Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

lovest

ラベスト

No. 218
Feb. 2021

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

新年号恒例企画

2021年 あなたの運勢

魔女ともえさん、アンジェラ さんが占う今年の運勢

新しい年に試したい開運アイデア

ラッキーアイテムやおまじない、開運アドバイザー紹介など

Scent of Lavender
Skin Care & Aromatherapy

ホームケアで美人度アップ↗

セントオブラベンダーがお勧めするビューティーアイテムで、マスクから見える目もとのケア＆マスクの下のお肌の若返り！

Pevonia EyeRenew
ペボニア　アイリニュー
コンシール＆ディエイジトリートメント

$54→ $46

コンシーラーで目もとのエイジングケア

ヒアルロン酸などを配合した独自のコンプレックスがシワ、たるみ、むくみを改善。さらに光反射を利用したティント処方のコンシーラーがクマやくすみを隠して明るく輝く目もとへと導きます。

RapidLash
ラピッドラッシュ

$49→ $42

当店人気ナンバー１！まつげに優しい美容液

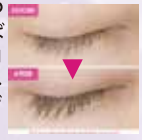
低刺激に加え、ヒアルロン酸などの保湿成分を配合。まつげやお肌をいたわりながら確実に量を増やし伸ばす美容。

Grande Lash MD
グランデラッシュ

$65→ $53

美容アワード総なめ！とにかく伸びる！

まつげの育成に最適なビタミンやアミノ酸プロテインを配合。ぐんぐんまつげを伸ばす、プロイチ押しのまつげ美容液。



NUFACE Trinity PRO

個数限定

LIMITED EDITION

通常 $325 $299 送料無料

【内容】限定プラチナカラーの本体
専用ジェルプライマー 59ml
取扱説明書　専用充電器とアダプター

通常よりも 15%パワーアップしたプロ仕様バージョンが個数限定お買い得価格に！

アゴからほほのたるみ

上まぶたのたるみ

FDA 認可のマイクロカレント美顔器でたるみ引き締め、シワを改善。エステでも使用される信頼と実績のあるリフトマシーンです。

ご注文はお電話またはオンラインショップで

TEL: 626-709-8121

Online Shop: scentoflavender.com 24/7

Happy Valentine's Day

Scent of Lavender
2497 Huntington Dr.,
San Marino, CA 91108

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

＊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

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、繊細で行き届いた治療で、あなたの不安を取り除きます。日本語を話すスタッフが丁寧に診察のお手伝いをしますので、初診の方や年配の方も安心して治療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥子宮ガン検診
- ♥生理不順
- ♥出産前後の各種検査
- ♥超音波検査(クリニック内で可能)
- ♥子宮内膜症検査・治療
- ♥膣炎(おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等)
- ♥更年期障害等によるホルモンバランス調整
- ♥避妊相談
- ♥各種性病検査(パッケージもあり)
- ♥モーニングアフターピル
- ★その他、お気軽にご相談を

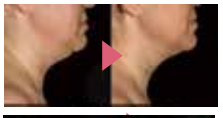
クラウディア メディカルアシスタント　まゆみ メディカルアシスタント　Loraine Diego, M.D. アメリカ産婦人科学会認定専門医　アルマ メディカルアシスタント

DR.ディエゴ・メディカルスパのダイエットプログラム

スカルプシュア
脂肪破壊ダイオードレーザー・部分痩せトリートメント

FDA認可

つまめる脂肪の部位はこの機械で脂肪溶解＋皮膚の引き締めが可能!



営業時間外でもご予約承ります！

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!

失禁・尿もれでお悩みの方に…
BTL EMSELLA FDA認可

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。お気軽にお問い合わせください。

hCGダイエットプログラム

3週または6週のコースから選べ、毎週ビタミン注射と体重計測などを行い、最大の結果が出るようにサポートしていきます。

フェンタミン・プログラム

60日コース。毎朝一粒飲むだけで食欲を抑えて体重減少。2週間に一度ビタミン注射と体重計測にご来院いただきます。

ダーマフラック
肌再生を促しくすみ、シミを改善！

マイクロダーマブレージョン、マイクロニードリング、LEDライトテラピーの３コースを１セットで施術!

■InBody(体成分分析装置)１回 $25 ■ケミカルピーリング各種ご用意 ■医療グレードのスキンケア販売中

Loraine Diego, M.D.
L.A.Downtown Medical Center

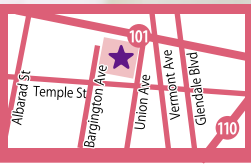
＊保険が無い方もご相談ください＊

●日本語でのサービス　●旅行保険取り扱い

日本語ライン 323-828-4152

英語:213-388-2229　月～金：9am ~4pm

L.A. Downtown Medical Center 7F
1711 W. Temple St. #7643, LA, CA 90026



TOKYO BEAUTY

2月限定 バレンタイン福袋

２月にご注文の方に「目元パック」プレゼント！
コラーゲン、ビタミンC、Eヒアルロン酸などを配合し、シワ、たるみ、クマ改善。

うる艶セット
通常＄136 **$115**

●ザ・オイルセラム22　20ml/$80
加齢とともに減少する皮脂を補う皮脂バランスオイル。つけた瞬間にツヤと潤いのある若々しいお肌に。保湿力、バリア機能向上に。

●ナイトモイスチャージュレプレミア　80g/$56
バイオのネットがシワやたるみを寝ている間に内側から持ち上げリフトアップ。翌朝はハリと弾力、みずみずしい潤いのあるお肌へ。

