス |
| ✿ グレープフルーツ | ✿ ティーツリー | ✿ マジョラム | ✿ ローズマリー |
| ✿ シダーウッド | ✿ パチュリ | ✿ メリッサ | |
| ✿ シナモンカシヤ | ✿ バニラ | ✿ ユーカリ | |
| ✿ スイートオレンジ | ✿ パルマローザ | ✿ ラベンダー | |
| ✿ ゼラニウム | ✿ ペパーミント | ✿ レモン | |

ご希望の方に
詳細プロシユアを
お送り致します

大好評につき
アンチエイジング
キャンペーン延長！

トリプルピール+
濃縮ヒアルロン酸導入
w/ ネック&デコルテ 通常\$125→\$85
EXP. 11/30/18

夏の日焼けやサンブロック、秋の急激な冷え込みでゴワゴワになってくすんだお肌を徹底的に角質除去！
1回の施術で見違えるような“うる艶透明肌”に！
今年最後のお手頃価格キャンペーンをお見逃しなく！

3種類のピーリングを同時施術

1. 「酵素ピール」で毛穴に詰まった皮脂や肌に残ったメイク汚れなどを浮かして溶かす。
2. 「AHA20%ピール」で色素沈着の残る古い角質をスッキリ除去。
3. 「TCA 5%ピール」でシワやシミが刻まれた角質層をディープピールし、肌再生を促進。
4. 仕上げに濃縮ヒアルロン酸を導入し、お肌になつぷりの潤いと弾力が復活！

スパークリングビタミンC マスク追加コース \$120

TanZen エッセンシャルオイルのご注文、詳細／サロンご予約／サービス、商品に関するお問合せ、は日本語でお気軽にどうぞ

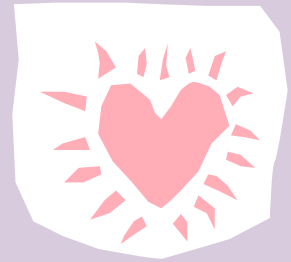
Scent of Lavender 626-793-8121
2497 Huntington Dr., San Marino, CA 91108

www.scentoflavender.com
オンラインショップ、インターネットでのご予約、
美肌の基礎知識などのお役立ちコーナーなど盛りだくさん！

*完全予約制／営業時間：9 am～8 pm *午後6時が最終予約となります。*定休日：毎週木曜日、日曜日

Love and Blessing

ラブ・アンド・ブレスing



by Yuko Miura

第 61 回

短所は長所？



三浦ゆう子

ハリウッドアクターも信頼する
公認ヒプノセラピスト

www.hypno-la.com

あなたはどんな短所がありますか？
その短所と、どう付き合っていますか？

ではここで、人前で緊張、あがる人が
面接や会議で「緊張してる？」と聞かれ
た場面をイメージしてください。どの人
が幸せと成功を手にいれるでしょう。

A:「いえ、そんなことはないです」
と否定して、頑張る。

B:「ばれてしまった」と恥ずかしくて
もじもじと下を向く。

C:「はい、すごく緊張しています！」
「でも、頑張ります」と言う。

答えはCさんです。

失敗してはいけない。弱みを見せては
いけないと考えるAさんは自分の弱点や
短所がばれたら印象が悪くなり、人に笑
われたり、バカにされたりして嫌な思い

をする、そして就職や、人間関係にも悪
影響すると考えています。そんなAさん
は人前で緊張してきたら、それを無理に
抑え込み、必死に平気なフリをするのが
精いっぱいなので、一番重要な会話やス
ピーチの内容にエネルギーを集中する事
ができません。こんな風に自分を偽り続
けると不誠実な人と思われて尊敬されず
人生で損をするでしょう。

人前で話す時に緊張したらかつこ悪い
恥ずかしいと考えるBさんは「緊張して
いるの？」と聞かれただけなのに「ああ
ばれてしまった！」と誤解し、オドオド
として息も絶え絶えになり「こんな自分
はどうしようもない、自分はダメだ」と
自分を責め続け、人前で話す危険性があ
る集まりを避けるようになります。こん
なBさんは常に他人の表情にビクビクし
自分の短所ばかりを気にして過ごすので
暗いオーラになり、人間関係が上手くい
かないだけではなく、永遠に緊張する癖
を克服できないでしょう。

