Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

l'ovest

ラベスト

No. 212
Feb. 2020

新年号恒例企画

2020年 あなたの運勢

魔女ともえとサードアイキャットの年間占い

今すぐ行けるLA近郊パワースポット

最新情報や
通販カタログ満載の
ラベストめるまが
配信中!
講読申込は
lovest-la.com

冬の読みもの企画

信じる?信じない?都市伝説コレクション

www.drldiego.com ☜日本語でもご覧いただけます

We are here for you...

体のことで一人で悩んでいる貴女へ

私達がそばにいます。友達のように気軽に相談してください。

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

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。

hCGダイエットプログラム
(注射によるもの) 料金 $799
NEW
＊分割ローン利用可
InBody(体成分分析装置)を導入致しました。
1回 $25

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)
- ♥子宮内膜症の検査・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

インフルエンザワクチン

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
NEW
営業時間外でもご予約承ります！

＊ケミカルピーリング各種ご用意しております。
＊医療グレードのスキンケアも販売中です。

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

Scent of Lavender
Skin Care & Aromatherapy

春に輝く透明感ある美白肌へ

Tanzen Aromatherapy

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。

楽しい&ためになる！アロマセラピーワークショップ

月1回：6回コース／単発受講歓迎
2020 年度のスケジュールが決まりました。毎回、美容、健康、リラックスなどテーマに沿った精油の集中講座や、アロマアイテム作りなど、実用に活かせる楽しくて役立つビギナー向けクラスです。
●参加費：1回 $20（材料費込み）
●場所：Shumei Center (Pasadena)
2430 E. Colorado Blvd. Pasadena, CA 91107

①3月28日(日) 11am-12:30pm
アロマでストレスリリーフ。
②4月18日(日) 11am-12:30pm
毎日の生活に取り入れるアロマの香り。
③6月24日(日) 11am-12:30pm
アロマでストレスリリーフ/ボディケア
④7月25日(日) 11am-12:30pm
手作りアロマキャンドル講座
⑤8月22日(日) 11am-12:30pm
アロマでヘルシーなヘアケア
⑥9月22日(日) 11am-12:30pm
手作りアロマソープ体験

【お申込み】E-mail: lavender2497@gmail.com/Tel: 626-793-8121

大人気フェイシャルが再びスペシャルで登場！
EXP. 3/31/20
通常$185→$120

トリプルピール+
濃縮ヒアルロン酸導入
w/ ビタミンCスパークリングマスク

冬の寒さで新陳代謝が衰え、ターンオーバーも滞り、乾燥やくすみが進んだお肌を徹底的に角質除去！
プラス炭酸ガスで奥深くまでビタミンCを運ぶマスクで1回の施術で見違えるような“うる艶透明肌”に！

3種類のピーリング同時施術！ダウンタイムナシの美白フェイシャル

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.「TCA5%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. 炭酸ビタミCマスクでお肌をデトックス&活性化。最強美白成分がお肌の奥にじわじわ浸透！
5. 仕上げに濃縮ヒアルロン酸を導入し、お肌にたっぷりの潤いと弾力が復活！

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

国勢調査と日本人。

私たちの参加で、2020年国勢調査が より正確で影響力のあるものになります。

日本人である事。それは私にとって、そして2020年国勢調査にとって、とても大切な事です。

10年に一度、アメリカに住むあらゆる人の数を国勢調査で調べます。この数字で私たちのコミュニティがどのように成り立っているのかが分かります。そしてこのデータを元に、政府は毎年何千億ドルもの公的資金をコミュニティの学校や病院、道路にどのくらい割り当てるかや、議員の数を決定するのです。

国勢調査のウェブサイトでは日本語で回答できます。私の参加はとても大事なことです。私がいなければ「私たち」もいないことになってしまうからです。

皆さん、一緒に私たち日本人の声を国勢調査に反映させましょう。

2020年国勢調査、まもなくスタート。

詳しくは
2020CENSUS.GOV/ja

未来のカタチ
ここからスタート >

United States® Census 2020

広告スポンサー：アメリカ合衆国国勢調査局

l'ovest ラベスト

No. 212 / 2020 2月号

CONTENTS

l'ovest 2020©
No. 212 Feb./Mar. 2020

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

Website: www.lovest-la.com
E-Mail: lovest@lovest-la.com
《お知らせ》住所のスイートナンバーが 102 から 106 にが変わりました

広告インデックス（五十音／A～Z）

■医療／健康関連
Lorraine Diego M.D..Inside cover
Louis Yang's Dental.....22
Nakajima Chiropractic.....12
Nishida Shiatsu Center.....12
Shin Family Medicine & Laser Center.....15
Yuko Miura.....16 & 25
■小売り
Aquolia.....25
Daiso.....17
Kihara's Art & Craft Studio..25
Sho Hoseki.....2 (Index)
■化粧品／美容商品関連
Ginza Tomato, USA.....21
PMAI (Ota Isan).....11
Sato Pharmaceutical.....10 & Back Cover
Tokyo Beauty.....3
X39.....20
■寺院
Jodoshu North America...17
■食品／フードサービス／飲食店
Hokto Kinoko.....13
■ スピリチュル／占い
Majo Tomoe.....5 & 26
Third Eye Cat.....7
■習いごと / クラス
Diamond Space
Easy Knit Sewing.....25
■配信／メディアサービス
Sankaku Connection.....23
■パーキングサービス
Luxespress.....25
■ビューティーサロン／ SPA
Atsuko BH.....9
Bellute.....14
Calty.....9
Cenka Healing Salon.....16
Myu Beauty.....2 (Index)
Nami's Skin Care.....29
Relakstyle.....25
Scent of Lavender.....Inside Cover
Yukako Hair Removal.....8
■マッチングサービス
Miwako's Asian Connection....14
■リーガルドキュメントサービス
WITH Legal Solution.....16
■政府
Census 2020.....1

新年恒例企画
2020 年あなたの運勢 4

冬の読み物企画
信じる？信じない？都市伝説コレクション 18

連載

西田先生の指圧講座／女性のための現代・指圧講座 12
ホクトキノコ提供／きのこで菌活！ 13
MIWAKO のカップル誕生物語／おひとり様からおふたり様へ 14
ビューティーおたく KUMIKO が贈る／美魔女道 14
ヒプノセラピーエッセイ／ Love & Blessing 16
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 17
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
魔女ともえの今月＆来月の占い／秘法カバラ数秘術 26
ラベストいいもの通販 27

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.

MYU BEAUTY SALON & SUPPLY
MYU BEAUTY
Valeintine's day Special
スペシャル
バレンタインデザイン
ジェルネイル
通常$85→$75
2020 年 2 月末日まで
まつげパーマ $45 大人気♪
ケラチンリフトラシュ $120
まつげを傷めず持ちも通常の３～４倍！
グランデラッシュセラム $55
Grande Drama Mascara $24.95
ギフトサティフィケートも好評発売中
MYU BEAUTY Tel: 949-387-5183
E-MAIL: myubeauty@gmail.com
18023 Sky Park Circle, #D, Irvine, CA 92614
www.myubeauty.com

Tokyo Beauty

肌のバリア機構をアップして 内側から綺麗を整える 早春のスキンケア

カテゴリー 2 基底膜ケア

『基底膜』とはお肌の生まれ変わりをコントロールする薄い膜です。健康な状態なら新陳代謝やバリア機能が正常に行われ、潤いのあるお肌がキープできますが基底膜機能が低下してしまうと肌荒れ、乾燥、小ジワ、たるみが起こります。色々なスキンケアを試しても効果が得られない方は基底膜のダメージかもしれません。

基底膜（肌内部）改善スキンケア

「エモシオン」無香料・無着色・アルコールフリー

ローションII 120ml/$56

しっとりタイプ化粧水。基底膜に働きをかける高機能植物コンプレックス「ISP-8™」が肌サイクルの乱れを健やかに整え、シワやたるみ、乾燥を改善。内側からふっくらとハリと透明感のある肌にします。

ミルクローション 80g/$56

みずみずしいつけ心地の乳液。ISP-8 とセラミド 1、3、6II などを配合しバリア機能修復効果にとても優れています。内側から若々しくしなやかな潤いとハリ感のある艶やかな肌にします。