肌再生セット
通常＄174 **$149**

●ハーブクリアジェルピュア　120ml/$30
不要な角質と活性酸素を除去しターンオーバーを正常にするナチュラルピーリング。週２～３度、顔やひじ、ひざに。

●ビューティパック　140g/$76
美白と肌再生効果の高い天然クレイパック。漢方成分がくすみ、シミ、肌荒れ、ニキビ、毛穴など改善し保湿します。

●クリームエクセレント　30g/$68
コクありベタつきなしの上質クリーム。潤いとハリのキーとなる基底膜のケアを徹底的に行いキメの整ったお肌に。

ラグジュアリーセット
通常＄335 **$299**

●ザ・ローションウルティマ　120ml/$85
シミ、シワ、たるみを１本で改善。DNA修復や抗シワ成分をナノカプセルに凝縮しスピード浸透させる化粧水。

●ザ・エマルジョン　80ml/$120
メディカル技術で肌を若返らせシワを改善するリッチな質感の乳液。バイオネット効果で即座にハリを実感。

●ザ・クリームLX　30g/$130
減少する女性ホルモンを分泌し補い、守り、育むクリーム。高濃度の植物成分がシミ、シワ、たるみを改善し蘇らせる。

コロナ太り解消！

リンパを流してスリミングサポート！

憧れのVフェイス、Sボディに。

新発想の全身用マッサージジェル。

ラインケア -V
200g / $48

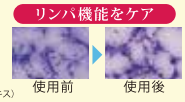
流すキレイ！ リンパスッキリ効果

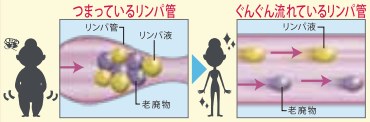
疲れや加齢、運動不足などで滞りがちなめぐりを高め、スッキリなめらかに。

［顔のリンパの流れ］

リンパケア成分：Vパッションエキス（クダモノケイソウ果実エキス）

リンパ機能をケア





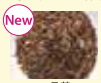
キレイをキープ バイオネット効果

うるおいネットでフェイスラインをキープ【モイスチャーネットG】アルカリゲネス産生多糖体、アルギン酸Na

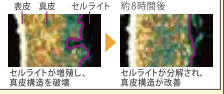
ほぐす+促すキレイ！ スリミングサポート効果

美しさの敵“気になるデコボコ”をなめらかにして、理想的なSボディに。

スリミングサポート成分：



キシメニン酸実証データ
皮膚科専門医（熟練者レベル）による査定
〈皮膚組織超音波画像〉



マッサージ後のお肌もしっとりなめらか

全38種の美容液成分配合

1日1分のエステメニューを手軽に。ご自宅でエステケア。

実証！ Vフェイス

フェイスラインがたるんだ状態。

［50代・女性・2ヶ月間使用］

たるみがスッキリとした印象。

実証！ Sボディ

むくんだ脚。

［30代・女性・2ヶ月間使用］

むくみがとれて、ほっそり。

TOKYO BEAUTY 310-787-8888
オンラインショップ **tokyobeautyproducts.com**
1508 West Artesia Square, #E, Gardena, CA 90248
＊営業時間：水～土 10am～6:30pm, 日 10am～5pm ＊定休日：月＆火
※現在オンライン・電話注文のみ。ご来店の方はお問合せください。

l'ovest ラベスト

No. 218 / 2021 2月号

CONTENTS

l'ovest 2021©
No. 218 Feb / Mar 2021

Published by RYOU ENTERPRISES, INC.
16901 S Westerm Ave. Suite 106
Gardena, CA 90247
(310)538-4122/Phone / Fax

Website: www.lovest-la.com
E-Mail: lovest@lovest-la.com

新年号恒例企画！

2021年あなたの運勢 5

新しい年に試したい開運アイデア 12

連載

ホクトキノコ提供／きのこで菌活！ 10
ビューティーおたく KUMIKO が贈る／美魔女道 17
MIWAKO のカップル誕生物語／おひとり様からおふたり様へ 18
カリスマトレーナー・Mike 宮本の／ビューティダイエット 19
西田先生の指圧講座／女性のための現代・指圧講座 19
魔女ともえの今月＆来月の占い／秘法カバラ数秘術 20
浄土宗本院・田中住職が説く／女性のためのお坊さんコラム 21
読者アンケート／ ぼくらはみんな必死に生きている !? 22
クラシファイド／ラベスト掲示板 24
ラベストいいもの通販 25

広告インデックス（五十音／A～Z）

■医療／健康関連
Lorraine Diego M.D ..... Inside Front Cover
Louis Yang's Dental 23
Nishida Shiatsu Center 19
Shin Family Medicine & Laser Center 3

■小売り
Aquolia 24
Daiso 21
Diamond Space Easy Knit Sewing 21
Kihara Art 22
Sho Hoseki 2

■化粧品／美容商品関連
Ginza Tomato USA 2
Lifewave 11
Sato Pharmaceutical ..... 4 & Back Cover
Tokyo Beauty 1

■寺院
Jodoshu North America 21

■食品／フードサービス／飲食店
Hokto Kinoko 10

■ スピリチュル／占い
Majo Tomoe ..... 7 & 20
Angelina Luna 9
Dragon God 14
Reila Epppoka 15
Mayumi Sakai 15
Yoko Saito 14

■パーソナルトレーナー
Mike Miyamoto FitBody 19

■ビューティーサロン／ SPA
Bellute 17
Nami's Skin Care 29
Scent of Lavender ..... Inside Front Cover
Yukako Hair Removal 13

■マッチングサービス
Miwako's Asian Connection 18

■リーガルドキュメントサービス
WITH Legal Solution 13

本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告（クラシファイドを含む）内容に関しまして、当社では一切の責任を負いかねます。
We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

からだの内側と外側から理想を叶える
日本製・最高級アンチエイジングケア

ヨシキリザメの天然ふかひれのみが持つ、３つの美容・健康成分と日本国産アコヤ本真珠のミネラル豊富な真珠層を配合

一般的なコラーゲンサプリの
最大 43 倍の吸収率
だから感じる違い、
肌の調子、髪や爪のツヤ、
老化防止、関節の健康

日本製
Shark Fin Collagen Pearl Plus
30 packs / $120
飲むサプリ・リンゴ味

銀座トマトが誇るアンチエイジング原料
バラプラセンタ®エキス(世界パテント)と
６種類の幹細胞エキス、３種類のヒアルロン酸を
配合した、“つまめる” 濃密ジェル

美白・シミ取り効果あり 日本製
160 ml / $52
これ１つで驚きの肌へ導く
オールインワンジェル

GINZA TOMATO
Web: ginza-tomato.us
Tel: 310-579-9705 E-mail: ginza-tomato@majestic-us.com
Follow us on Instagram! (ginzatomatousa)
取扱店リストはWebをご覧ください: ginza-tomato.us/pages/dealers

DR. SHIN

2021年2月28日まで

Valentine's Day SPECIAL

Toning Special

期待できるベネフィット

＊2021年2月末日まで

- 今あるシミを目立たなくする
- シワを改善してお肌にハリをもたらす
- 色ムラのない均一のスキントーン
- 肌の老化を改善し若々しさが蘇る
- 透明感と輝きのある明るい素肌に

Pico

1 times ~~$400~~ → $300

5 times ~~$1,500~~ → $1,200

10 times ~~$2,500~~ → $2,000

IPL

1 times $150

3 times $400

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でお悩みの方にもオススメです。

- フェイスリフトレーザー doublo, HIFU
- レーザー脱毛
  唇の上、アゴ、ワキ、スネ、ビキニ

AQUA HYDRA INJECTION
アクアハイドラインジェクション

アクアハイドラインジェクションは、肌の内側からボリュームをアップし、シワをやたるみを改善して肌にハリを与えてます。さらにコラーゲンやエラスチンの生成を促進し、肌ダメージを癒しながら、みずみずしくふっくらとした若々しい素肌を蘇らせます。

Vラインフェイスシェイプ SPECIAL

Sliming Injection

水曜日だけの特別価格をご用意！

二重あご、顔の脂肪、弾力がなくて表面が凸凹している肌などでお悩みの方にベストオプションです！

1. 安全性が高く、注射前の準備や入院は一切不要です。
2. 顔のほとんどの部分に施術可能。
3. たるんだ肌をリフトアップし、ハリと滑らかさを復活させます。
4. ダウンタイムなしで施術後すぐに日常生活に戻れます。
5. より高い理想を叶えるまで、何度でも注射を繰り返すことが可能です。

Thread Lift

スレッド（糸）が皮膚を刺激し、コラーゲンの生成を促進。糸は時間の経過と共に自然に体に吸収され、溶けた後は皮下に組織線維芽細胞（細胞外マトリックスとコラーゲンを合成する細胞の一種）を生成します。これによりたるみを引き締め、若々しくハリのあるVラインシェイプをお顔へと導きます。

スレッドリフトに期待できる効果

- シワの減少
- フェイスラインのたるみを引き締めハリのある肌に
- 瞬時に肌の弾力と質感をアップ
- スキントーンをアップしてより明るい肌に
- メリハリのあるフェイスラインに
- バランスを整えて小顔に

Allergan Allē

BOTOX® → $10 / unit

Juvéderm® ULTRA PLUS XC → $500 / Syringe

VOLUMA™ XC → $800 / Syringe

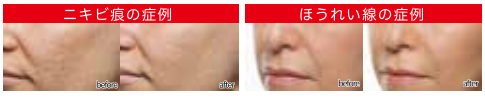
Latisse® 5ml → $150

SUNEVA

bellafill®

Bellafire® は、シワの下の萎んだ皮膚の下に注入することで、即効且つ継続的に皮膚のボリュームをアップしハリと弾力を取り戻します。注入されるゲルは 80%の精製コラーゲンと 20%の PMMA ミクロスフェアが配合されています。