ところがCさんは自分の短所を隠さず
ごまかさずに、カミングアウトします。
すると、短所を気づかれる恐怖から開放
されて、気にする必要がなくなり、誰と
いても、どんな時でも「緊張をするかど
うか」よりも「話の内容や、重要な事」
に100%集中できるようになります。

Cさんにとって重要なのは、人にどう
思われるのではなく、話の内容なので、
たとえ声が震えても、それを笑いに変え
てしまえます。そんなCさんは、とても
チャーミングで明るく、キラキラと輝き
誠実正直と尊敬され、愛されて人間関係
も仕事も上手くいき、幸せと成功を引き
寄せることでしょう。そして気づいたら
緊張症も消えているかもしれません。

短所のない人はこの世に存在しません
短所があつて当たり前なのです。Cさん
のように緊張症という短所があるからと
いつて、人々はあなたを嫌になつたり
しません。考えてみれば多くの愛される
魅力的なキャラクター達は必ず「短所」
を持っています。

さあ、隠したり、逃げるのをやめ
て誠実正直にカミングアウト！



Daiwa
Insurance Marketing, Inc.

ダイワ保険代理店
総合保険代理店

保険の事なら何でもお任せ下さい！

個人用保険

企業用保険

自動車保険	家屋保険	医療保険・海外旅行保険	各種パッケージ保険	労災保険	店舗保険
生命保険	投資・リタイアメント	その他の保険	雇用慣行賠償責任保険	ベネフィット	リタイアメントプラン

Lic. #: OD36836

無料見積りライン
(月～金: 9:00a.m.～6:00p.m.)

オンライン見積り・
保険に関する情報は

1-800-447-5537

www.daiwainsurance.com

e-mail: info@daiwains.com

ヒプノセラピー カウンセリング 前世



ヒプノセラピスト養成
10月生募集 20%OFF

- | | | | |
|----------|---------|------------|------------|
| * 性格の改善 | * 自信ない | * 不妊 | * 試験/面接の成功 |
| * 対人関係 | * 会話下手 | * 不眠 | * 恋をひきつける |
| * 不安/恐怖 | * なまけ | * 恋愛、夫婦の悩み | * 前世 |
| * イライラする | * パニック | * 真の自分を知る | * 成功の引き寄せ |
| * あがり | * 過去の痛み | * ハイヤーセルフ | * 人生相談 |

サタモニカ/スカイプ

Yuko Miura Certified Hypnotherapist
310.260.2367 www.hypno-la.com

※クレジットカード受け付けます。

yukomiura@gmail.com

茂木の利子 LA イベント 10 月開催



陰陽師の直系であり、日本に多くの芸能人ファンを持つ茂木の利子が、気功クラス、霊視によるアドバイスを受けられるセッション、念珠やパワーストーン／彫金アクセサリー販売会を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

* LA イベントスケジュール *

■気功クラス：参加費 \$48 *要予約

日時：10月7日（日）10:00～12:00

場所：ニューガーデナホテル

1641 W Redondo Beach Blvd Gardena, CA 90247

■セッション（霊視）：25分 \$60 *要予約

日時：10/3（水）～10/14（日）

開催時間詳細、セッションお申し込みは、下記 WEB をご覧ください。

■アイテム販売

ガーデナ：10/7（日）

15:00～21:00

場所：ニューガーデナホテル

アーバイン：10/14（日）15:00～20:00

開催場所詳細は WEB からお問い合わせ下さい

kilana.co.jp/oct_event/



今回、本誌とも縁の深い茂木の利子さんが久々に LA にいらっしやるということで、懐かしい思い出を書かせていただくことにしました。

新しい読者の方はご存知ないかもしれませんが、最初の出会いは約12年前。折しもスピリチュアルブーム全盛の頃、ちょうど LA 滞在中だった利子さんに「スピリチュアル特集」の取材をさせていただけることになりました。