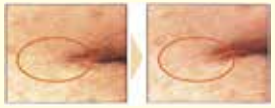
クリームエクセレント 30g/$68

胞間脂質と同じ液晶乳化技術でつくり上げたコクありベタつきなしの最高品質クリーム。肌馴染がよく高い保湿力と優れた角質バリア機能の修復と強化をし、ふっくらとしたシワのない明るい肌にします。

化粧水＋乳液＋クリーム 3 点同時購入で $180→$159

エモシオンシリーズ使用例

40 代女性 1 日 2 回 4 週間使用



小じわ改善効果が認められました

肌の透明感が向上しました。

カテゴリー 1 クレンジング

クレンジングの見直しで肌はまだまだ美しくなれる！ 素肌の美しさを高めるにはクレンジングが重要！
「しっかり落とす」＋「肌に負担をかけない」毎日のシンプルケアの積み重ねが美肌をつくります。

漢方＋薬用炭で 透明肌

クリーンフォーム 100g/$44

キメの細かい泡立ちでデリケートなお肌にも優しく負担をかけません。薬用炭と漢方成分がくすみ、シミ、ニキビ、ニキビ跡、肌荒れを改善し、皮膚を再生・美白します。

100% 植物オイル

ナチュラルクレンジングオイル

175ml/$48 400ml/$96

10 種類の天然植物 100%オイル。お肌の深部に素早く浸透し負担をかけず汚れをしっかり落とします。ダブル洗顔不要でメイクを落とすだけでなく、くすみ、肌荒れ、ニキビを防ぎます。

メイクや皮脂汚れが毛穴につまた状態 → 植物オイルが毛穴の汚れつつんで浮き上がらせます → 毛穴の汚れすっきり潤いもキープ

カテゴリー 3 肌再生

古くから薬として使われてきた漢方【ブクリュ・センキュ・トウキ・カンゾウ】の力で荒れたお肌を整え美白。
アンズ核で角質を除去し天然クレイで毛穴の汚れや古い角質を吸着。サロンご用達の逸品。

美白 毛穴ケア 保湿

ビューティパック 140g/$76

漢方成分が新陳代謝を活発にし、シミ、くすみ、色素沈着、肌荒れ、ニキビ、ニキビ跡、毛穴を改善し保湿します。お肌の不調を感じたら 10 分のケアで高い肌再生効果と美白効果が得られるパック。パック後は化粧水の浸透がグングン感じられます。

紫外線などの肌荒れ、色素沈着をクリアに！

ザ・クレンジング 150g/$68

99.9%美容液成分のメイク落としクリームは洗いながら微細傷を治し、小ジワを修復。22 才の肌の皮脂と同一のオイルエッセンスとセラミド類を配合し洗いながらお肌の保護と若返りができます。

史上初、小ジワのもと修復

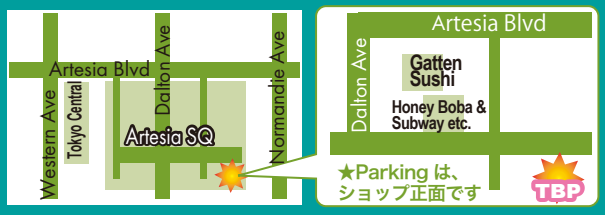
史上初、99.9% 美容成分

ディープクレンジング × 小ジワ修復

肌表面に小さなキズが気になる状態 → キズが補修されて、なめらかに

TOKYO BEAUTY 310-787-8888
www.tokyobeautyproducts.com
1508 West Artesia Square, #E, Gardena, CA 90248

※入口に「Umwelt」とサインがあります
＊営業時間：水～土 10am～6:30pm, 日 10am～5pm
＊定休日：月＆火



新年号恒例企画・1年間の幸運のヒントをあなたに！

二〇二〇年あなたの運勢

2020年。記念すべきオリンピックイヤーの幕開けです。干支は60年に一度の庚子（かのえ・ね）となり、「変化」と「再生」がキーワード。これを読んでいるあなたにとって今年が良い意味での変化がたくさん訪れ、新しい自分を発見できるでしょうか。今年の占いで確かめてみてください。当たるも八卦、当たらぬも八卦。信じるか信じないかはあなた次第！

魔女ともえが宇宙より降ろすメッセージ2020

Key wordは「温故知新」と「融合」！

今年の干支はご存知の様に庚子（かのえね）です。庚は十干の七番目であり、植物の生長が止まった状態を意味しつつも、次なるステージへと変身・変容していくエナジーを内包しており、子は十二支の一番最初、新しい運氣サイクルを告げる柝（き）の音です。

また、数秘術的には、2020年には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2年の2は協調、2＋0＋2＋0イコール4は安定を意味しています。

上記のことから、2020年は、古い時代の終焉に秘められた、終了のエナジーと次なる時代へとトランスフォームしていく変身・変容のエナジーとのぶつかり合いによる混乱が、新しい形で融合していく一年となりそうです。

更に閏年としてのadd-onの波動も相まって、古き好きものが形を変えて新しいものとして蘇り、今迄マイナスだったことがプラスとなり、短所が長所に改良され、非常識と常識が壁を超えた次元で調和し、両極に見えていたものがバランスを取って共鳴し合う…そんな可能性に満ちた年となるでしょう。

そういった中、物事を色眼鏡で見ず、一つの価値観・世界観に囚われず、一部分だけに着目せず長期スパン且つ広い視野で解釈し、古い考えを即打ち捨てずに発想のリサイクルを心掛け、否定から入らずに理解しようとトライし、目に見えない世界の波動に感謝を以って繋がる、というスタンスに立つことで、あなたにとっての一年も幸運と愛に満ちたものとなるでしょう。

Mystery Fortune 2020

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2020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＋0

例：1960年2月23日生まれ　1+9+6+0+2+2+3+2+0+2+0=27→2＋7＝9

1の守り神　Phoenix（フェニックス）　不死鳥

【Total】古いものや考え・スタンスを手離し、未来に備えての基盤作りや下準備をする年

【Love・Relation】自分のタイプではない人との交流も意識すると、思い掛けない好い出逢いに恵まれる。家族や大切な人と過す時間をなるべく多く持つか、連絡をマメに取ると開運する。頼るならドラゴンの人、癒しはサラマンダー、ユニコーンの人のことはヘルプしてあげて。

【Health・Food】新しい健康法・ダイエットにチャレンジして体調管理。緑黄色野菜で開運。

【Business・Money】貯蓄や資産運用・管理の見直しを。形として残るものにお金を使う。

★Bring Good-luck ★オレンジ色。整理整頓・断捨離。引越し。サンプル・新商品のお試し。

2の守り神　Gnome（ノーム）　土の精霊

【Total】今迄の経験を基盤として、見直しや拡大に努め、未来を切り拓いてゆく年

【Love・Relation】相手の違う面に着目することで、意外な魅力を発見しそう。新しい出逢いに関しては、今迄出逢ったことがないタイプとのご縁が花開き、刺激を受ける予感。ヘルプを期待するならユニコーンの人、同じノーム同士では波長共鳴、癒して欲しければサラマンダー。

【Health・Food】以前三日坊主だった健康法・ダイエットに再チャレンジ。根菜類で開運。

【Business・Money】仕事は現状維持。金運安定。修理やリモデル・模様替えへの出費は吉。

★Bring Good-luck ★ブラウン。ガーデニング。植物園・公園。基礎・基本を学び直す。

3の守り神　Dragon（ドラゴン）　竜

【Total】多忙を極めるが、充実した時間を多く経験出来るパワフルエナジーに満ちた年

【Love・Relation】自分と波長が似ている人との共鳴により運氣がUPする。お互いにリラックス出来る人とのご縁が活性化する。結婚運・カップル運が上昇。以心伝心を経験。相談事はマーメードの人に、刺激が欲しいならウンディーネ、ヘルプが必要な時にはユニコーンに頼って。