→ $800 / Syringe



~~$4,000~~ → $3,500 5 / Syringe

drshinclinic.net

DR. SHIN LASER SKIN CLINIC
& COMPREHENSIVE LASER CLINIC

PETER B. SHIN M.D.
• Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
• Texas A&M Medical School
• UCLA Family Medicine

日本語対応可能

(310) 534-1242 美容部門

(310) 326-2161 内科部門

23326 Hawthorne Blvd. #140 Torrance, CA 90505

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

飲みやすいヨーグルトフレーバー

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、消化分解行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。

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 種類のアミノ酸を始め、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言われています。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。

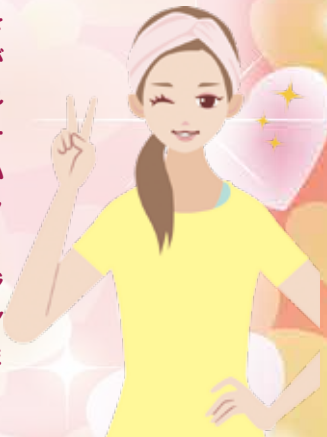
ビタミン B2

『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？



お求めはお近くの日系マーケットへ

sato HEALTHCARE INNOVATION

新年号恒例

2021年あなたの運勢

誰もが経験したことのない困難な日々を強いられた2020年も終わり、今年は、全てが良い方向へ進むようにと願わずにはいられません。そこで！新年号恒例の年間占い＆後半は開運アイデア集をお届けします。当たるも八卦当たらぬも八卦。信じる信じないはあなた次第！

干支、西洋占星術、九星気学で視る 2021年の全体的な流れ予測

干支で視る

「辛丑（かのとうし）」、終わると同時に始まる年

「干支」は、十干と十二支の組み合わせで全部で60通りあります。今年の干は「辛（かのと）」で、草木が枯れて新しくなろうとする状態、十二支は「丑（うし）」で種から芽が出ようとする状態です。この二つが重なる今年は、草木が枯れて落ちた種が土の中で新しい命を育んでいるような、全てが入れ替わる転換期に当たります。古いものに固執していた人は思い切って手放すことが輝ける将来へと繋がることでしょう。

十二支別開運ヒント

子：現状維持で将来設計を綿密に。
丑：多くのチャンス到来。逃さないように。
寅：波乱万丈ながら臨機応変で丸く収まる。
卯：失敗を恐れずに進む勇気を持とう。
辰：新しいことに果敢にチャレンジして。
巳：冷静な判断で仕事＆金運アップ！
午：焦りは禁物。期が熟すまでじっと我慢。
未：新たな挑戦に向けてじっくり勉強。
申：変化のない平穏な年。実力をつける時。
酉：小さな幸せが沢山訪れる穏やかな年。
戌：古きを捨て新しきを得る年。断捨離を。
亥：身動きが取れなくてもジタバタしない。

西洋占星術で視る

「地の時代」から「風の時代」へ

昨年12月22日、木星と土星が重なる「グレート・コンジャンクション」が水瓶座で起こりました。これは約200年毎に訪れ、占星術で定義される、火・土・風・水の4つのエレメントが変わる大きな時代の変換期です。これまでは「土の時代」で、金銭・物質・権威など等が重視されたのに対し、今後200年続く「風の時代」では、知性・情報・コミュニケーション・個人などが重視され、「土の時代」の価値観は次第に時代遅れとなるでしょう。

これを受け、今年はAI技術がさらに発展し、リモートワークやSNSなどの情報化社会が加速。また、お金や不動産など物質的なものよりも、デジタル・バーチャル化したものなど目に見えないものへ価値が移行し始めます。そのためにもネット環境は万全に整えましょう。水瓶座は博愛主義で多様性を重んじる星座でもあるので、人種や性別、肩書きを問わず、個人の価値観が尊重されます。間違った方向に行かないよう、経験や知識を養うことが大事です。

＊星座別運勢はアンジェラさんが提供（P8）

九星氣学で視る

中宮・六白金星、コロナは収束へ

2021年・年盤
(2/2/2021～2/2/2022)

九星氣学・本命星早見表

※27～99は1900年代、0～19は2000年代
※※1年は節分区切り。節分より前の誕生日は前年で視る。

【一白水星】	27・36・45・54・63・72・81・90・99・08・17
【二黒土星】	26・35・44・53・62・71・80・89・98・07・16
【三碧木星】	25・34・43・52・61・70・79・88・97・06・15
【四緑木星】	24・33・42・51・60・69・78・87・96・05・14
【五黄土星】	23・32・41・50・59・68・77・86・95・04・13
【六白金星】	22・31・40・49・58・67・76・85・94・03・12
【七赤金星】	21・30・39・48・57・66・75・84・93・02・11
【八白土星】	29・38・47・56・65・74・83・92・01・10・18
【九紫火星】	28・37・46・55・64・73・82・91・00・09・19

生まれ年や方位を9個の星と5個のエレメントに分けて視る九星氣学。統計学なので占いを信じない人でも親しみやすい運勢鑑定法です。今年は中宮に天や鉱物を表す六白金星が廻座し、この星は高貴な人物、公的機関、大企業、宝石などを意味することから、大企業、政界、大物政治家に大きな変動を示しています。また大都市、競技場の象意もあることから、東京オリンピックは様々な問題を抱えながらも開催される可能性が高いと言えます。完成の意味もあるので、COVID-19は収束に向かうでしょう。

今年の吉方位：南南東（恵方）と各自の本命星がある方位（右上年盤参照）。但し全体の凶方位（赤文字）と重なる場合は無効。

今年の凶方位：南東（五黄殺）、北西（暗剣殺）南西（歳破）。引越し、旅行などは控える。

本命性別の運勢（左上早見表参照）

一白水星：古いものを一掃することで開運。
二黒土星：新たなスタートが充実の未来へ。
三碧木星：困難を感じたら息抜きが必要。
四緑木星：9年に一度の吉運。早めの解決。
五黄土星：ベストを尽くせば大きく繁栄。
六白金星：謙虚さがあれば実力発揮で主役。
七赤金星：努力が着実な成果へと繋がる。
八白土星：穏やかな幸せに恵まれ充実の年。
九紫火星：新しい人間関係が開運への鍵。

魔女ともえが宇宙より降ろすメッセージ 2021

2021年はこんな年
新たなる時代の基礎となる年！

今年の干支はご存知の様に辛丑（かのとうし）です。辛は十干の八番目であり、枯れて地面に落ちた実の中にある種が、新たな命をホールドしながらも未だ大地に根付かない状態を示し、また、辛は鋭い刃物の刃先が下に向いている象形文字を語源としています。丑は十二支の二番目ですが、本来は牛を意味せず読みは「ちゅう」で、手で何かを掴み固く握る様を象った語であり、「曲がる、捻る」という意味があります。

数秘術的には、2021 年には 2020 年同様に天と地とを結ぶと言われている 22 が含まれており、22 は真面目さと大胆さ、平等と特殊性という対極的なエナジーを表す数でもあります。また、令和 3 年の 3 は、父と子と精霊、Body・Soul（Mind）・Spirit、三種の神器等を表す数字であり、2021 年をバラして足した数 5 は、五穀豊穣、五行（木・火・土・金・水）、五芒星等に使われており、3 と 5 どちらも物事の基礎を象徴する数字です。

