



エリンギと鶏肉の冷やしそうめん

夏の定番・そうめんをきのこで美味しく！糖質過多になりがちなそうめんにきのここと鶏肉を入れることで、バランスの取れた1品に



調理時間：10分

カロリー：317 kcal (1人分)

使用するホクトキノコ：エリンギ

【材料／4人分】

- エリンギ..... 300g
- 鶏ささみ肉..... 3本
- きゅうり..... 1本
- そうめん..... 300g
- 長ねぎ..... 1/2本
- しょうが..... 2片
- 大葉..... 4枚
- めんつゆ（ストレート）200ml

【つくり方】

- ① 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを茹で、水洗いして冷やす。
- ② エリンギはまるごと塩を振り、色付くまで焼いて、食べやすく割く。
- ③ 鶏肉は薄く塩を振り、きつね色になるまで焼き、熱いうちに手でほぐす。
- ④ きゅうりは板ずりしてから、短冊に切り、水にさらしてパリッとさせる。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、エリンギ、鶏肉、きゅうりを飾る。薬味として小口切りにした長ねぎ、せん切りにした大葉、おろししょうがを添え、麺つゆを注ぐ。

ついつい後回しにしがちなのが「骨」のケア
 きので骨密度の低下をカバーして
 「骨粗しょう症」をしつかり予防しましょう



女性に多い骨粗しょう症。一般的に女性の骨密度は18歳でピークを迎え、50歳前後から急速に低下していきます。骨粗しょう症はカルシウム不足のほか、加齢に伴う女性ホルモンの分泌量の低下によって引き起こされます。また、骨を作るのに必要なカルシウムは腸から吸収されて骨に取り込まれますが、年齢を重ねることで腸の働きが低下して腸からのカルシウム吸収が悪くなり、骨密度の低下につながるのも発症理由のひとつです。最近では若い世代の女性にも、過度なダイエットや偏食、栄養不足によるカルシウム不足、不規則な生活やストレスで女性ホルモンのバランスが乱れるによる骨密度の低下が見られます。

不足しがちなカルシウムは乳製品や小魚などに多く含まれているので、それらの食品を積極的に摂ることが骨粗しょう症の予防につながります。しかし、もともと人間の身体はカルシウムの吸収率が低いいため、カルシウムの吸収を促進する働きを持つビタミンDと一緒に摂取するのがお勧めです。つまり、カルシウムが豊富な乳製品と、ビタミンDを含むきのこはとても相性が良いということになります。

さらにきのこはうま味や風味がありながらも味自体はシンプルで色々な食材と合わせて

せやすいのが特徴。きのこは魚や肉などのメインの食材と組み合わせることで、それぞれが持つ栄養素を効率的に身体に吸収しやすくしてくれる働きもあります。つまり、まさにきのこは健康食の代表食材と言えるでしょう。

骨粗しょう症を防ぐために意識したいことは、カルシウムの摂取以外にもあります。例えば、糖質の摂り過ぎで血中に糖分が増えた状態が続くと、骨がもろくなりやすくなります。血糖値の上昇を緩やかにするとともに骨の形成促進に効果のあるトレハロースを多く含むエリンギは、そういった作用から見ても骨粗しょう症の予防に効果的な食材と言えます。

お互いの栄養を破壊したり吸収を阻害するような「食べ合わせが悪い食材」というのがありますが、きのこに合わせてNGな食材はありません。だからこそ手軽にどの料理にも組み合わせられ、毎日の食事の中

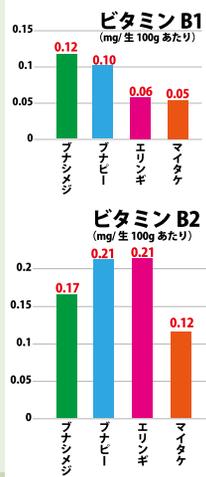
で摂取しやすいのも、きのこが持つ大きな利点と言えるでしょう。

前述のようにカルシウムは腸から吸収されます。腸の働きが悪いと吸収率も低下するため、腸を整えておくことが重要。腸内善玉菌は食物繊維をエサにするのに対し、悪玉菌は肉などのタンパク質や脂肪をエサにします。悪玉菌が増えると便秘や下痢、肌荒れ、様々な生活習慣病の原因になるので、食物繊維や発酵食品を摂取して善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが大事。きのこは、腸を刺激して便通を促す「不溶性食物繊維」と、腸内で水に溶けて有害物質を吸着し体外へ排出する「水溶性食物繊維」の2種類の食物繊維が豊富。きのこで菌活をして腸内環境を整えることで、必然的にカルシウムの吸収率アップにつながります。カルシウムだけではなく、きのここと合わせて食べることでどんな食材も健康的な料理にパワーアップします。