【Health・Food】疲れ知らずではあるけれど、体調管理・休息はしっかりと。生姜で開運。

【Business・Money】投資等多少のリスクOK。衝動買いNG．将来の為の出費はOK。

★Bring Good-luck ★金色。高所・山・飛行機。セミナー・習い事。信頼の置ける人に相談。

✡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。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】
✡完全予約制対面個人セッション $70/60 分
✡月一度の BESTIES COMMUNE FAIR や年一度の BRIDGE USA さん主催の夏祭り等でのイベント時に於ける対面個人セッション $20/10 分、$35/20 分、$50/30 分
✡メール相談 $22/1 件（7 日間のやり取り）
＊守秘義務厳守。安心してご相談下さい。
☆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

Amazon Japan ￥1,944
紀伊國屋書店
Web Store￥1,944
魔女ともえ直売 $15

♥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

承っているご相談

✡**チャネリング・リーディング**
運気全般、使命、守護存在（守護霊）、等。
✡**過去世リーディング**
過去世と今世に持ち越した宿題。
✡**オーラ診断**
オーラの色とその意味。
✡**インナーチャイルド ガイダンス（自己受容）**
インナーチャイルドの存在掌握と自己受容までのガイダンス。
✡**浄化、ヒーリング、パワーチャージ（エナジー チャージ）、プロテクション**
様々な浄化・ヒーリング・パワーチャージ・プロテクション。
✡**悩み相談、愚痴・人には出来ない自慢話の聞き役**
何でもご自由にお話し下さい。
✡**コード カット・カルマカット**
男女間のコード、過去世や先祖からのカルマ、のカット。
✡**カスタム メイド白魔術**
ご相談内容に合ったカスタム メイドの白魔術

霊感商法・洗脳・法外な追加料金無し！

4 の守り神　Salamander（サラマンダー）　火の精霊

【Total】人間関係が充実し、多くの人からの支援や協力が得られ、精神的に安定する年
【Love・Relation】出逢い運、結婚運・カップル運・家族運上昇。一期一会を大切にし、どのご縁にも感謝すると更に開運。旧友との再会による友情や愛情の再燃の可能性も。癒しが必要ならノームの人、共感を得たいなら同じサラマンダー、違う価値観に触れたいならペガサス。
【Health・Food】体温調節・水分補給に配慮。筋膜リリース。お鍋・煮物・ＢＢＱで開運。
【Business・Money】安定傾向。大きな動きはないが、臨時収入・ボーナスの可能性あり。
★Bring Good-luck ★レッド。キャンドル。旅行・外出。SNS。恵みや愛を他者とシェア。

5 の守り神　Sylph（シルフ）　風の精霊

【Total】自分の望む方向に運氣が味方をしてくれて、自己実現に向け順風満帆に進む年
【Love・Relation】自分からアプローチして吉。こちらがイニシアティヴを取ることで人間関係がスムースに。素直さ・自分らしさが大切。気持ちを分かち合いたいならペガサスの人、個性的な魅力を感じたければフェニックス、ライバル的な刺激を求めているならマーメード。
【Health・Food】心の安定を重視して安らぎ・癒しの時間を持つ。ナッツやフルーツで開運。
【Business・Money】やりたい仕事と適職の違いを知る。収支バランスを保って金運ＵＰ。
★Bring Good-luck ★ライトブルー。羽。雲を見る・天体観測。ワクワクする楽しいこと。

6 の守り神　Mermaid（マーメイド）　人魚

【Total】自己の再発見、自分らしさの確立により、本来のミッションの発見に繋がる年
【Love・Relation】今年は自分を見詰め直し、内面外面共に自分磨きをして来年の出逢いに備えるか、今年の出逢いはじっくりと大切に育てるスタンスで来年に繋げるとよい。シルフの人のサポートをすると開運し、フェニックスとは理解し合える仲、お手本にするならペガサス。
【Health・Food】摂取・消費カロリーに留意する。正しい姿勢を保つ。シーフード・海草で開運。
【Business・Money】ビジネスモデルやメンターとの出逢いに期待。クジ・抽選運あり。
★Bring Good-luck ★グリーン。魚。リタイヤ・転職・副業開始。名刺や連絡先の交換。

7 の守り神　Undine（ウンディーネ）　水の精霊

【Total】去るものは追わず、やって来る変化の波に上手く乗ることで、大きく飛躍する年
【Love・Relation】ありのままの自分で居られる相手を大切に。プライドは横に置いて素の自分で接すると愛される。利害関係の無い好いご縁に恵まれる。心温まる出来事あり。ドラゴンの人とは意気投合し、サラマンダーのサポートは心強く、ユニコーンはいい意味での競争相手。
【Health・Food】水泳・水中ウォーキング、足湯・フットバス。シード・スプラウト系で開運。
【Business・Money】取引先や職場に変化の可能性。出ていくお金は気持ちよく使う。
★Bring Good-luck ★銀色。海辺・湖・船。ミネラルウォーター。アナログ回帰で逆に新鮮。

8 の守り神　Unicorn（ユニコーン）　一角獣

【Total】リスクを恐れず勇気ある行動で、自分の殻を破り、新しい世界へと飛び込む年
【Love・Relation】他人は自分を映す鏡、相手を知ることで自分を知る事が出来、一ランク上の自分に成れる暗示。自分が成長することで対人運・出逢い運・人気運がＵＰ。ユニコーン同士は波長共鳴、答えやヒントが欲しいならノーム、背中を押してもらいたいならサラマンダー。
【Health・Food】インナーマッスル（遅筋）を鍛える。苦手な食べ物を調理法で工夫して開運。
【Business・Money】新しい分野への挑戦。新時代の支払いツールの利用は計画的に
★Bring Good-luck ★パールホワイト。浄化。新しい事柄と伝統のコラボ。積極的・先手。

9 の守り神　Pegasus（ペガサス）　天馬

【Total】様々なことから解放され、余裕のある平和で穏やかなエナジーに満たされる年
【Love・Relation】出逢い運・結婚運・カップル運が活性化。家族や親子・親しい友人との関係性も良好。大勢の人達との交流場面も増え、充実した中身の濃い有意義な時間を多く持てそう。楽しく過すならウンディーネの人、成長を望むならドラゴン、癒しが欲しいならノーム。
【Health・Food】入浴と適度な運動で体温を上げて、免疫力 UP。シナモン・ココアで開運。
【Business・Money】まとめ役やリーダー運ＵＰ。大金の出入りは管理をきっちりと。
★Bring Good-luck ★パープル。稲妻型。ボランティア・寄付。思い立ったが吉日での行動。

インタビュー

スピリチュアルアドバイザー
魔女ともえさん

本誌のレギュラー占いコーナーに加え、今年の年間占いも担当してくださった魔女ともえさん。LAで活躍する最も有名な日本人スピリチュアリストの一人である彼女の素顔に迫ります！

――子供の頃からスピリチュアルの世界に興味があったのですか？

子供の頃は父の本棚にあった四次元の世界やオーパーツなどの本を読んでいました。父はパイロットだったんですが、不思議な事柄にも興味を持っている人で、宇宙の果てはどうなっているんだろうとか、宇宙人はいるのかとか、タイムマシーンのことなどもよく話していました。

――その頃からスピリチュアル的な能力や体験はあったのですか？

オーラや不思議な存在は見えていましたし、高熱を出して寝込むと前世の夢を見ました。更に成長するにつれ、不思議なことを色々体験するようになりました。たとえば、歩いていて靴紐が解けたのでしゃがんで結び直したら、3歩先の電柱に車が激突したり、お金がなくて誰にも言えずに困っていたら、知り合いの方から何の見返りもナシで「あなたの活動の足しにでもしてください」と突然お金を頂いたり。アローヘッドに行った帰り、片側が断崖絶壁の道ですごい霧に巻かれて1メートル先も見えない危険な状況のとき、突然、前に強力なフォグランプ付きのピックアップトラックが現れて後を着いて行って助かったこともありました。そのトラックは霧が少し晴れて視界が開けた途端、忽然と消えてしまったんです。

――とても強い力に守られているんですね。

そうですね。偶然とは思えません。私が以前クリスチャンとして洗礼を受けた後、教会の外に出たら降っていた雨が止んで急に空が晴れて虹がかかり始め、その一方の端がぐんぐんこちらに伸びてきて私の中に入ってきたというすごい体験をしました。後から虹は神様との契約のしるしと旧約聖書に書いてあるのを知って驚きました。