更に、西洋占星術によるエナジー変化として、12/22 より、物質にエナジーの重きが置かれていた“地の時代”が終了し、形の無いエナジーが意味を持つ“風の時代”がスタートしており、2021 年は、新たなる種が、今後の新しい時代を形成する基礎として、どういう形で根付いていくのかを、風の様に柔軟でありながらも鋭い刃先の如く指し示していく、非常に重要な年となるでしょう。

地の時代の栄養をたっぷりと含んで発芽を待つ新たなる種が根付く地盤を、辛の鋭さで耕し、固く握った手中にあるその種を、一人ひとりが風の時代に向けて植えていく決意に満ちた年なのです。

2 の守り神
Gnome（ノーム） 土の精霊

【Total】
変化を味方にしてマイペースを保ち、心にフォローして生きることで幸運を掴む年！

【Love・Relation】
家族や友人間に於いて信じ合うことの大切さを再認識する場面が多い年となり、更なる絆が深まる予感。職場や交流の場では、パブリックとプライベートの付き合いを上手にコントロールすることで、バウンダリーが程好く保たれ、より好い関係性が持続される。

【Health・Food】
息抜きや癒しの時間を持ち心のバランスを保って。デンタル・マウスケア。バナナ、酵素・酵母。

【Business・Money】
人脈作りの年。仕事（家事）と休息の ON/OFF の切り替え。地道な節約や少額貯金で開運。

★ Bring Good-luck ★
Pink。ボランティア・チャリティー。一人で出来る趣味。フワフワしたもの。自然溢れる場所。

1 の守り神
Phoenix（フェニックス） 不死鳥

【Total】
自分を信じることで具現化のパワーが活性化され、思い通りな展開が期待出来る年！

【Love・Relation】
今迄とは違う様々な新しい分野や世界の色々なタイプの人との出逢いに満ちた一年となる予感。全ての人をアクセプトするよりも、上から目線ではなくお互いの為に、将来に渡り関わりを持つ人を初期段階でセレクトすると、より成長出し合える関係を築けそう。

【Health・Food】
眼精疲労改善や視力維持を心掛けて目力を保持して。スキンケアも重視。赤・紫の食べ物。

【Business・Money】
収入増や臨時収入期待大。リーダーシップで開運。転職は慎重に。知識・道具への投資は吉。

★ Bring Good-luck ★
Red。イメージチェンジ。自分を褒める。資格取得・習い事の開始。新品・流行。海外・他州。

5 の守り神
Sylph（シルフ） 風の精霊

【Total】
人との出逢いや絆を大切にし、個の力と集団のパワーとのバランスを取って輝く年！

【Love・Relation】
あなた本来の魅力である天真爛漫さをアピールすることで、多くの人を惹き付けられる年。素の自分で居られる相手を大切に。同性異性関係なく、人間同士の深い愛に感動する場面も。相手からのサポートよりもちょっぴり多くのサポートをすると更に好感度 UP。

【Health・Food】
今年は特に栄養バランスに留意して。定期健診。苦みや辛み、ネバネバのある食べ物。

【Business・Money】
正当な評価を得られる。仕事のやり方を工夫して更に開運。自分磨きへの出費は吉。

★ Bring Good-luck ★
Blue。コミュニケーションツール。木製の玩具。スケジュール管理。自分の部屋・私物。

4 の守り神
Salamander（サラマンダー） 火の精霊

【Total】
今迄頑張ってきたことの答えや結果が現実界に目に見える形となって顕れて来る年！

【Love・Relation】
新たな出逢いや旧知の間柄に関わらず人との交流が活発な流れとして押し寄せて来る一年。隣人や同僚・同級生・同輩との親睦も深まりそう。程好く自分のペースを保ち他者に流されないでいることで、それらのリレーションが今後の人生で光となっていく暗示。

【Health・Food】
睡眠環境を整えて。瞑想や適度な筋トレで心身共に健康維持。スプリングウォーター。大豆製品。

【Business・Money】
ライバルとの協力で開運。熟練の知識に基づいての投資。収支の管理。転職は経験活かして。

★ Bring Good-luck ★
Green。日々の小さな親切。セミナー・勉強会。ドリームボードの作成。眺望のいい場所・絶景。

3 の守り神
Dragon（ドラゴン） 竜

【Total】
ルーティーンな事柄に感謝の気持ちを持つことで、安定した運氣を呼び込める年！

【Love・Relation】
イニシアティヴをどちらが取るかということを、状況や場面ごとに配慮することで、お互いのリスペクトが高まり、バランスの取れたリレーションが構築出来そう。年下や後輩に自分の弱みを見せることによって、距離が近くなり、信頼を得られるチャンスも。

【Health・Food】
独自のレシピや素材アレンジに挑戦して健康管理。腹八分を心掛けて。伝統料理・郷土料理。

【Business・Money】
貯蓄すると金運 UP。投資は今年は知識を増やす年。衝動買いは NG。交際費は使って吉。

★ Bring Good-luck ★
Brown。専門知識を学ぶ。日記・記録。周囲の意見も参考に。オールドタウン・歴史的な場所。

☽✡魔女ともえ✡☾

Web: www.majotomoe.com
@ majotomoe@gmail.com

【プロフィール】
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霊氣ヒーラー。
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。特徴的な前髪と長い髪。趣味は料理。オヤジギャグ・ダジャレ好き。

【活動内容】

✡完全予約制 Skype セッション $75/60 分

✡メール相談　3コース $33 $22 $11
＊お支払いは PayPal にて（支払先名はご連絡時にお伝えします）

☆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

♥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

魔女ともえオーラスプレー

承っているご相談　＊守秘義務厳守

運氣全般リーディング、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.

♥霊感商法・洗脳・法外な追加料金無し!

Mystery Fortune 2021 ～守り神算出方法～

伝説・異次元の存在（Entity）に数秘術のエッセンスを吹き込み、守り神としてのパワーを宇宙から降ろした、魔女ともえオリジナルの Fortune であなたの 2021 年を読み解く！

あなたの今年の守り神はどの Entity ？

▶計算方法：生年月日＋２＋０＋２＋１
※生年月日を１桁ずつ＋ 2021 を１桁ずつ足して出た数字をさらに１桁になるまで足す
例）1982 年 1 月 26 日生まれの人の場合
１＋９＋８＋２＋１＋２＋６＋２＋０＋２＋１＝34 → 3 ＋ 4 → 7

7 の守り神
ウンディーネ
Undine　水の精霊

【Total】
考え過ぎずにリラックスし人生を楽しむスタンスでいることで、心を休めて運氣 UP の年！

【Love・Relation】
聞き役に徹することで信頼関係が深まる年。話の矛盾点は、その場でソフトな態度でもきっちりと解決するとリレーションがいい方向に向く。他者に対しての優しい気持ちを持ち続ける為に、自分優先の時間や趣味に没頭出来る空間を確保することも忘れずに。

【Health・Food】
ストレッチで身体を解して健康維持。昼寝・横になる。ドライベジタブル・ドライフルーツ。

【Business・Money】
お金の出入りが激しい運氣なので支出は計画的に。補佐的スタンスで開運。投資は控えて吉。

★ Bring Good-luck ★
White/Clear。自宅または静かな場所で寛ぐ。音楽・芸術鑑賞。お風呂用品。大きな樹の傍。

6 の守り神
マーメイド
Mermaid　人魚

【Total】
活発に動くことで運氣のホイールを回し、宇宙エナジーをオーラに取り込み光輝く年！

【Love・Relation】
今迄とは違う自分の面がリレーションによって引き出される予感。自分の中にある別の魅力を炸裂させてみては？仕事や趣味、地域活動を通じた新しい出逢い運あり。積極的に行動範囲や交流範囲を広げていくことで、更なる新しい世界にご縁が繋がっていく。