日本では多くの著名人のスピリチュアルカウンセラーとして活躍されていると聞き、どんな大御所占い師然としている方かと思いきや、の利子さんはどこにでもいそうな（失礼！）素朴なお嬢さん。終始ニコニコ笑顔でお話しされる親しみやすい方でした。しかし、私はホラーマニアで怖い話は好きだけど、スピリチュアルに対しては懐疑的だったので、心の中で「さあ、お手並み拝見」とばかりに上から視線での利子さんと対峙したのでした。

取材ではの利子さんが、奈良時代に成務天皇の第一補佐として支えた陰陽師のご子孫にあたり、先祖返りとしてこの世に霊力を持って生まれ変わった、とか、幼い頃から他の人には見えないものが普通に視えていたなど興味深い話が聞けましたが、そこまでは普通のインタビュ。

初取材から 12 年。今もあの衝撃は忘れられません。本誌 MK

スピリチュアリスト 茂木の利子さんのこと

あれ以来本誌で「スピリチュアル特集」を年に一度の恒例企画として続けています。また、の利子さんにはパワーストーンコラムを連載していただいた時期もありました。スピリチュアルの世界は人によって受け止め方は様々ですが、全ての方が私のような衝撃体験を受けるかどうかはわかりませんが、興味のある方は、の利子さんの LA イベントに足を運んでみてはいかがでしょうか。

衝撃を受けたのは私の霊視鑑定に入ってからでした。

私が亡くなった父に対して親孝行できなかったことを後悔していると告げると、の利子さんは、私の左肩の辺りにいる父の霊が「不幸はお互い様だから。俺も何にもしてやってなかったからよ」と言っていると言うのです。「うだったからよ」という口ぶりはまさに生前の父そのもので、そのとき鳥肌がぶわーっと立ったのを今でも覚えています。他にも過去の出来事や当時の状況などをいくつも言い当てられ、「本当に見える人っているんだ」と思わざるを得ない貴重な体験をすることができました。

そしてこの取材記事は大反響を呼び、私は人々の潜在的なスピリチュアルへの関心の高さに驚きました。



翔



世界にたった一つのジュエリーをお創りします。

宝石箱に眠っている大切なジュエリーのお直しも承ります。

Sho Hoseki
310.316.9454

sho33aki@gmail.com www.shohoseki.com
1912 Greenfield Ave, Los Angeles, CA 90025

MYU BEAUTY

Beauty Salon and Supply

秋の ジェルネイル スペシャル

11/30/2018まで

ジェルネイル 秋デザイン

\$85→\$70

3種類からお好きな
デザインをお選びください

時短 まつ毛パーマ (\$45) & ジェルネイル & ジェルペディキュアの
3つが同時施術できます！

まつげの伸びる
グランデラッシュ
(\$55)
お買い上げの
お客様は
まつ毛パーマ
\$10 OFF!

MYU BEAUTY

Tel: 949-387-5183
E-MAIL: myubeauty@gmail.com
18023 Sky Park Circle, #D, Irvine, CA 92614
www.myubeauty.com

Dr. Kang の



カン・ミョンエ
Myeongae Mimi Kang
DAOM, LAC

女性のための

東洋医学講座

第37回

よもぎ蒸し
と
東洋医学

よもぎは昔から擦り傷や下痢止めなど、外用だけでなく内服としても活用されてきました。

このよもぎや様々な薬草などをブレンドして煮たてて発した蒸気を利用して体を温めたり、よもぎなどの薬草の成分を皮膚から吸収し、体の様々な不調を改善させようというのがよもぎ蒸しです。

このよもぎ蒸しでは穴の開いた椅子を利用したり、蒸気を逃がさないようにマントを使用するのが特徴です。

マントの中はサウナ状態となり、ただ座っているだけで女性に嬉しい効果を得ることができます。

血流が改善することで臓器の働きも良くなり、基礎代謝アップ効果も期待でき、ダイエットをしている人にとって、この基礎代謝アップがポイントになります。

よもぎ蒸しでは汗をかきやすくなることからデトックス効果もあります。汗をかくことで老廃物を排出されて美容効果が得られます。

ストレスが多い生活では自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなったり、精神的に不安定になりやすくなります。よもぎに含まれるシオネールなどの