――それがスピリチュアルの世界に入るきっかけだったのですか？

昔から興味ある世界でしたが、本格的なスピリチュアル活動の予定はありませんでした。でも、気付いたらその方向に行ってたんです。以前は航空機関連の会社経営をしていたんですが、同時多発テロの影響で、会社も私自身も大打撃を受けました。そのときたまたまスピリチュアル系の学校に縁が出来て通うことになり、魔女のイニシエーションを受けました。それを知ったスピリチュアル関係の知人が、私の為に白魔術教室を段取りして下さいました。そのとき、彼女が私のことを「講師は魔女・ともえさんです」って紹介してくれたのがきっかけで「魔女ともえ」を名乗ることになったんです。

――その後、スピリチュアルの道を極めて行ったのですね。

元々自分から仕掛けて動く人間ではないのですが、なぜか有り難い流れができ、その中でご縁が繋がった方たちにグイグイ背中を押してもらっているうちに今の私になったという感じです。最初は前述の彼女のイベントや情報誌のお祭りなどにブースを出してちょこちょこリーディングをするくらいだったのですが、徐々にもっとしっかり見てもらいたいと言ってくださる方が増え、今は個人のフルセッションなどもさせて頂いています。嬉しいことに本も出版させて頂きましたし。

――相談を受ける上で特に気をつけていることやポリシーなどはありますか？

よほどのことがない限り、ポジティブなことしかお伝えしないということですね。人はネガティブな情報ほど強く心に刻んでしまいますから。良いこと8割、悪いこと2割でお伝えしても、悪い方の2割が印象に残り、そればかり意識して結局そちらを具現化してしまうのです。私のリーディングは結果的に当たっても、その方は不幸になってしまいます。それは私のミッションではありません。だからたとえ少しか良いことが見えていなくてもそれしかお伝えしません。良いことが印象に残って気分が上がり、良い波動が生まれれば最初は2割だった良いことが8割、9割に増え、実現していくのです。私の宇宙からのミッションは、皆さんに幸せになってもらうことなんです。

――差し支えがなければ、今までともえさんのセッションに来られた方で一番印象に残っている方のことを教えて頂けますか？

人生に行き詰まって自ら命を断とうと考えていた方が、たまたま目の前に開いていた情報誌の私のページを見て、「死ぬ前に魔女に会ってみるか」と、投げやりな気持ちで私に会いに来られました。私は当然良いことしかお伝えしなかったので、その方はとても気持ちが楽になったと言って帰られたのですが、今、その方はとてもお元気でお仕事でも大成功されていますよ。

――リーディングで見えることも宇宙からのメッセージですか？

はい。ご相談者のハイヤーセルフを通して宇宙と交信することで宇宙から降りて来たメッセージをお伝えしています。ハイヤーセルフはその方自身の魂の最も波動の高い宇宙に近い部分です。そしてその方が幸せになるために一番良い伝え方を宇宙が私に教えてくれます。

――セッションではリーディング以外のこともされるのですか？

色々やってます！　詳細は前（今年の運勢）のページの広告と私のホームページをご覧くださいね！　セッションを受けて頂いた方にはお手持ちのパワーストーンの浄化とエネルギー注入を無料でサービスしています。

――最後に本誌読者にメッセージをお願いします。

いつも『魔女ともえの秘宝カバラ数秘術』を読んでくださってありがとうございます。私が宇宙から受けたメッセージが皆さんの幸福・幸運に繋がれば良いなと思いながら心を込めて原稿を書いています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。■

サードアイキャットの独り言

タロットカードには怖い絵のカードもあるので、そのカードが出たらイヤだからって嫌われちゃうこともあるニャ。
でも、怖い絵のカードが必ずしもネガティブな未来を予言しているのではなく、幸せになるためのヒントが怖いカードとして出ることがあるだけニャン。なので、恐れることはニャにもないんだニャ〜オン。

Emailでのご相談は thirdeyecat2020@gmail.com
→お支払いは Paypal でお願いニャ。1 項目＄35

お手紙でのご相談は下記まで小切手同封で
Third-eye cat
4733 Torrance Blvd.#397 Torrance, CA90503
→必ず切手を貼った返信用封筒と小切手（宛先は Cash と書いてニャ）を同封してニャ。1 項目＄30

サードアイキャットの ハッピータロット占い

タロットの精とカードを通じてお話できちゃうニャン

あなたの2020年の運勢（大アルカナ使用）

9月生まれ
THE WORLD（世界）

Happy ニャこと
結婚・出会い運あり。家庭円満。円満リタイア。海外との縁も活発。ヘッドハンティングや昇進。体調良好。
もっと Happy にニャれるヒント
自分のやり方にだけこだわらない。オーバーリアクションに注意する。現状に甘んじないで努力を続ける。
Happy things: 緑色。海外。人に奢る。

5月生まれ
THE HANGED MAN（吊られた男）

Happy ニャこと
現状に留まることで平和な毎日になる。人から感謝され嬉しい気持ちになる。大きな出費はなく金運は安定。
もっと Happy にニャれるヒント
世の為人の為に尽くす。決断は少し先に延ばし、今は今という時間を楽しむ。物事を逆転した視点で観察。
Happy things: 青。山・森林。ヨガ。

1月生まれ
THE HIEROPHANT（法王）

Happy ニャこと
一年を通して守られる。仕事は昇進の可能性。いい出会いも期待できる。健康運・金運は安定。人間関係良好。
もっと Happy にニャれるヒント
思い込みを捨てる。決まりに縛られない自由な発想。自分にご褒美。流行を程よく取り入れる。賭け事 NG。
Happy things : 紫。美術館。写真。

10月生まれ
DEATH（死）

Happy ニャこと
心機一転。時代の流れに乗れる。関係が一区切りとなり、次なる新しい出会いで開運。使うことで金運上昇。
もっと Happy にニャれるヒント
物事や相手のいい面を見るようにする。執着を捨てて自然な流れに身を委ねる。ヒーリングワークを受ける。
Happy things: 銀色。未開の地。浄化。

6月生まれ
THE CHARIOT（戦車）

Happy ニャこと
活力に溢れた一年。多少の自己主張も可。意気投合する出会い。努力に見合う収入。投資やギャンブル運も。
もっと Happy にニャれるヒント
相手の話もじっくり聴く。行く方向性の確認を頻繁にする。疲れ過ぎる前に休む。栄養バランスのいい食事。
Happy things: 金色。世界遺産。笑顔。

2月生まれ
JUDGEMENT（審判）

Happy ニャこと
大きな動きの一年。生活が大きく変わる。臨時収入の可能性。新しい自分との出会い。再会運。体力の回復。
もっと Happy にニャれるヒント
相手の気持ちを考える。決断はなるべく即決で。お金の使い方を見直す。精神的な癒し。外出の機会を増やす。
Happy things: 赤。公園。クッキング。

11月生まれ
THE EMPEROR（皇帝）

Happy ニャこと
片想いが成就する可能性。イニシアチブが取れる場面が多い。勝負運あり。体調バッチリ。願いの現実化。
もっと Happy にニャれるヒント
計画的な資産運用。暴飲暴食に気を付ける。ストレス発散の時間を持つ。中途半端にならないように計画する。
Happy things: 茶色。イベント。帽子。

7月生まれ
THE HERMIT（隠者）

Happy ニャこと
静かな時間の中で平和を感じる。知識や経験が活かされる。派手な動きはないが、安定した金運と対人運。
もっと Happy にニャれるヒント
目上の人の意見に耳を傾け、それをヒントに自分にとっての真理を探究する。足元だけを見ないで先を見る。
Happy things: グレー。灯台。柔軟体操。

3月生まれ
THE HIGH PRIESTESS（女教皇）

Happy ニャこと
珍しい体験をする。勘が冴える一年。行くべき道が見えてくる。知性と理性溢れた人との出会い。金運良好。
もっと Happy にニャれるヒント
現実を冷静に受け入れる。ほっとする時間を持つ。ポジティブな言葉を使う。長期スパンでの計画を立てる。
Happy things: 白、黒。本屋。散歩。