【Health・Food】
筋膜リリースや体幹トレーニングがお勧め。歌ってストレス発散。果菜類。スパイシー料理。

【Business・Money】
投資は一点集中ではなく分散で。先手勝負で成功。お金の貸借は基本 NG。転職・起業吉。

★ Bring Good-luck ★
Orange。定期的な断捨離。不要な物は持ち歩かない。乗り物全般。宇宙人。都市部。

9 の守り神
ペガサス
Pegasus　天馬

【Total】
起きたこと全てポジティヴ解釈することで、更なるグッドラックを引き寄せられる年！

【Love・Relation】
再会運あり。ライバルとの和解。正直に心の内を話すことで相手のとの間にあった壁が取り払われ、思い掛けない波長共鳴をする場面も期待出来る。今後の人生のキーパーソンとなる人物との出逢いの予感も。許せない相手のことを許すと決めることで幸運が。

【Health・Food】
健康関連商品や健康法を程好く取り入れて。耳・手・足のツボ押し。薄味・素材の味が活きた料理。

【Business・Money】
大金はなるべく動かさない。価格調査の徹底。小さな仕事（家事）も一つひとつ念入りに。

★ Bring Good-luck ★
Rainbow-Color。ゲン担ぎ。ポジティヴ投稿。伝統行事。カスタムメイド。国立公園・植物園。

8 の守り神
ユニコーン
Unicorn　一角獣

【Total】
考え込む前にまずは行動、言葉よりも行動で示す、をモットーにすることで成功する年！

【Love・Relation】
旧知の仲の人や幼馴染、家族や親戚を味方に付けることでお互いの成功と幸福に結び付く予感。一方、新たな出逢いとしては、第一印象が悪い人、波長が合わない異次元の人こそ、ボタンを押し合い新たな扉を拓いてくれる学びとしての有難い相手の可能性が。

【Health・Food】
四季を通して体温調節に気を配って。適度な水分補給。ガーリック・ジンジャーを使った料理。

【Business・Money】
生活に影響がない範囲での投資・ギャンブル運あり。目標額を決めた貯蓄。転職は個性重視。

★ Bring Good-luck ★
Pastel-Color。サイクリング・ドライブ。テレビ電話。苦手な人との会話。GPS。滝。

アンジェラが西洋占星術で視る2021年

LAで最も人気の高いスピリチュアルリーダーの一人であるアンジェラさんに、12星座別の運勢を占って頂きました。

双子座
5/21～6/21

もっと成長したいと強く感じ、今までやってきたことではもう満足できなくなりそう。今年はしっかりした土台づくりに努力をしていけそう。

【恋愛】**シングルの人**は、自分を磨くことに夢中になり、出会いにはあまり興味がわかなそう。出会いがあるならとりあえず友達からスタートでもいいのかも。**相手のいる人**は、自分一人で考えて決めてしまうよりも、ちゃんと相手とコミュニケーションをとって二人で物事を築いていくことで、関係も成長していけそう。

【仕事】今やっていること以外でも、興味のあることを追求したりスキルアップを心がけることで様々な発見があり、次のステップが見えてきそう。

★新しい友達をつくったりネットワークを広げていくと◎。

蟹座
6/22～7/22

色々な新しいことに興味を持ったりすることで、今までよりもっと楽しく冒険していきたいと感じるようになり、新しい自分になれそう。

【恋愛】**シングルの人**は、恋愛に対してワクワクできそう。でも楽しい恋愛にのめりこんで自分に合わない人に本気になりすぎないよう気をつけて。**相手のいる人**は、今の相手よりも、もっとドキドキする人が他に現れたり、その人にもっとひかれたり、秘密を持ったり危険な恋をしたいと思いそうなので注意して。

【仕事】成長したいと願いつつ、楽しくないと集中力が途切れ、他のことに夢中になってしまいそう。どういう自分になりたいかきちんと計画を立てて。

★楽しいことも、やらなければいけない責任もちゃんとバランスを取ってエンジョイしていって。

牡羊座
3/21～4/19

何事も、諦めたり放置したりせず、自分自信についてもっと研究して知っていくことで、色々なことが理解できたり学びが増えて良い年にしていけそう。

【恋愛】**シングルの人**は、努力しているのに良い人が現れないと思い込まないで。理想と思っているタイプと実際ひかれるタイプが同じではないのかも。**相手のいる人**は、最近うまくいかないと感じているなら、マンネリが原因かも。イメチェンをしたり二人でできる新しい趣味を増やすなどすればまた盛り上がれそう。

【仕事】困難が多いと感じても、頑張ってそれを乗り越えようとすることで考え方も良い風に変わり、どんどん成長していけそう。自分には向いていないと思うことも固定概念を捨てて色々なことにチャレンジしていって。

★自分に向いていないと思い込まずにとりあえずやってみて。

牡牛座
4/20/5/20

自分から成長を求めて行動していくことで色々なことが開花していきそう。何事も後回しにせずに前に進んでいく努力を。

【恋愛】**シングルの人**は、強いこだわりを捨てて新しい自分を発見していくことで、自分をもっと好きになれたり、出会いも広がっていきそう。**相手のいる人**は、相手の悪い面ばかり探してしまったり気になりすぎてしまいそう。もっと良い所も感謝している気持ちも、ちゃんと伝えていく方がうまくいきそう。

【仕事】チャンスを待つのではなく自分から探していって。助けてくれる人や味方になってくれる人ともっと連絡を取り合うなど、今すぐには変化はなくても良い変化への準備をすることで将来への道が開けそう。

★現実的に考えすぎるよりも夢はもっと大きく持って。

恋愛＊結婚＊子供＊人間家系＊仕事

ANGELINA LUNA

SPIRITUAL LIFE COACH

あなたのどんな悩みにも
具体的で現実的な答えを見つけます

【完全予約制】(310) 739-4777
電話セッションも受け付けています。

E-mail: infoangelinaluna@gmail.com
*Website: www.angelinaluna.com
*Facebook: angelinaluna　*Instagram: angelinaluna777
1840 S. Elena Ave, Suite 210, Redondo Beach, CA 90277

スピリチュアルリーダー
アンジェラさん *info は左の AD 参照

幼い頃から人の気持ちを読むことが出来、スピリチャル能力と鋭い直感力に目覚める。その後は成長と共に、その能力に磨きをかけ、現在はLAを中心にスピリチャル・ライフコーチとして活動中。タロット占いを主とし、その抜群の的中率でアメリカだけでなく、日本からも依頼が殺到するほどの人気ぶり。手法や形式にとらわれず、カードから受ける印象と、答えを教えてくれる存在からのメッセージに耳を傾ける鑑定スタイルで、どんな質問に対しても具体的なガイダンスやメッセージをクライアントに伝えることが出来る。持ち前のフレンドリーで明るいキャラクターも人気の秘密。

「誰にでも迷いや悩みはあるもの。私のところへ来られる皆さんは、セッション後には「すっきりした！」と元気になって帰っていかれます。行き詰まっていて何かヒントが欲しい方、前向きになりたい方、ぜひお気軽に一度会いに来て下さいね。」（アンジェラさん）