成分によってリラックスすることができ、自律神経を整えることができるのです。

よもぎ蒸しでは体の中から温め血流を改善することができます。

骨盤付近の血流も改善し、子宮や卵巣の働きも改善させることができます。

生理不順や生理痛の改善、子宮筋腫、更年期障害などの緩和にも効果が期待できます。

不妊症には大きな効果が見られます。女性の子宮、卵巣の老廃物を排出するので、子宮内膜症なども症状が緩和さ

れます。

子宮もしっかりと温められるので子宮内膜が厚くなり妊娠をしている人にも良い効果が期待できるでしょう。

産後の肥立ちに利用されていることから、出産したことで弛緩した子宮や膣の収縮に効果があり、卵巣機能を元に戻す働きもあると言われています。

よもぎ蒸しは1回で効果を発揮するものではなく、継続することで効果を実感することができます。

女性にはいいことづくめです。

KEM スタッフ からひと言



左: Ramond Spa
マネージャーのマヤ
右: エステティシャンの
タカ子

Raymond Spa オープンスペシャル!

2018年12月31日まで
オープン記念初回につき50%オフ!

よもぎ蒸し1回 \$50 のところ
5回購入の場合 \$250 が半額 \$125!

全てのスパメニューの中から好きなトリートメントをお選びください。

鍼やファイヤーカップリングなどまだ御経験のない方は是非この機会にお試し下さい。

メニュー詳細はウェブサイトをご覧ください。

WEB: raymondspa.com

Raymond SPA Tel: 626-793-7721

54 S. Raymond Ave, Pasadena, CA 91105

日本語で安心の鍼治療

体の不調やお悩み、なんでもご相談下さい



Dr. Kang, DAOM, LAC

- ◆肩、腰、首の痛み ◆生活習慣病
- ◆うつ、不眠症 ◆喘息、アレルギー
- ◆不妊症 ◆皮膚の悩み
- ◆顔面麻痺 ◆生理不順
- ◆高血圧 ◆更年期障害
- ◆糖尿病 ◆美容鍼 (リフトアップ等)

■各種保険取扱い■

Kang Eastern Medicine

Tel: 818-807-8849 Mon-Fri 10am-7pm
Sat 10am-4pm, Sun Closed

Email: kangeasternmedicine@gmail.com

www.kangeasternmedicine.com

50 Bellefontaine St., Ste.203, Pasadena CA 91105



Dr. Kangのメディカルスパ

KEM SPA

Kang Eastern Medicine SPA

●鍼治療 ●マッサージ ●フェイシャル ●カッサ ●カップリング

10月にちなんで\$10オフスペシャル

KEM SPAの人気メニューが勢揃い 2018年10月31日まで

①30分マッサージ+ファイヤーカップリング: \$75→\$65

②60分カッサフェイシャル: \$70→\$60

③鍼+30分マッサージ: \$100→\$90

④美顔鍼+30分フェイシャル: \$105→\$95

■痛みの治療とリラクゼーション専門オフィス■

KEM SPA ご予約: 626-793-7818

137 W California Blvd., Pasadena CA 91105



戒を育む

南無阿弥陀仏

浄土宗本院・田中孝道

先日、テニスUSオープンでは波乱の末、大坂なおみ選手が見事な優勝を飾りました。乱暴なまとめ方ですが、ウィリアムズ選手の主審への悪態と大坂選手の対戦相手へのお辞儀など、試合・表彰式ともアメリカの悪い点と日本の善い点が如実に表れていたように思います。

とりわけ悲しかったことは、ウィリアムズ選手が二度ラケットを破壊したことです。「精魂込める」という言葉がありますが、「モノ」に自分の「魂」を注ぎ「命あるもの」として扱うことと言えるでしょうか。あの時、ラケットは彼女と関係ない「物質」として扱われていました。マルチナ・ナブラチコワさんはこんな