12月生まれ
TEMPERANCE（節制）

Happy ニャこと
平穏な毎日。心温まる関係性。自然体でいられる相手との出会い。精神と物質とのコラボ。安定した収入。
もっと Happy にニャれるヒント
自然に触れる時間を持つ。貯蓄の維持。地道な努力。人と自分を比べない。環境問題に対して何か行動する。
Happy things : 虹色。湖・泉。瞑想。

8月生まれ
THE STAR（星）

Happy ニャこと
多くのチャンスに恵まれる。状況の変化。メンターやお手本となる人との出会い。注目を集める仕事運。
もっと Happy にニャれるヒント
感謝の気持ちを忘れない。最後まで気を抜かない。言行一致を心掛ける。奇を衒わずに地道なスタンスを保つ。
Happy things: 黄色。劇場。感謝の言葉。

4月生まれ
THE SUN（太陽）

Happy ニャこと
結婚・妊娠・出産運あり。楽しい人との出会いも期待大。好きなことが仕事運を上げる。金運・健康運良好。
もっと Happy にニャれるヒント
子供のような素直さを持つ。ありのままの相手を受け入れる。エネルギー補給に配慮。無駄使いを控える。
Happy things: オレンジ色。日向。乗馬。

癒しとパワーを充電しよう！

スピリチュアリストオススメ！

気軽に行ける LA 近郊のパワースポット

ココから

Terranea Resort

100 Terranea Way, Rancho Palos Verdes, CA 90275

パロスバーデスの岸壁の上に広大な敷地を持つ LA 随一を誇るリゾート。海の向こうには「天使の住む島」と言われているカタリナ島を臨み、敷地内のトレイルは昔インディアンが居住していた頃から自生していた植物がそのまま保護され、土地全体が良いエネルギーで満ちている。小さなビーチの奥にある洞窟には打ち寄せては大海に戻る波が浄化と再生のパワーが宿っているという。※洞窟のある岩場は立ち入り禁止です！

Point Vicente Interpretive Center

31501 Palos Verdes Dr W, Rancho Palos Verdes, CA 90275

テラネアリゾートに近いホエールウォッチングができることで有名な公園。南側の灯台から北に長く続く崖の上のトレイルは心地よい海と自然のエネルギーに包まれている。カタリナ島のエンジェルパワーもこの公園に降り注いでいるそうで、優しく幸せな気持ちへ導いてくれる。

Wayfarers Chapel

5755 Palos Verdes Dr S, Rancho Palos Verdes, CA 902755

パロスバーデスにある有名なガラスの教会。海からの浄化エネルギーに加え、教会の敷地には多くの精霊が宿り、愛に満ち溢れているという。

＊上記３箇所は距離が近いので一気に回れます。

Self-Realization Fellowship Lake Shrine

17190 Sunset Blvd, Pacific Palisades, CA 90272

サンタモニカに程近い『宗教の壁のない寺院』。1950 年、インドの聖者、パラマハンサ・ヨガナンダによって、「気付きの場所」として設立された。マハトマ・ガンジーの分骨も安置されている神聖な場所。広い敷地の中には様々な植物に囲まれたガーデンや美しい湖などがありまつで別世界に来たかのよう。訪れるもの全てを癒し、良いエネルギーを与えてくれる。瞑想ルームもあり、自分自身を見つめる場所に利用する人も多い。

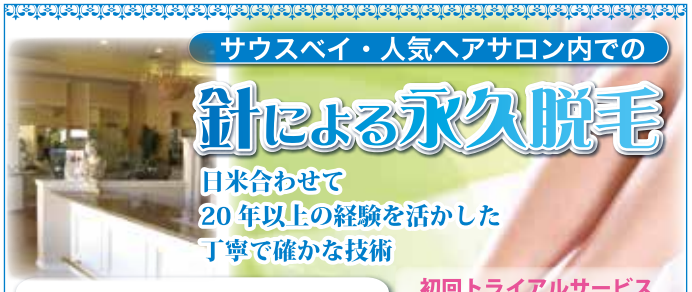
Peace Awareness Labyrinth & Gardens

3500 W Adams Blvd, Los Angeles, CA 90018

LA ダウンタウンの中心にあるとは思えないほど静寂で落ち着く瞑想空間。ラビリンス（迷路）古来より瞑想やハイヤーセルフとの対話に使われてきたが、ここは日頃の疲れを解き放つことができるように、石でできたラビリンス、日本庭園を思わせるメディテーションガーデンなどが設置されている。

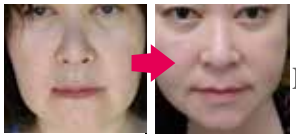
Sedona, Arizona

LA からなら少し頑張れば行ける世界有数のパワースポット。赤土の山々に地球のエネルギーが渦巻く「ボルテックス」が数多く点在するネイティブインディアンの聖地・セドナ。それぞれのボルテックスに異なるエネルギーが宿るだけでなく町全体が良いパワーが溢れている。「特にクレセントムーンランチはオススメ。山登りもなく、清らかなオーククリークの川沿いを歩きながらカセドラルロックが見える散歩コースがあります。浄化と癒しのエネルギーに満ちた素晴らしいパワースポットです」（魔女ともえさん）



早春スペシャル！２０２０年３月末日まで

ピーリング、LED、ビタＣマスクで色白＆もち肌に！



美白オーガニック ブレージョン＋LED

LED30分通常$300▶ **$145**

Special LED15分▶ **$125**

超微粒子ソルトとオーガニック種子パウダーでダーマブレージョン

４色の LED ライトセラピーで表皮だけでなく神秘から肌質改善

ダーマブレージョンで老化した角質を一気に剥がしてシミや小ジワを改善！ LED ライト（４色）でお肌の再生を促進！ LED の後は手と腕、顔からデコルテにかけて癒しの極楽マッサージ。仕上げはビタミンCの密閉マスクでさらにピン！と持ち上がったうるうる美白肌が誕生！

一番人気！１ヶ月集中３ステップトリートメント

タイムマシーン トリートメント $380

１ヶ月のうちに３回ご来店頂き、３つのアンチエイジングトリートメントを受けていただく３ステップの集中ケアコースです。

1回目 オーガニックダーマブレーション＆LED 30 分
またはランチタイムピール、または LED４色 30 分＆クイックリフト

2回目 LED４色 30 分＆ルミリフト＆ルミフェイシャル

3回目 LED４色 30 分＆ルミリフト＋コラーゲンマスク
またはオキシジェンインフュージョン

※結果には個人差があります

美容業界最新！話題のアンチエイジングトリートメント

ほうれい線が消え、ハリのある明るい肌に！

マイクロチャネリング ＋LED & クイックリフト
（25 分） （５分）

通常$400▶ **$300**

オプションでプラス ネックトリートメント▶ **$350**

クイックリフトで目元やほうれい線などシワやたるみを引き締める

ヒアルロン酸美容液が極細針の穴からどんどん皮下に吸収されていく

ダウンタイム無し！ 短時間でコラーゲンを増やし、ハリツヤ復活

マイクロチャネリングは微細な針で肌に穴を開け、肌の持つ治癒力を利用して若い素肌を再生させるトリートメント。さらに穴から真皮にヒアルロン酸美容液を直接導入できるため、より高い美容効果を得られます。またダーマペンなどに比べ、マイクロチャネリングは高速で素早く、より高密度で痛みの少ない施術が実現しました。

こんな症状にお悩みの方に！
＊顔全体の若返り ＊シワ、小ジワ
＊顔のたるみ ＊シミ、くすみ、色素沈着
＊毛穴の開き ＊ニキビ、ニキビ痕、傷痕

トータルサティスファクション 2hr $200

瞬時にぐんぐん肌を引き締める LED ライトセラピー、マイクロカレント、高周波、コラーゲンマスク、酸素導入。リフトフェイシャルの真髄を詰め込んだ若返りコース。

日米で30年の経験 アツコ・スキンケア

ATSUKO Beverly Hills @Michaeljohn. Suite 175
414 N. Camden Dr, Bevery Hills, CA 90210
ご予約は日本語でどうぞ
310-888-8081