射手座
11/22～12/21

自分がどんな性格でどういう人間なのかを見つめ直し、それを踏まえて良い風に変えていけるように努力をすれば運気もアップしていきそう。

【恋愛】**シングルの人**は、トキメキだけを重視しているとうまくいかないことが多そう。自分にとって本当は何が大切なのかを考えて上手に恋愛して。**相手のいる人**は、二人は今後ずっと一緒にいて本当にうまくいけるか？と考えることが増えそう。お互いに良いところを尊重し、悪いところを変えていけるよう努力を。

【仕事】すぐに結果が出なくても、思ったように進んでいかなくても学ぶべきことは学んで来ているはず。文句や不満よりも成長を感じていって。

★人のせいにしないようにすることで違うものが見えてきそう。

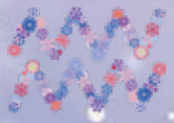
山羊座
12/22～1/19

ダメもと精神で思いきってやることで、今まで難しいと感じていたことを乗り越えられたり、前に進める自分になっていけそう。

【恋愛】**シングルの人**は、もっと出会いに対してオープンになっていくことで、今までよりも人から注目されたり、モテモテになれそう。**相手のいる人**は、自分で何でもやらずに相手にも時々は頼ったりすることで関係がもっとうまくいったり、将来も考えられるようになれそう。

【仕事】今まで自分が努力してきたことに対し、人が頼ってくれたり新しいチャンスをくれたりしそう。自分が未経験の分野も挑戦してみるのも◎。

★健康的な食生活を心がければ気分もどんどん良くなっていきそう。



水瓶座
1/20～2/18

ネガティブに考えすぎたりせず、どれだけ自分が恵まれているかを感じることでポジティブな運気へと変えていけそう。

【恋愛】**シングルの人**は、第一印象で決めつけないように。最初は興味がわかない相手でも知っていくうちに考えが変わっていきそう。**相手のいる人**は、相手に色々と変わってほしいと期待しすぎるとプレッシャーになってしまい、うまくいかなさそう。期待しすぎないほうがうまくいくかも。

【仕事】仕事は周りの人々に対して自分の印象をアップできるよう努力することでレベルアップできるようなチャンスが訪れそう。

★自分は自分と考えることで色々なことを乗り越えられそう。

魚座
2/19～3/20

今まで自分のためと思っていたことが実はそうでなかったなど、色々な真実に気づいて良い方向へ進んでいける年になりそう。

【恋愛】**シングルの人**は、理想と現実が違うと感じたらその理想の人に相応しくなれるよう自分磨きを頑張ることでチャンスが広がりそう。**相手のいる人**は、二人で同じことを繰り返すのではなく、何らかの変化をつけていけるよう工夫してみることで二人の関係がもっとうまくいきそう。

【仕事】自分が正しいと思うことを周りに押し付けず、人は人と割り切って進めていったほうが良い人間関係を築け、結果、自分に良い風に展開しそう。

★色々な人の意見や考えを聞いてみると参考になりそう。

獅子座
7/23～8/22

今まで自分にとって当たり前だったやり方は、うまくいかなくなるかも。周りの人たちから新しいことを学べるよう頑張って。

【恋愛】**シングルの人**は、もう傷つくのはイヤだからと新しい出会いに躊躇してしまうこともありそう。自分の心を癒しながら自信をつけられる努力もしてみて。**相手のいる人**は、ワクワクするようなデートよりも、一緒にのんびりできることが二人の関係を深めてくれそう。

【仕事】自分一人で解決しようと頑張りすぎると壁にぶちあたりそう。周りの人たちのヘルプを受け入れたり自分が損しないやりかたを学んでいって。

★自分よりも成功している人たちからお話を聞いてみて。

乙女座
8/23～9/22

何事も自分の考えだけで決めつけてしまうと損をしそう。もっと視野を広げ、考えをストレッチしていけると運も開けていきそう。

【恋愛】**シングルの人**は、周りに自分よりもモテモテな人がいたら、その人から色々学ぶことで自分の恋愛に取り入れていけそう。**相手のいる人**は、相手に無いものばかり考えすぎると満足できなくなりそう。隣の芝生が青く見えるように他の人と相手を比べすぎないで。

【仕事】考えなくていいことまで考え過ぎストレスが増えそう。周りの人に相談したり、意見を聞くことで新しい考えも生まれて、色々とうまくいきそう。

★新しく目標にできることや人を探して。

天秤座
9/23～10/23

自分の人生について深く考えてみたり、新しいことや自分を成長させていくことに、どんどん興味が出てくる1年になりそう。

【恋愛】**シングルの人**は、過去の経験や失敗を踏まえ、新しい出会いは自分のためになる人が条件になりそう。今年はちゃんとした人を見つけられるかも。**相手のいる人**は、これまで相手のためにやってきたことがバカバカしく感じてしまいそう。自分を大切にすることで、かえって二人の関係のバランスが取れそう。

【仕事】自分を成長させてくれるような出会いや出来事がありそう。自分の殻から飛び出す準備ができれば、チャンスも掴んでいけそう。

★結果よりも過程や経験が大切なのかも。

蠍座
10/24～11/21

もっと大きく広くものごとを考えていくことで良いチャンスもやってきそう。今までやってきたこと以上のことができる自分に成長できそう。

【恋愛】**シングルの人**は、過去の恋愛の傷が癒えていないせいか、恋愛に対して前向きになれないこともありそう。自分に優しくゆっくり癒していって。**相手のいる人**は、自分がイライラしてしまうと八つ当たりしてしまうことがありそう。ちゃんと謝ること、そして相手に対する感謝の気持ちを伝えて。

【仕事】前からやりたいと思っていたアイデアはどんどん実行していけそう。いろんな人とつながって行けるよう努力するとチャンスも増えていきそう。

★自分がエンジョイできることをどんどんやっていって。

きのこで最強の免疫力を手に入れよう！新しい年も健康は腸から！「きのこで菌活」で毎日元気に過ごそう。

健康の要・腸を守る、うれしい「菌活」習慣とは？

「菌活」とは、健康や美容のために、身体に良い菌食材を毎日の食事に取り入れることです。人の腸内には５００～１０００種類ほどの菌がいると言われています。これは数にすると約１００兆個、重さにすると約１～２kgにもなり、すごい数の菌が体内にいることになります。

菌の種類は、大きく分けると、善玉菌・悪玉菌・日和見菌（ひよりみきん）の３種類。善玉菌は、身体に有益で、ビタミン類の合成、消化吸収をの促進、免疫力の向上などの働きがあります。反対に、悪玉菌は発がん物質やガスなどの有害物質を産生させます。日和見菌は善玉菌が優勢の時には善玉菌に、悪玉菌が優勢の時には悪玉菌の味方について働く不思議な菌です。日和見菌は腸内細菌の中で最も数多いので、善玉菌を優勢にしておくことで、日和見菌も身体に良い働きをしてくれます。

この善玉菌と悪玉菌の働きに大きく関係するものの一つが「食物繊維」です。

食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなって善玉菌を活性化させます。また、腸内の蠕動（ぜんどう）運動を促進して便通を促したり、腸内に発生した有害物質を便と一緒に排泄するなどの働きがあります。つまり、食物繊維の不足は腸内の悪玉菌を増やすことに繋がるので要注意ですね。

きのこで腸の健康を促進！

また、腸には免疫細胞の約７割が集中しており、腸を元気に保つことは免疫力を高めるために重要です。さらに腸は「第２の脳」とも呼ばれるほど多くの神経が集まっているので、腸の調子を整えることは心の健康にもつながります。

心身ともに健康に保つためにも、食物繊維が豊富に含まれているきのこを食べて腸内環境を整えましょう。他にも味噌やヨーグルトなどの発酵食品に含まれる菌も腸内環境を整えてくれますが、１００％菌でできていて、菌そのものだけを食べられる食品はきのこだけです。