コメントを寄せました。「私も現役時代、怒りにまかせラケットを壊したい衝動に何度も駆られました。でも世界中の子ども達が見ていると考え、踏み止まりました。」後輩への良い忠告ですが、一つの疑問が。では、「子ども達が見ていなければ」同じように破壊するのでしょうか？だとすれば、「旅の恥はかき捨て」と旅先でゴミを散らかしたまま立ち去る行為と同様です。

ウェブサイト jodoshuna.org

じゅうや

十夜法要と七五三

11月4日(日) 午前10時30分

法要・法話・ランチ懇親会

詳細はウェブサイト(上記)または下記までお問合せ下さい。

浄土宗本院

Tel (213) 346-9666

Fax (213) 346-9668

E-mail info@jodoshuna.org

住所: 442 E. 3rd St, Los Angeles, CA 90013



女性のための現代・指圧講座

【第29回】睡眠不足がうつの原因?

九月の初めから二週間ほど、小顔整顔のセミナーで東京と大阪に行ってきたのですが、朝の通勤電車に乗っている人たちの顔ときたら、何と疲れた様子の方が多かったことか。電車の椅子に座り込むなり居眠りを始める人や、疲れた顔でスマホをいじっている方などが多くてびっくり。そんな時、ふと立ち寄った書店で井原さんと言う精神科医の先生が書かれた本が目に入ったので、買って読んでみました。

先生が言われるには「白衣を着た私の前に座る人は、口々にうつ、不眠、不安を訴えます。そんなメンタルの不調を訴える人に共通するのは心身の疲弊であり、その背景には例外なく生活習慣の問題が隠れています。生活習慣の問題と

言っても、それは喫煙でもなければ、食事でもありません。睡眠の絶対的な量が不足しているのです」とのこと。

東京での暮らしとアメリカでの生活は比べようがないかもしれませんが、睡眠不足という点からみると、現代社会においては世界中どこでも同じように思えます。パソコンやスマホの普及で、いつでも何処でも仕事ができますし、情報を得ようとするとき夜中もおかまひなしで睡眠不足が常態化しているのが現代という社会です。朝起きても体がだるく、ぼーっとしたままで会社や学校に行っている人がなんと多いことが。

www.nishidashiatsu.com

気持ちイイ〜日本の指圧

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

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判!

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

などのお客様の声続出!

Before After

西田指圧センター

Rolling Hills Shiatsu Center

ご予約 310-542-1200 週7日 10am-7pm

21150 Hawthorne Blvd. #204, Torrance, CA 90503

(稲葉レストランやおじゃレストランと同じモール)

★個人セッション承ります★

リーディング1時間 \$100 ◆魂の活性、サードアイヒーリングとリーディングセッション

◆チャネリング～ハイヤーセルフからアドバイス～ ◆タロットリーディング

★DNA:活性 ラベストスペシャル 1hr/\$99★

通常 \$133 *必ずラベストを見たとお伝えください。

約 3000 年前より伝わる神官や預言者達の能力を引き出すテクニックのひとつ。【効果】◆エネルギー UP ◆願望実現
◆スピリチュアル能力 UP ◆免疫力強化 ◆潜在能力開化 ◆直感力 UP ◆ハイヤーセルフとの繋がりができる 他

個人セッション予約 TEL: 562-212-6718 E-MAIL: cjishappy@gmail.com

カリスマヒーラーCJの チャネリング占い

10月1日～11月30日

今月も
京都・鞍馬山の
ご本尊様から受け取った
メッセージを
お届けします！



スバリ言っちゃわねっ！ CJのお悩み相談コーナー♪

CJがあなたの守護霊から相談ことへのアドバイスを頂いて参ります！

【今月のお悩み】

私は3ヶ月後に結婚を控えていますが、私のような人間が家族を作ることができるのか思い悩んでいます。全ての理由は両親の離婚にあります。お互いを尊重できないために結婚生活を続けていくことができないのではないかと不安で仕方ありません。両親のように離婚をしてしまうのではないかと考えています。