便利！２カ所のフリーパーキングから徒歩１分

www.atsukobh.com ■Open: Tue - Sat / 9am - 6pm■

ヘア

「あなたらしいヘアデザイン」の、願いが叶う！！

★ヘアカット（シャンプー・ブロー含む）
・レディース $50
・メンズ $40
★パーマ・$65～
★ストレートパーマ $100～
★縮毛矯正
・ポイント $100～
・全体 $170～
★ヘアマニキュア $65～
★ヘアアレンジ $45～

まつげ

★まつげパーマ $37
ケラチントリートメント付き
★まつげエクステンション
○つけ放題…$100
○60 本…$55 ○80 本…$70
○100 本…$82○120 本…$90
何本からでも付けられます！

顔型・髪質・雰囲気を見極め、
密なカウンセリングと経験豊富な
技術力であなたらしさを見つけます！

ヘッドスパ

★つい触りたくなるツヤ髪★
４つのステップで髪の内部を徹底修復。施術前のパサつきが嘘のようにしっとり。
手触りの良さもが長持ちします。

★A コース：$50
頭皮ディープクレンジング
★B コース：$65
A コース＋首・肩マッサージ
★C コース：$100
B コース＋３ステップトリートメント

カットと同時施術で $10 オフ

＊４ステップ・トリートメント Add $40
＊３ステップ・トリートメント Add $35
※ホームケアセット（$10）は含まれません

スタイリスト・アイリスト・受付募集中！

あなたの繊細で正確な技術が発揮できる場所です！
ご興味があればいつでもお問い合わせください！

アートメイク

日米経験 27 年。手彫り・マシン技法で、ナチュラルな仕上がりをお約束します！

A. パウダータッチ（ぼかし） A
茶系のパウダーをのせたような仕上がり。

B. マイクロブレーディング（3D） B
１本１本毛を描くような、自然なライン。

A&B. 混合タッチ A&B
パウダータッチ後、必要部位に毛のラインを入れます。

アートメイクQ&A

Q: どれくらい持ちますか？
個人差がありますが１回の施術で約１～２年、回数、色や濃さにより２～３年持たせることも可能です。

Q: 痛くないですか？
個人差はありますが、まゆ毛を抜く時の痛み程度です。施術中眠ってしまう方もいらっしゃいます。

Q: 腫れたりしないですか？
個人差がありますが、アイラインの施術後は翌朝むくみと一緒に腫れぼったくなる場合がありますので、就寝前に冷たいタオル等で冷やすことをお勧めします。腫は腫れることはありません。

Q: 衛生面は大丈夫ですか？
ニードル（針）やカラー、カラーチップなど使用する物は、全て使い捨てです

【料金】 ★眉 A $260 B:$260 A+B $280
★アイライン 上 $200 下 $140 上下 $320 ★リップライン $350
その他、他店のお直し、カモフラージュ（消したい部分、傷）、頭皮も可能です！

ピアスの穴あけ（ピアス $25～ 30 種）

ギフトカードあります！

PURE Calty

310-855-3652
www.caltysalon.com
15492 S. Western Ave, Gardena, CA 90247

■OPEN■
火～金：10am～10pm
土・日：9am～7pm 月：定休日

佐藤製薬が作ったアンチエイジングスキンケア

Excellula

乾燥が気になる早春のバリア機能アップスキンケア

冬の気温の低さと暖房などによる乾燥で
バリア機能がすっかり低下したお肌に
エクセルーラでたっぷりの潤いと活力を！

Excellula（エクセルーラ）は、
肌の潤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。
製薬会社ならではの知見や技術を生かし、
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。

ホリデーシーズンのお肌を輝かせるポイントは「保湿」

今年は年明けからLAらしい暖かな陽気にが続きました。しかし、朝晩の冷え込みや、日中でも日向と日陰の温度差が激しく、お肌にとっては過酷な時期でもあります。低い気温でお肌の温度が下がることで新陳代謝が衰え、乾燥やターンオーバーの乱れに繋がり、お肌のバリア機能が失われてシワやシミなどの肌老化を進める原因に。

肌のバリア機能をアップして若々しい素肌を取り戻すには、お肌の水分と油分のバランスが大切。たっぷり水分を補給すると同時に、元々ある水分を守るセラミドなどの有効成分が角質層に届くスキンケアを使用することが重要です。そこでお勧めしたいのが「エクセルーラ」です。

製薬会社ならでは技術で潤いをたっぷり補給

エクセルーラは佐藤製薬が約100年培ってきた知見、技術、信頼を土台に、製薬会社の視点からエイジングのメカニズムについて研究を進めてきてできたエイジングケアシリーズです。

長年のブレンド技術から生まれた「エイジスクリアコンプレックス」は、乾燥によるくすみに着目して開発された、3種類のラン植物とカミツレ花エキスを配合した複合保湿成分。また、サイラトロやヨクイニン、ロイヤルエキスなどを高濃度抽出した6種類の植物エキスとビタミン類を配合した「パワーコンプレックス」は大人の肌が求める保湿成分。これらの美肌成分をナノ分子のミセル（集合体）に包み、徐々に放出させる「ディープデリバリーシステム」によって保湿成分等を角層奥まで浸透させ保湿力を持続。内側からハリと艶やかな透明感のある肌に導きます。

冬の寒さや乾燥による肌の新陳代謝の衰えなどで若さを失ってしまった肌に潤いをたっぷり補給して、ふっくらとした明るいハリ艶肌で、楽しいバレンタインデーと、光り輝く春を迎える準備を始めましょう！

使ってすぐうるおう化粧水
パワーローション EX
化粧水（150ml）
スーパーヒアルロン酸、加水分解コラーゲンなどの保湿成分を、独自の高浸透技術「ディープデリバリーシステム」で角質層まで送り込み、乾いた肌に水分をたっぷり補給。潤いが長く持続し、みずみずしい肌へ。

角層をすこやかに育む乳液
パワーエマルジョン EX
乳液（120ml）
セラミド、メドウフォーム油などの有効成分を角層深くとどけ、くすみの原因となる古い角層をケア、キメを整えふっくらやわらかく、ハリのある肌に導きます。

肌バリアを高め、乾燥から肌を守るクリーム
パワークリーム EX（40g）
シア脂、ホホバオイル、グリセリンなどの有効成分が溶け出すように広がり、肌のバリア機能をアップ。角層をうるおいで満たしながら、乾燥から肌を守ります。

濃密クッション泡で洗顔＋エイジングケア
モイスチャーソープ（50g）
濃植物由来洗浄成分をバランスよく配合し、低刺激で高い洗浄力を発揮。くすみの原因となる古い角層や毛穴の皮脂汚れもすっきり除去します。

キュッと持ち上げて潤い補給
エクセルーラ・モイスチュアマスク
（26ml x 4枚入り）
伸縮性のある素材が肌を引き上げながらピタッと密着！　エクセルーラの美容液成分がシートマスクにたっぷり染み込ませ、じわじわと角質層の奥まで浸透。上下の中央に切り込みがあり、頬から顎をキュッと持ち上げてフェイスラインを引き締めます（下図参照）。

お求めはお近くの日系マーケットへ

sato HEALTHCARE INNOVATION

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

簡単に理想のアイメイクを実現できるつけまつげ

『誰だって、かわいくなれる。』をコンセプトに、世間をあっと驚かせる独自の技術力で女の子たちの願いを叶えてきたドーリーウィンクから、10年かけた底力を今再び。驚きのアイメイク体験で、あなたを新しい世界へと誘います。

『イージーラッシュ』はアイメイクの新常識となる「10秒マツエク」。手軽にマツエク気分が楽しめる、新・部分用つけまつげです。接着剤をつけたらまつげの生え際にのせるだけと、初心者でも簡単に使いこなせ、マスカラなしでも垢抜けメイクが完成します。

従来の「派手・ギャル」などのイメージを払拭し、大人の女性もオフィスや普段使いができるナチュラルなものから、パーティー向けのブラウンやピンクなどのカラーまつげまで全16種類。必ず自分がなりたいイメージやトレンドに合うものの見つかります。