きのこのキキメ

きのこ+タンパク質で筋力アップ

筋肉やエネルギーをつくるには「三大栄養素（タンパク質・脂質・糖質）」が欠かせませんが、その三大栄養素をうまく身体の中で代謝をさせるためには「潤滑栄養素（ビタミン・ミネラル）」が不可欠です。きのこはこの潤滑栄養素を豊富に含む食品。特に、きのこにたっぷり含まれているビタミンB群には、体に取り入れた糖質や脂質からのエネルギー生産をサポートする働きがあるため、スタミナ維持に効果を発揮します。さらに、ビタミンB群はタンパク質の代謝を助ける働きも持つため、筋力アップにも効果的。筋肉量を増やしたい方は、きのこと一緒に、卵や魚、赤身肉、豆腐などの良質なタンパク質を摂るとよいでしょう。また、きのこにはカルシウムの吸収を促進する働きがあるビタミンDが豊富なため、骨や歯にカルシウムを沈着させたり、筋肉の発達に作用したりと丈夫な身体づくりにひと役買ってくれます。



カリフォルニア産の100%オーガニックきのこで健康生活を始めましょう！

ホクトキノコは最寄りの日系・アジア系スーパーでお買い求めください！

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





人によって『無駄』の概念は違います。私は、結婚を望んでる方が既婚者との先の見えないお付き合いにかかる時間は無駄だと思っています。やはり年齢を重ねるほど結婚は難しくなっていくのが現実。今が一番若いのです！いくらその方が好きでも先行きが不鮮明な既婚者と時間を過ごすほどもったいないことはないと思ってしまうのです。

子供が絶対欲しい方と、絶対欲しくない方との組み合わせも、どちらかが折れない限り、これも時間の無駄になるかもしれません。ただ、私の所では最初は子供は欲しくないと言った男性が、私をご紹介した素敵な女性との間にお子さんを授かったケースも少なからずあります。逆に、女性が絶対子供はいらないと言っていたけれど、今では二児、三児の良いママになっている方もいます。なので、これは相性やタイミングで大きく変わりそうです。

その次は入信している宗教に熱心な方と、他宗教、無宗教な方との組み合わせも難しいことがあります。同じ宗教の信者同士のカップルならうまくいくと思いがちですが、どちらかが熱心すぎる場合は簡単ではないことも多いようです。私のところには前夫と同じ宗教だったけれどもうまくいかず離婚したという方も何人かおられます。信仰に関してはお互いが自分の考えを押し付けず、それぞれのスタンスを保てれば問題ありませんね。現に宗教は違うけれど、お互いが尊重し合って幸せに暮らすカップルも沢山います。

このように、色々な出会いを通して学びながら自分を磨いていくことで知らない自分を発見することも沢山あります。礼儀作法や会話の選択、人との接し方、どういう方となら自分が自分らしくいられるか…等々。出会った後でお互いのすれ違いを我慢しながら過ごす時間は無駄になるかもしれませんが、出会いの機会があっても自分のタイプじゃないから会っても時間の無駄というのは、また違った話になりますよね。

ご本人に起こる出来事、出会いには意味があると思うのです。その出会いには、どこかからのメッセージや学びがあったり、自分の現状を鏡に映し出してるのかもしれませんが。時間は限られたものです。有意義に使って幸せな出会いを見つけてくださいね。

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  [miwakoac_love](https://www.instagram.com/miwakoac_love)

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

www.nishidashiatsu.com

気持すいすい〜日本の指圧

女性特有の症状にも

頭痛、肩こり、福、冷え性、手足のしびれ、ゆううつ症、倦怠感、ストレス、生理不順、自律神経の乱れなどの改善

ハリウッド式小顔整顔 日本でも大評判！

お客様の喜びの声続出！

- 小顔になった！
- 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

などなど！



西田指圧センター

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



B-1

Hair Studio



くせ毛のようなゆるふわ仕上げ

NEW エアウェーブ

空気と水の力でカールを作るエアウェーブ。自然なカールのパーマなので根元から髪のボリュームをアップや、ポイントカールにも！スタイリングも楽々♪

Price List

- *カット (女性) 女性 \$55~ 男性 \$50~
- *パーマ \$120~
- *縮毛矯正 \$250~
- *カラー (フル) \$105~
- バレイヤー・ジュ / デザインカラー \$180~
- *ケラチントリートメント \$150~

好評ヘアエクステンション

写真の方は元は肩までのストレートヘア



Hair Stylist Reina

完全予約制◆ご予約はテキストで (日/英)