[LA T子会社員]

そのようなお話をよく相談されます。幼少の頃に経験した悲しい思い出が原因で未来の扉を開けることができない方は少なくはありません。特に身内からの虐待を受けていた人は自分が立派な親になれるのかとってしまうようです。

消し去ることのできない悲しみを無理に忘れることはないので。大切なことは、貴方の人生は貴方が作り上げていく事が出来ると認識することです。幼少の頃の貴方は、もうそこにはいないのです。少なくとも貴方は自分の足で立ち今まで歩みを止めなかった、それが素晴らしい事なのです。

人生を変えることができるのですよ。貴方には悪い見本がありました、その見本を貴方の人生の教材にはできないでしょうか？ 自分が見て気分が良くなかったことや自分が経験した辛かったことを他の誰かに味合わせないようにする事がT子さんには出来ると思うのです。母親を恨む人は家庭運が下がり、父親を恨む人は金運が下がると言われています。毎日楽しく過ごしたいのであれば過去の悲しみや恨みを手放さなければなりません。手放せる方法をお伝えしますね、「そこから何を学んだのか、自分はどのように生きたいと思ったのかノートに書き出してみましょう」書いて整理することであなたの歩む道が自然に見えてきますよ。ついでに、許し許されることがあなたの中でできれば完璧です。

CJさんへの誌上相談受付中！掲載の場合は匿名、秘密厳守。

直接 CJさんに相談メールを：cjishappy@gmail.com

★CJさんと行くジャスタ&セドナツアー

詳細は <https://cjishappy.wixsite.com/healercj>

★毎月第1日曜日に Spirit & Saou Fair 開催！

場所：1870 Carson St #H, Torrance, CA 90501

詳細はEメールで！cjishappy@gmail.com

---- ★7月生まれ★ ----

家、部屋、会社、人間関係、全ての意味で整頓の時期です。そこから新たにスタートすることで上手く行きそうです。金運は、本調子ではありませんが、これから上手くいくようになるでしょう。恋愛運は、覚悟を決めて前に進めば良い。新しい出会いにも期待しましょう。ラッキーカラー、赤色

---- ★8月生まれ★ ----

病気や悩みからの解放の時期です。良い事ありませんが、悲しいお別れもあるようです。金運は、ギャンブルや衝動買いでかなりのお金を消費することがありそうです、計画を立てて使しましょう。恋愛運は、別れ話が出やすい時期です。離婚などにも気をつけて下さい。ラッキーカラー、紫色

---- ★9月生まれ★ ----

親しみ、平和がキーワードです。何事にも良いバランスが取れて行動しやすいでしょう。同じ意識を持った人との出会いがあります。金運は、物質的なものではなく、人脈や出会い的なお金に変えたい運が向上中。恋愛運は、親しい友人から恋人同士になる可能性があります。ラッキーカラー、黄緑色

---- ★10月生まれ★ ----

継続は力なり、諦めず引き続き頑張り抜くことで良い結果が出そうです。時には頑固になる事も必要でしょう。金運は、良くも悪くもない普通の時です。ギャンブル運はあります。恋愛運は、変わらぬ愛情を約束する時です。告白されるでしょう。恋人同士は円満です。ラッキーカラー、金色

---- ★11月生まれ★ ----

全てが好都合に運ばれるでしょう。高い意識を持ち新たな目標に向かって行動をして下さい。金運は、勢い良く入ってくるようです。ただし努力をしてきた人ですが、.. そうでない方にもそれなりに入ってきます。恋愛運は、一生を共にする人との出会いに期待ができそうです。ラッキーカラー、水色

---- ★12月生まれ★ ----

あなたの魅力に惹かれた人たちが集まってきます。天狗にならないように謙虚な気持ちで物事に取り組むことで全てがうまくいきます。金運は、良いのですが、使い方を間違えると一気に悪くなります。恋愛運は、愛されていると思っていても一番ではないかもしれません。ラッキーカラー、黒色