今回はその中から特に読者の皆さんにおすすめの5つをピックアップ。日本のウェブサイト（dollywink-jp.com/easylash/）に簡単な付け方の動画もあります！

最新つけまつげ

DOLLY WINK イージーラッシュ

このページの紹介商品はアジア系各スーパーで好評発売中！
輸入販売元：PMAI

10秒でマツエク並みの仕上がりが実現する「新つけま」登場！

**益若つばさプロデュースのDOLLY WINKから、アイメイクの常識を変える新・部分用つけまつげ「EASY LASH」が新登場。
さっと接着剤をつけたら、たった10秒でマツエクのような仕上がりが実現！ その日の気分に合わせて選べて、マスカラいらずで垢抜けアイメイクが簡単に完成します。
ナチュラルでオフィスにも使えるものから、カジュアルなカラーまつげまで、全16種からメイクやファッションなどに合わせて、新しい毎日を楽しめます！**

アメリカでも好評発売中
太田胃散〈分包〉

長年愛されている太田胃散の分包タイプが
アメリカでもご購入いただけます。
初めて太田胃散を服用いただく方に、
お出かけ用に、ご家族用におすすめです。

飲みすぎ、胸やけ、胃の不快感に。
自然（ハーブ）の良さを生かした、長年愛されている制酸剤

即効性と持続性の作用時間が異なる制酸剤の配合により、胸やけ、胃酸過多、胃のむかつきに、すぐれた効果をあらわします。7種のハーブ（芳香性と苦味成分）とメントールが、バランスよく配合されているので、スッキリした爽やかな服用感が得られます。

お求めはお近くのマーケットへ
Ohta 太田胃散
Distributed by PMAI

Nakajima Chiropractic Center

ホームレスをサポート HOPE DAY 無料治療

缶詰か古着を寄付してくださった方に、カイロ無料治療を提供！

パサデナの『中島カイロプラクティックセンター』では、ホームレス保護団体への寄付活動HOPE (Helping Other People Eat) DAYに協力するため、毎年恒例の「1日無料カイロプラクティック治療」を実施します。この日は寄付用の古着か缶詰を持参した方に、レントゲンを始め、カイロの治療、物理治療、マッサージなど、ドクター中島が行う治療を全て無料で提供してくれます。

年1回、恒例となったこのイベントには、近郊の方はもちろん、サウスベイやオレンジカウンティからも多くの日本人の方が訪れるそう。日本人の中にはまだまだ「カイロプラクティック＝マッサージ」というイメージを持つ人が多いため、ドクター中島はこのイベントを通して、カイロプラクティックが医療的な治療法であるということを知ってもらうことに大きな意義があると言います。脊椎を通る神経への圧迫を改善して、全身の機能や免疫力を高めて行くカイロプラクティックは、痛みや凝りを改善するだけでなく、免疫や内臓機能のアップをサポートします。

カイロに馴染みの無い方や、学生の方、保険の無い方も、缶詰か古着を用意して、ぜひこのイベントにご参加ください。

HOPE DAY (Helping Other People Eat)

【日時】3月14日（土曜）
● 9am～7pm
【場所】Nakajima Chiropractic Center
3656 E Foothill Blvd., Pasadena, CA 91107
治療ご希望の方は必ずお電話でご予約下さい。
【予約】電話：626-405-9209（日本語でどうぞ）
＊無料での治療は、当日、寄付用の古着、缶詰をご持参頂いた方に限ります。どうぞお忘れなく！
＊予約後のキャンセルは前日（9日）午前中までに必ずご連絡ください。

古着、缶詰の寄付だけも大歓迎！←予約不要

PASADENA カイロプラクティック

Dr.Kazumitsu Nakajima

痛みや体調不良のことなら何でもご相談下さい

■首・肩・腰・ひじ・ひざ等の身体の痛み、こり、しびれ
■体調不良、ストレス　■姿勢や体のバランスチェック
■体調管理やメンテナンス　■交通事故後の治療
□カウンセリング、マッサージ、矯正、
フィジカルセラピー、ストレッチなどで治療

カイロプラクティックは病気や痛みの原因となる背骨や骨盤のズレ、ゆがみを直してケガ、痛みの治療にかかわるだけではなく、体の抵抗力、免疫力を高め健康を維持したい、循環を良くし身体の中からキレイでいたいと言う方々にも利用されているアメリカ生まれの根源療法です。

★レントゲン設備完備
★リラクゼーションルーム
★ビタミン、サプリメント各種

中島一光 D.C.
筋肉応用学
栄養カウンセリング
労災
交通事故
スポーツ傷害

ご予約、お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ
TEL: 626-405-9209
3656 E. Foothill Blvd, Pasadena CA 91107
月～金：9am～7pm　土：9am～1pm　定休日：日曜日
www.drnakajima.com

各種保険承ります　学生保険、PPO、HMO、旅行保険、メディケア、キャッシュ割引など詳しくはお問い合わせください。

ローリングヒルズ指圧センター・西田先生による

女性のための現代・指圧講座

【第37回】ぎっくり背中

年末から年始にかけて、ぎっくり背中になったと言われる方が何人か指圧に来られました。

「えっ、ぎっくり背中って？」

ぎっくり腰は一般的によく使いますので、同じような感覚でぎっくりときた背中の痛みを、ぎっくり背中と呼ぶようになったようです。医学用語でもありませんので、私も実はこんな呼び方があるなんて知りませんでした（笑）。皆さんも始めて聞かれる方も多いのではないでしょうか。

朝起きたら背中に激痛が走り、あまりの痛さに息もできなかったとか、背中の筋肉が寝違えたようになり、体を動かせないほど痛くなってきた、などの症状が何の前触れもなく突然現れてきたりする方が多いようです。痛みの出るところは大体腰の上あたりから肩甲骨のあたりの背中で、原因としては主に背中の筋肉の繊維や、筋膜と呼ばれる筋肉を包んでいる膜が断裂することで起こります。一言で言えば軽度の肉離れのようなものです。原因としては内臓に問題が無い限りは筋肉の過労です。同じ姿勢の長時間仕事などで背中の筋肉がコリ固まり、筋肉の弾力性が無くなった状態（老化なども一つの原因）などの時、ちょっとしたことで痛みが来たりします。古い輪ゴムが固くなり引っ張ると切れてしまうのと似ています。

30代の男性は寝ても覚めてもスマホ中心の生活で、首や手のしびれを感じていたのですが、朝起きがけに突然背中に激痛が走りベッドに座ったままで痛みが和らぐのを待ったそうです。40代の主婦は二人の子育てとパート仕事でストレスを抱え身体もくたくた、夜も寝返りが打てないくらいの激痛で、全身の筋肉はスルメ状態でコチコチでした。また60代の主婦の方は暮れの大掃除から始まり、おせち料理などの準備などで忙しく一日中立ちっぱなしで動いていたら背中に激痛が起きたそうです。

どちらにしてもぎっくり背中は年齢を問わず誰にでも起こりうるものですので、日ごろからストレッチや散歩などで身体を動かしたりストレスをためないようにしましょう。

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！

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）

冬太りに「喝！」。きのこでデトックスを促して脱・ぽっこりお腹！

デトックスをすることで痩せやすい体へとサポート

2月も後半に差しかかると日中はポカポカと暖かくて上着を脱ぐことも増え、気になるのが冬の間にぽっこりしてしまったお腹…。そこで、本格的に薄着になる前にお腹をスッキリさせたい方におすすめするのが「デトックス」です。

デトックスとは体内に溜まった不要な老廃物を排出すること。体内の老廃物などを排出することで、血流やリンパの流れが良くなり痩せやすい体づくりをサポートします。デトックスは始めてすぐに効果が現れるものではありませんが、毎日の食事を見直すことでデトックスしやすい体質への改善が期待できます。

デトックスの最重要栄養素はきのこに豊富な食物繊維

食事によるデトックスにまず必要なのは食物繊維。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。水溶性・不溶性とそれぞれ働きが異なるので、どちらもバランスよく摂ることが大切です。水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサになることで善玉菌が活性化したり、腸の蠕動（ぜんどう）運動を活性化させます。不溶性食物繊維は、便のカサを増やしたり、体内の有害物質や老廃物を排出する働きがあります。