Text: 562-682-4324

21250 Hawthorne Blvd.
Salon Republic Suite 170, Studio #110
Torrance, CA, 90503

b1hairstudio.com



マイクさん直伝！アンチエイジングのための

筋トレワンポイントレッスン

骨粗しょう症予防にも！
▶下半身を鍛える『ランジ』◀



■1日1回、10回1セット X 3回
■ポイント：無理せず、できる範囲で行う

スクワットより簡単！ランジで下半身の筋力UP
50歳を過ぎた女性に多い骨粗しょう症は骨密度の低下により発症しますが、骨を丈夫にするためには食生活と共に筋力アップが重要です。筋トレをすることで、若返りホルモンと長寿ホルモンの生成が助長され、丈夫な骨づくりに役立ちます。そこでおススメなのが足を前後に開いて股関節やひざ関節の曲げ伸ばしを行う筋トレ、「ランジ」。スクワットはきつくてできないという方でも比較的楽にできる下半身強化エクササイズです。膝に痛みなどがある方は無理せずできるところまで曲げるだけでもOKです。



- ①両足を肩幅に開き、両手を胸の前で組み、背筋を伸ばして立つ。
- ②背筋を伸ばしたまま、片足を大きく前に出してかかとから着地し、曲がる位置まで股関節とひざを曲げ、体幹がブレないように注意しながら③の体勢に戻る。
- ③足を曲げたときに上体が猫背になったり前のめりにならないよう注意しましょう。
- ④反対側の足も②と同じように行い⑤に戻る。
- ⑤

慣れない方、筋力のない方、ヒザに痛みのある方は、曲げるのはこれくらいからでもOKです！無理はせず自分の体調、体力に合わせて行いましょう。



カリスマトレーナーマイク宮本の ビューティダイエット

—第23回—
筋肉は百薬の長



マイク宮本
Musclemania® ボディビル
ライト級世界王者 (2012年)
Model Universe™ 世界大会
公式コーチ (2015年)
神奈川県出身 (1974年生まれ)
ロサンゼルス在住 (2006年～)
Troy University 卒 (2005年)

先日、最年長のお客様が元気に86歳になりました。私はボディビル・ライト級世界選手権で優勝した経緯もあることから、元々20代、30代の男性ボディビル選手を中心に指導して来ました。8年前ロサンゼルス・トールランスで「運動嫌い・中高年太り歓迎」をテーマに事業としてパーソナルトレーニングプログラムを始め、今はお客様の7割が女性、クライアントは16歳からいますので平均年齢は55歳

ですが、75歳以上の後期高齢者の方々が25%を占めておられます。発足当時は今のようなお客様層になるとは夢にも思っていりませんでした。ただ、筋力トレーニングは若い男性よりも、脂肪が付きやすい女性や筋力の低下が単に痩せたり、姿勢が悪くなったりする外見だけでなく、生活習慣病、腰痛、膝痛の改善といった健康上の利点が多く見られます。ですので、必ずしも安いと言えないパーソナル料金に対して女性やシニアの方々の方が、費用対効果が大きく、つまりお買い得となるため、多くの方々に利用して頂いているのだと思います。私自身、今年50歳となり、ボディビルダーとしてまだ現役で大会にも出ていることもあり、



86歳クライアント様とのトレーニング風景

いかに健康体を作り、若い時と同じような体内環境にし、筋肉は勿論、肌や髪といった美容健康にも繋がるような運動や食事を今まで以上に心掛けるようになりまして。
今回最年長のお客様が86歳を元気に迎えて頂いたことを機に、引き続きパーソナルトレーニングを通して皆様の「人生の質」が上がるようなサービスをご提供させて頂ければと改めて強く思いました。

運動嫌い 中高年太り 歓迎

FIT BODY パーソナルトレーニング

TEL: 310-803-0155 (テキスト歓迎)
22715 Hawthorne Blvd, Torrance CA 90505
■WEB: tgx.vivinavi.com/fit_body
■完全予約制: 月～金 & 日: 7 AM - 6 PM
■定休日: 土曜日

代表トレーナー・マイク宮本
■1ヵ月コース \$920 から (体験 \$80)
日本語でお気軽にお問い合わせ下さい！

 [mike_miyamoto](https://www.instagram.com/mike_miyamoto)  [Mike Miyamoto](https://www.facebook.com/MikeMiyamoto)  [Mike_Miyamoto](https://www.youtube.com/Mike_Miyamoto)