---- ★1月生まれ★ ----

期待や下心を持たず誠心誠意に接する事で運が拓けていくようです。成り行き任せに行動してもうまく行きます。金運は、欲しいと思っても入ってきません、欲を捨て自然体でいることが運気を上げてくれるでしょう。恋愛運は、駆け引きなしで一心不乱に前に進めば結果良しです。ラッキーカラー、桃色

---- ★2月生まれ★ ----

問題を抱えている人はしばらく悩むことになるかもしれません。現状維持できるように努力をして下さい。金運は、借金のある人は最悪ですが何かに当たったりする人もいます。恋愛運は、うまく前に進めない環境にあるようです。時間をかけてゆっくりと。ラッキーカラー、緑色

---- ★3月生まれ★ ----

良い物も悪い物も積み重ねると山となります。状況に合わせて早めに行動を起こす事で運気が向上します。金運は、両極端ですが貯金をする時です。出費が嵩まないように気をつけましょう。恋愛運は、仕事が忙しいのか中々出会う機会がありません。喧嘩別れに注意しましょう。ラッキーカラー、薄紫色

---- ★4月生まれ★ ----

周りの人たちから理解をして貰えないかもしれませんが、無理せずゆっくりと理解を深めたいでしょう。金運は、楽をして得たお金はすぐに出て行ってしまいうようです。欲はありません。恋愛運は、あまり良い人との出会いは期待できません。やさくれた人との出会いには注意。ラッキーカラー、黄色

---- ★5月生まれ★ ----

欲を捨て頑張りすぎないことが大切な時です。自然の流れに身を任せ、成り行き任せが良い時です。金運は、良くも悪くもありませんが、自然体でいるとお金が入ってくるでしょう。恋愛運は、損得や駆け引きを考えず、心の思う方向へまっすぐに進んでいきましょう。ラッキーカラー、薄紫色

---- ★6月生まれ★ ----

どんどん知識を増やすのに最高の時期です。学習することで前に進みますが仕事などでは妨げがあるかもしれません。金運は、大金とは言いませんが少しずつ良くなってきています。恋愛運は、邪魔者に注意しましょう。お互いの勘違いでモヤモヤした時期が続くでしょう。ラッキーカラー、柿色



今月のホクトキノコの菌活レシピ

サバ缶とマイタケの簡単トマト煮

今日日本で注目のサバ缶とマイタケを使ったレシピ。キノコのビタミンB2、トマトのリコピン、サバ缶のタンパク質で秋の美肌づくりをサポート！



【材料／4人分】

- マイタケ.....100g
- エリンギ.....100g
- サバ水煮缶.....2缶
- にんにく.....1片
- 玉ねぎ.....1/2個
- パプリカ（黄）.....1/2個
- トマト缶.....1缶

【A】

- 塩.....小さじ1強
- 砂糖.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- 黒こしょう.....適宜
- オリーブオイル.....小さじ2
- パセリ（みじん切り）適宜

調理時間：20分

カロリー：232 kcal（1人分）

使用するホクトキノコ：マイタケ、エリンギ

【つくり方】.....

- ①マイタケは小房にわけ、エリンギは長さを3等分にして縦に放射状に8つ割に切る。
- ②玉ねぎ、にんにくは薄切り、パプリカは2、3cmの角切りにする。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがたてば玉ねぎを入れて炒める。しんなりしてきたらパプリカときのこをいれてざっと炒める。
- ④トマト缶、Aを加えて煮立てば、さば缶を汁ごと加えて煮こみ、ソースが煮詰まってきたら黒こしょうで味を調え、火を止める。皿に盛って仕上げにパセリを振る。

我が家のホクトキノコレシピ

【読者投稿】 トーランス／宮本ユミさん

小鍋でエリンギとお野菜のレモン蒸し

秋の食卓に彩りを添えるひと品。今回はエリンギですが、お好みでマイタケを散りばめればさらに秋らしく豪華に！

【材料：1人分】

- エリンギ...1/3パック
- ズッキーニ...小1本またはミニ5本位
- トマト（小ぶりなもの）2～3個
- *その他お好みの野菜
- レモン...1/3個（オーガニック推奨）
- オリーブオイル...大さじ1



【つくり方】.....