きのこにはどちらも含まれており、特に不溶性食物繊維が多い食品です。

体内の老廃物を排出して腸をきれいにすることで、食事の栄養素の消化吸収がスムーズに行われます。これにより代謝がアップして痩せやすい身体づくりや、美肌づくりにもつながります。

塩分を排出してむくみを取るカリウムも豊富なきのこ

食物繊維の他に、きのこにはデトックスを促進する栄養素であるカリウムも豊富に含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を排出することで、むくみを解消する働きがあります。味が濃い食べ物ばかり食べていると、塩分の過剰摂取になりやすいので、カリウムなどを一緒に摂取するように心がけましょう。この時期から旬を迎える春野菜にも多くのカリウムが含まれています。春野菜は苦味も感じますが、この苦味成分にもデトックス作用があります。きのこと春野菜を使ったレシピがホクトのホームページにたくさん掲載されているので、ぜひ春のデトックス生活にお役立てください！

今月のホクトキノコの菌活レシピ
きのことスナップえんどうのデトックススープ

毎日積極的に摂りたい食物繊維がたっぷりのデトックススープ。
便秘解消やダイエットにも強い味方になってくれます！

【材料／4人分】

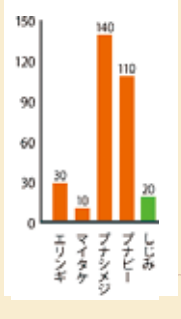
- ブナシメジ……100g
- ブナピー……100g
- エリンギ……100g
- スナップえんどう……100g
- ベーコン……30g
- オリーブオイル……大さじ1強
- 固形ブイヨン……1個
- 水……800cc
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々

【つくり方】

① ブナシメジ・ブナピーは石づきを切り、エリンギとともに食べやすい大きさに切る。スナップえんどうは筋を取り1cm幅に切る。
② ベーコンは5mm幅に切る。
③ 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒め、①のきのことスナップえんどうを加えて軽く炒める。
④ 水と固形コンソメを加え一煮立ちしてスナップえんどうに火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

きのこに含まれる代表的な栄養素を詳しくご紹介
菌活辞典【オルニチン】

別名『燃焼系アミノ酸』とも呼ばれ、ダイエット効果も期待！



オルニチンを多く含む食材ではシジミが有名ですが、なんときのこにはシジミの5～7倍もの含有量があります。100gあたりの含有量はシジミ10～15mgなのに対して、ブナシメジ140mg、ブナピー110mgも！　オルニチンは肝臓の働きを助けてくれるアミノ酸です。肝臓の代謝や解毒作用をサポートするので、お酒を飲む時に特に効果を発揮し、二日酔いの予防が期待できます。さらにオルニチンの成長ホルモンの分泌を促す働きで代謝が上がり、体内の様々な器官の動きを活発にして身体を総体的に元気にしてくれます。疲労のもととなるアンモニアの分解作用もあります。オルニチンの摂取によりエネルギーの産生がスムーズとなり、疲れを溜め込まない身体づくりをサポートしてくれます。

さらもオルニチンは細胞の新陳代謝を向上させ、お肌のターンオーバーを整える働きも期待できます。きのこに豊富なビタミンB2との相乗効果でお肌の状態が改善され、ツヤ肌づくりをサポートします。

オルニチンの摂取には、きのこを意識的に食べることがおすすめです。

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

トーランスのアートメイクサロン、クミコが送る美魔女コラム。今回のテーマは「Small change BIG difference」。かなり認知度が上がってきたパーマネントメイク。多くのお客様に「起きたときから眉がある！」という喜ばれています。そんな業界のトレンドは昔の「やりました感アート」から「スーパーナチュラルアート」へ変遷しています。

まつ毛が増えたように見えるナチュラルアイライン

極太で大きくウィング (はねる部分) が付いていたり、ボトムラインがくっきりのアイライナーより今は断然まつ毛が増えたように見えるアートが人気です。特に上のラインにこだわりまつ毛の根元に注意深くミクロの点を入れて行くまさに職人技のアート。仕上がりはまつ毛と同じ色になるので深みのある自然な目元を演出できます。

ナチュラルアイライン特別価格
上のみ $200　上下 $300

業界最新の痛くない腫れない リップティント「ICY リップ」

なにせハードルが高いことで躊躇するメニューだったリップアート。そのハードルとは、我慢できないレベルで痛い！ 恐ろしく腫れる！ 飲食が出来ない！ ダウンタイムが辛すぎる！ 変なふちどりが残る！ 不自然カラーで違和感ありすぎ！変色する！ とまあ散々でした。

ICY リップ 3 回セッションパック
特別割引価格 $450

ICY リップは従来のリップアートメイクの欠点をカバーした最新の施術で、痛くない腫れないアフターケアが楽、ダウンタイムが楽、ナチュラルな仕上がり。当日よりシャワー、飲食が OK。しかも麻酔なしで施術するくらい痛くないのです。口紅のような人工的なアートではなく色付きリップのような自然で健康的な仕上がりが 1-3 年持続します (完成まで 1 か月ごとに約 3 回要)。イギリス製のお花から取った色素で着色しなんとパールを使う事も可能。この最新リップアートは日系サロンではもちろん LA でもまだ出来るサロンが少ないためトレンドに敏感な方には特におすすめです！

最新3Dアートメイク「ハイブリッド眉」
マイクロブレーディングとシェーディングでさらにナチュラルな仕上がりに
スペシャルディール実施中！
3D 眉アート
マイクロブレーディング +シェーディング
$400→$250
ナチュラルアイライン
上 $300→$200
上下 $400→$300
ICY リップ
3 回セッションパック
$600→$450
ベルーテビューティースタジオ
bellute beauty studio
Microblading Permanent Makeup
TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com
18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504
www.bellute.com 完全予約制 / 日本語でどうぞ

結婚する時は誰だって、「絶対離婚なんてしない」って思いますよね。でも結婚後にその気持ちが変わらないとは限りません。人間の気持ちは良くも悪くも変化します。

色々なカップルを見てきました。最初は誰もがルンルン♡です。でも中には結婚したら努力を怠る人達もチラホラ。旦那様とのコミュニケーションも自分の言いたいことだけ言って相手の話は聞き流したりして、旦那様から出ている危ないサインを見逃してしまったり。結婚したら全てが免罪符になるわけではないのです。努力無くしては良い関係は育めないし、継続もできないのです。

中には頑固さやプライドが邪魔をして良い関係を築くことが困難になるケースもあります。夫婦にとって何が大事かということを考えず、自分の立場からしかものを考えられなくなったりして…。

２人で一緒にいるのだから相手の考えは自分とは違うことがあることも忘れてはなりません。結婚したら、自分と相手（自分とは違う人間、他人）がいるんです。２通りの考えがあって当然。時には自分に都合よく進まないこともあります。愚痴や文句を言いたいことも色々出てきます。でも、旦那様が一生懸命働いて疲れて帰宅したら、待ってましたとばかりに愚痴や文句で出迎えるのは NG。そんな日々が続いたら誰でもうんざりです。いくら好き同士だったとしても、文句を聞くために結婚したわけではないのですから。「今日、嫌なことがあったんだけれど、あんた、なんとかしてちょうだい」という態度や思考は極力取り除いてくださいね。

でも、どうしても努力や我慢ができないと思うお相手なら、早めに解決策を考えた方が良いでしょう。離婚もチョイスの一つです。不幸せな結婚生活を続けるなんて不毛です。ストレスになって健康を害する恐れもありますからね。

無理はいけませんが、努力は大事です。相手の気持ちを思いやり、自己中心になりすぎず、感謝することを忘れないなど…。

良いお相手がいるということは、自分を向上させる機会でもあり、とてもラッキーなのです。素敵なお相手と共に楽しく人生をシェアし、お互いが成長できて更に唯一無二の関係を作れれば最高ですよね。感謝の気持ち、頭の片隅に置いておこうね。

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：ameble.jp/miwakoac