食物繊維の他にもきのこにはビタミンB群、ビタミンD、カリウム、オルニチン、βグルカンなどが多く含まれています。むくみの解消や免疫力アップ、美肌効果、二日酔い予防や肝機能アップなども期待できる上に、低カロリー。新しい年を健康に過ごすために、しっかりきのこで「菌活」に励みましょう！

きのこと里芋のトリプル菌活サラダ

きのことともに“菌活食材”である味噌やヨーグルトや、胃腸を保護するムチンが豊富な里芋を使ったサラダで“超美人”を目指そう！

調理時間：10分
カロリー：101kcal（1人分）
使用するホクトキノコ：
ブナシメジ、ブナピー

【材料／４人分】
- ブナシメジ……100g
- ブナピー……100g
- 里芋 ……小４個
- ベーコン……２枚
- コーン ……50g
- ヨーグルト……大さじ３
- 白味噌 ……小さじ１
- オリーブオイル .小さじ２
- 塩・黒こしょう …..少々

【つくり方】
① ブナシメジとブナピーは石づきを切り、小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。
② フライパンにオリーブオイルを熱し、①、コーン、塩・黒こしょうを加えて炒める。
③ 里芋を耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジ（600W）で４分程加熱し皮をむき、ボウルに入れて潰し、ヨーグルトと　白味噌を加えて混ぜる。
④ ③に②を加えて混ぜ、器に盛り付け黒こしょうをふる。

きのことかぶのとろとろ鍋

食物繊維が豊富のきのこと白菜、タンパク質豊富な卵と豚肉で栄養満点。身体を温めるかぶを合わせたとっても優しい味のお鍋です。

調理時間：15分
カロリー：247kcal（1人分）
使用するホクトキノコ：
エリンギ、ブナピー

【材料／４人分】
- エリンギ……200ｇ
- ブナピー……200ｇ
- かぶ ……４個
- 白菜 ……400ｇ
- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）200ｇ
- 卵……４個
- 水……600ml
- 塩……小さじ２
- こしょう……適宜

【つくり方】
① ブナピ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。白菜はざく切りにする。
② かぶは皮のまますりおろし、軽くしぼる。汁も使うのでとっておく。
③ 鍋に水、白菜、かぶの汁を入れひと煮立ちさせたら塩こしょうをし、豚肉・きのこを入れ火を通し、溶いた卵を回し入れる。
④ 仕上げにすりおろしたかぶを上にのせる。

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！
HOKTO Hokto Kinoko Company
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！
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/
®ホクトくん

魔女ともえの2021年 開運アドバイス

二〇二一年が良い年になりますようにとの願いを込めて…

新しい年に試したい 開運アイデア

普段は占いは信じなくても、信心深くなくても、おまじないやお守りなんて頼りにしていなくても、今年ばかりは「良い年になりますように」と願わない人はいないはず。そこでこの特集では、開運アドバイザーからの様々な開運ヒントや、世間で話題の開運アイデア、ラッキーアイテムなどをまとめてご紹介します！

§ 自分の波動を上げる §

幸運を引き寄せるのに一番いい方法は、まず自分自身の波動を上げることです。自分自身の波動が上がることで好い氣が発せられ、延いてはそれが家族、友人、コミュニティー、社会、地球、に向けた光となり、全ての人の幸福へと繋がっていきます。

★ Body（肉体）の波動を上げる方法★

I. ラッキーフードを食べる。

【今年辛丑（かのとうし）のラッキーフード】

①曲がっているもの（海老、バナナ、ナス、きゅうり、ゼンマイ）

②スパイス系料理（辛いもの）

③キノコ類

④ナッツ・シード・豆類（特にカシューナッツ、クルミ、銀杏、インゲン豆、コーン）

⑤お米（特に五穀米）

⑥小麦・大麦

⑦お蕎麦

※アレルギーのある方はご注意下さい。

ナッツやシード類はラッキー＆パワーフード！

II. 軽い有酸素運動やストレッチ、ソルトバスで血流をよくする。

【今年辛丑のラッキー運動とストレッチ】

①ちょっとだけ速足で歩く。

②腰を曲げて前屈、または足を伸ばして床に座り、腕を前に伸ばして爪先を掴む。

＊鼻からゆっくりと息を吸い込み丹田（お臍の下）に空気を貯め、口からゆっくりと吐き出す腹式呼吸を心掛けましょう。

※身体に負担の無い範囲で行いましょう。持病や既往症のある方は医師の指示に従って下さい。

【今年辛丑のラッキーソルトバス】

ヒマラヤンソルトに、フランキンセンスのエッセンシャルオイルを数滴加えたものをバスタブに入れて浸かる。（フットバスでも OK）

★ Soul（Mind ＝感情レベル）の波動を上げる方法★

I. 好い感情をキープする。

【具体的なラッキー行動】

①口角を上げて笑顔を作りそれを出来る範囲でキープする。

②コメディーやお笑いを観て、或いは笑い YOGA を行い、声を出して笑う。

③明るいメロディーや元気が出る歌・鼻歌を歌う。

④「ありがとう」を毎日 500 回ずつ言うことに挑戦。

⑤アンガーマネジメントを実行する（怒りが湧いたら深呼吸をして、６秒数え、なるべく怒りが湧いた場所から一旦離れる。どうしても怒りが消えない場合には、時間（短時間）を決めて誰かに聴いてもらうか、紙に気持ちを書いて吐き出し、その紙を破って捨て、すっきりすることをトライする）

II. 心の中の不要なものをクリーンにする。

【不要なものの具体例とクリーン方法】

①インナーチャイルド→インナーチャイルド・ワークにて自分の中に居るインナーチャイルドを癒し、クリーンにする。

※インナーチャイルドは奥が深いので、詳細は専門家のレクチャーやガイダンスを受けるか、専門書をご参照下さい。

②後悔、自信が無い、他人との比較、ジェラス・妬みなどのネガティヴ感情→軽い場合には、これらの感情をトイレットペーパーに書いて流し、すっきり忘れたと自己暗示をかける。ヘビーな場合は、客観的な視点から自己分析を行い、良い悪いや正しい間違いで判断せず、自分を丸ごと受け入れ癒し愛するスタンスに立つことをトライする。必要であれば専門家からアドバイスを受ける。

★ Spirit（魂）の波動を上げる方法★

I. 宇宙や自然からパワーを貰う。

【具体的な方法】

①太陽光（特に朝日）や満月の光（満月になる直前）を左の掌で受ける。（30 秒〜 1 分で OK）
②天体観測をする。
③自然の中や Spiritual-site（パワースポット）に身を置く。
④砂浜や芝生を裸足で歩く。
⑤波の音、せせらぎ、小鳥の声を聴く。
⑥森林浴をしてフィトンチッドをオーラに入れ込む。（大木をハグしたり左手で触ることもお勧め）
⑦お花の香りを楽しむ。
⑧瞑想をする。
＊野外では紫外線対策、虫刺され、怪我、野生動物からの攻撃や感染等に留意して下さい。

II. 波動のいいものからエナジーを貰う。

①Gem-stone（パワーストーン）をお部屋に置く、身に着けるなどしてエナジーを貰う。2021 年のお勧めのストーンは…ルチルクォーツ、シトリン、カーネリアン、ゴールド。
②インセンスや香木を焚く。2021 年のお勧めは、イランイラン、シダーウッド。
③ Athame knife（アクティベートされているもの）を所有する。