- ①エリンギは石づきを取り大きめのざく切り、ズッキーニもざく切りに。
- ②レモンは適当な大きさに4つに切る。*オーガニックは皮付きのまま
- ③小さめの土鍋キノコと野菜レモンを彩りよく並べたらオリーブオイルをかけて蓋をし、中火にかけてシュッと湯気が出て野菜が柔らかくなれば完成。*土鍋がなければ手鍋で作って器に移し替えてください。

キノコレシピ大募集！

ご応募は写真を添えて info@lovest-la.com まで
応募詳細は www.lovest-la.com 採用の方には \$20 分の VISA ギフトカード進呈

季節の変わり目はお肌の変り目。お肌も夏の疲労を回復させ、しつかり秋冬に備えましょう。キノコに含まれる栄養素が肌再生をサポート！

秋の気配が漂い出した途端、肌の乾燥やシミ、くすみなど、急に肌トラブルに悩まされるようになってしまったという方、夏の間にバテることなく、しつかり食事はとれていましたか？ 暑さに負けて食欲不振に陥っていたという方は、栄養不足による肌荒れや日焼けによるシミの影響が今になって出てきている可能性もあります。

新しい肌細胞に生まれ変わるターンオーバー（肌再生）の周期は通常28日といわれていますが、実際にはほとんどの人が1カ月以内になるのです。

腸内環境が乱れていると栄養を吸収することができず材料不足に陥って肌のトラブルの原因になるのです。

上を要するといわれており、また加齢によってもその周期が長くなるのが分かっています。

睡眠不足やストレスなど、ターンオーバーが乱れる要因はいくつもありますが、食習慣の乱れもそのひとつ。食欲不振や栄養バランスの偏りは肌細胞をつくる材料が不足し、新陳代謝を遅らせてしまいます。また同様に、腸内環境が乱れていると栄養を吸収することができず材料不足に陥って肌のトラブルの原因になるのです。

肌再生周期を正常に戻すには

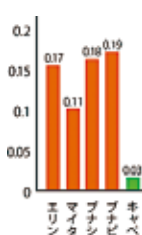
まずは、肉や魚、卵、大豆製品など、細胞の材料となる良質なタンパク質を摂取すること。そして、キノコです。キノコには豊富に含まれるビタミンB群には、タンパク質の代謝を助けたリ、皮膚の生成を促す働きがあるので、タンパク質と一緒に摂ることで、効果的に肌細胞を生まれ変わらせることができます。さらにキノコには保湿効果のあるトレハロースや腸内環境を



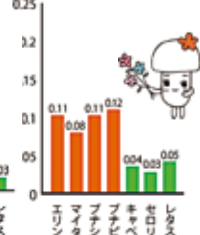
整えてくれる食物繊維も含まれているので、美肌を目指したい方にはうってつけの食品といえるでしょう。

さらに、美肌を目指すのであれば、キノコに「ビタミンACE（エース）」と呼ばれるビタミン類を加えた食事がオススメ。皮膚や粘膜を保護する働きのあるビタミンAは、レバーやウナギなどに多く含まれ、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わるので、積極的に取り入れましょう。

ビタミンB2
(μg/生100gあたり)



ビタミンB1
(mg/生100gあたり)



※栄養素含有量はホクト（株）調べ

なビタミンEにも活性酸素除去やシミやくすみの抑制効果、紫外線から防御効果が期待できます。美容ビタミンといわれるキノコのビタミンB2と肌細胞の材料となるタンパク質、アンチエイジング効果が期待できるビタミンACEと一緒に摂って、お肌の疲れをリセットしましょう！

カリフォルニア産の無農薬かつ100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！



ホクトのキノコは、最寄の日系・アジア系スーパーで今すぐお買い求め下さい！

きのこのレシピが満載だよ！
www.hokto-kinoko.co.jp/recipe
www.kinokolabo.jp