III. 儀式や白魔術を行う。

【2021 年お勧めの儀式】

★毎朝起きたら、黄色い羽で自分と、愛する人が居ればその人のオーラを撫でながら、“Blessed be” を 3 回唱える。

【2021 年お勧め白魔術】

●**満月の日**…サンダルウッドのインセンスを焚き、その煙をサードアイ・チャクラ（眉間）に振り掛けながら、或いは、サンダルウッド・エッセンシャルオイルを右の人差し指と中指で左手首に塗り、オイルが付いた左手首をサードアイ・チャクラに擦り付けながら、具現化して欲しい事柄が現実となったところを想像し、ハートチャクラ（胸の中央）に熱い喜びの感情が湧いてくるのを感じる。

●**新月の日**…ベルガモットのインセンスを焚き、その煙をサードアイ・チャクラ（眉間）に振り掛けながら、或いは、ベルガモット・エッセンシャルオイルを右の人差し指と中指で左手首に塗り、オイルが付いた左手首をサードアイ・チャクラに擦り付けながら、手離したい事柄が自分から離れて行く様を想像し、ハートチャクラ（胸の中央）にすっきりとした感情が湧いてくるのを感じる。

§ お家の波動を上げる §

☆お家の波動も上げて幸運を引き寄せましょう。

★お家の“氣”を回す★

①朝起きたら窓を開け外気を取り入れる。
②お部屋の四つ角に、光の柱として棒状か錐体のセレナイトを設置し、お部屋をサンクチュアリーする。
③お部屋にクラシック音楽、クリスタルボウル、プロパノータを聴かせる。
④通常の掃除・洗濯に加えて、定期的な大物（シーツ・カーテン・マット等）の洗濯、時折の模様替えや配置換えで“氣”が滞らない様にする。

★お家のダイエット★

①定期的に断捨離を実施する。断捨離は家の中に不要なエナジーを溜め込まない為には必要な開運法です。冠婚葬祭用のものを除いて、過去 2 年着なかった服、使用しなかったものは、販売・譲渡・寄付、または廃棄する。
②壊れているものや箇所は放置せずに修理し、エナジーを再度吹き込む。
③不要なものは極力買わない。衝動買いをしていないかどうか意識的にチェック。買いたいものをすぐに買わず、数時間〜数日待って、それでも買う気持ちが変わらないかどうか確かめる。
＊ストレス解消、趣味に関しての出費までストリクトにする必要はなし。
④日用品やストック棚、冷凍冷蔵庫内の在庫を把握し、賞味期限や消費期限の管理を行い、無駄な廃棄を出さない様にする。

★アメリカ向け風水術 2021 年度版★

＊東に金色か黄色のものを置く。
例：金色か黄色い招き猫、金色の招財樹、黄色いドリームキャッチャー、黄色い鳥のスタチュー、ヒマワリの絵か写真。

＊西に青いものを置く。
例：青い飾り皿、青いランプスタンド、青い蝶々の置物、ナザール・ボンジュウ、クジラと海の絵か写真。

＊南に赤いものを置く。
例：赤べこ、だるま、天狗様のお面、赤い熊のぬいぐるみ、赤いバラの絵か写真。

＊北に緑色のものを置く。
例：多肉植物、グリーンアップルの置物、四葉のクローバー、翡翠のスタチュー、森の絵か写真。

LAで活躍する開運アドバイザーが

2021年の開運ヒントを伝授！

開運のプロのご紹介＆アドバイス！
個人的な開運法やパッとしない運勢からの脱却法を知りたい方は
パーソナルセッションを受けてみてはいかがでしょうか？
ここでご紹介の方は皆さんは、現在、リモートやメールでの
アドバイスを受け付けているので、気軽に連絡してみてください。

開運屋 DRAGON GOD

ロジカルな鑑定で開運へ導く

古代中国より伝承の「中国伝統風水」、自らの命運を知り悪運を断つ「四柱推命」、現代社会で勝ち抜く戦術「奇門遁甲」様々な占術と開光（特殊浄化）された強い波動の風水用品やパワーストーンで相談者希望の運気を上げるお手伝いをしています。東京タワー専属風水師。ハリウッド映画音楽界、医療従事者、金融、飲食業、会社経営者他、全米及び日本アジアにも顧客多数。遠隔鑑定も承ります。会社独立成功、昇進、栄転、結婚成就、妊娠成功

2021年注意が必要な凶方位

南東玄関の建物は「災い」の気が、**北**玄関の家は「病気の気」が入り易くなります。
※玄関だけでなく各方位の部屋を利用しても同じ悪影響があります。
金の五行の風水用品で対策します。

2021年最も良い方位

南玄関の家は恋愛運、試験運良。
西玄関の家は財運良。
※玄関でなく各方位に長く過ごすことで恋愛運、金運や仕事運を呼び込めます。

【サービスご案内】
★開運相談　1時間40ドル
★風水鑑定　図面100ドル～
（鑑定書無50ドル～）
訪問実地380ドル
★四柱推命　全人生180ドル
現在近未来90ドル（鑑定書無45ドル）
★奇門遁甲　180ドル
（男女関係、商売、訴訟）
※その他目的に応じて各種占術あり。

1580 W Artesia SQ#A Gardena CA
310-787-1891　11am-6pm / 水定休
E-mail: info@dragongodusa.com
ラベスト読者さま全鑑定半額割引
Web: www.dragongodusa.com

サイキック / ヒーラー / ミディアム 斎藤 陽子

量子フィールドヒーリング＆オーラリーディング

自分のパワーを取り戻し、ハイヤーセルフを体現することで、最大限の可能性を生きることができる時代になりました。それは今世でカルマを完了させ、理想の未来を創造したり、ハイヤーセルフのナビゲーションを使うことで、最善の人生が展開されるようになることでもあります。

繰り返し経験してきたネガティブなパターン、トラウマの中には前世から持ち越してきたもの、先祖や育った国で受け継いだものなどがあります。また、抑圧された感情、シャドウセルフなどはエネルギーブロックとしてオーラ（潜在意識）に残り、私たちの可能性を制限することになります。

遠隔セッション

遠隔セッションではワンネスの意識、すべてが創造される量子フィールドに繋がることで、私とクライアントさんとの2つの意識ポイントに分離がなくなります。それにより、エネルギーブロックを見つけ、癒し、統合することで、パターンの解放が起こります。

オーラリーディング

オーラリーディングでは、オーラの色やチャクラに波長を合わせて情報を受け取ります。天国に戻られたスピリットとのコミュニケーションも可能です。

2021年・開運ヒント

第三の目と呼ばれる眉間の少し上の位置にある第六チャクラ（右画像で下から6番目のチャクラ）を使うことです。

エネルギーに敏感だと言う人の中には胃の辺りに位置する第三チャクラ（右画像の黄色いチャクラ）で本能的に「良い、悪い」、「好き、嫌い」を判断したり、他人のエネルギーに影響されている人がいます。

今年は、ハイヤーセルフやガイドからの叡智と繋がる第三の目の第六チャクラにフォーカスし、物事を解釈したり、選択してみましょう。普段の自分では思いつかないような叡智、アイディア、インスピレーションを受け取れるようになるでしょう。

エゴが自分を守るために「赤信号」を点滅させていると感じたら、第三の目のあるおでこの部分が「青信号（グリーンライト）」に輝いているのを想像してフォーカスし、質問と回答を受け取る習慣をつけてみてください。そうすることでハイヤーセルフと共に判断できるようになり、最善の選択ができ、あなたの魂が望んできた人生が展開されていくようになるのです。

お問合せはお気軽にYokoまで。
Email: yokosaito333@gmail.com
Tel: 805-236-2567
Web: auraspark.com