さあ、恐い話をしよう。

心霊体験、人怖など、カテゴリは問わず怖い話を集めました。

お読みいただく場合はあくまで自己責任で。

それでは恐怖の世界へとお進みください。

猫は視えていた

投稿者：L A C Tさん

それはロサンゼルスに来て4年目、初めて一人でアパート暮らしをしたときのことでした。念願だった猫も飼い、慣れない仕事に疲労困憊の毎日でも猫がいたおかげで、部屋に帰ればとても癒され、疲れが取れました。

引越して2週間ほどしてようやく落ち着いてきたある晩、私は夜中に猫の鳴き声で目が覚めました。私のベッドの足元で寝ていた猫が窓の方に目をやり、一点じつとを見つめていました。私は虫でもいるのだろうかと思いつめては、すぐに寝てしまいました。その日からよく夜中に猫の鳴き声で起こされるようになったのですが、私は相変わらずほとんど気にしていませんでした。

しかしある晩、いつもより大きな猫の鳴き声で目覚めると、猫は窓の下に座って上を見上げていました。私もその視線の先を追ったそのとき、窓にかかった安物のプラスチック

のブラインドが一瞬ふわっと持ち上がったのです。ネズミか何かいるのかも!、と慌ててベッドから出てブラインドをめぐってみましたが形跡はありませんでした。不審に思いながらも振り返ると、すでに猫は私のベッドで寝ていました。私もベッドに戻ろうと窓に背を向けたその瞬間、紛れもなく人間の手で背中を触られた感覚があったのです。

思わず「キャッ!」と叫び、慌てて部屋の電気をつけましたが誰もいません。「何これ?まさか幽霊?」と、考えるほどに怖くなり、その晩はほとんど眠れませんでした。しかし夜が明ける頃には恐怖心も薄れ、仕事をしている時にはすでに昨晩のことは忘れていました。そしてその夜、私は寝不足だったせいかベッドに入るとすぐに眠ってしまっただけです。そして、また猫の鳴き声で目覚めました。

今日は私の顔のすぐ右横で鳴いています。「どうしたの?また何かいた?」と声をかけると、猫がいる反対の左側の肩を誰かにキゅーッと掴まれたんです。とても強い力で痛いほどでした。怖すぎてそちらが向けなかったの

ですが、「ノー!ノー!」と叫び続けると、しばらくして手の感触はなくなりました。すぐに電気をつけて部屋中を見渡してもやはり誰もいませんでした。

感覚的に掴んできた手は女性のような気がしました。怖かったのは確かですが、なぜか悪意は感じませんでした。猫の様子から判断して、多分、ずっとこの部屋にいる幽霊で、訴えたいことがあるような気がしました。

でも、私は絶対霊感なんてないし、あつても助けてあげられないし、やつぱり怖いし、何よりこれが毎晩続くと思うと耐えられなかった。翌日アパートのマネージャーにすぐにこのアパートを出たいと伝えました。マネージャーは理由を聞くこともなく、「OK」と良い、なんと普通は30日前にノータイスしないと返金されないはずのデポジットも返金してくれると言うのです。返金は諦めていたのでそれを聞いて驚いた私は、彼は「know」だけ言いました。詳しく尋ねる勇氣もないまま、私はその日の夜から友人宅に泊まらせてもらい、その間にベット可のアパートを探

し、その週末に引越しを終えました。

その時、マネージャーに「あの部屋に入った人はみんなすぐに引越すの?」と聞くと「YES」って苦笑いしてました。寡黙な感じの彼は「その部屋だけじゃない。このアパートだけじゃなくて、この辺りはどこにでも彼らはいらるからね」と言っていました。

怖がる人がいるといけないので、「この辺りがどの辺りかは秘密にしていただきますね。」



心霊スポットの湖で…

投稿者…アーケディア Sさん

日本で大学生だった頃の話。いつもの仲間4人、私、K子、M君、T君でカラオケをした後、誰かが心霊スポットに行こうと言い出ししました。みんな類友で怖いことが大好き。ノリノリで幽霊の目撃談が絶えない地元の湖へT君の車で行くことになりました。

観光地であるとともに自殺の名所でもあるその湖は、夜のせいかとても不気味で、パーキングで車を降りた途端に空気が一気に重くなったような気がしました。月明かりと手持ちの懐中電灯だけが頼りの暗い湖畔には、私たち以外誰もいませんでしたが、まるで誰かがこちらを見ているような感覚がありました。

M君が「雰囲気抜群だな。ちょっと湖の周りを歩いてみよう」と言い出したので、しばらく湖畔をうろろしてみました。しかし幽霊や心霊現象と早々出くわすわけもなく、何も起こらず少し拍子抜けした気分で帰路に着くことに。

「お化け出なかったね」などと言いながらパーキングに戻ると、K子が足をビタッと止め、T君の車を目を凝らして見始めました。

「ねえ、誰か乗ってない？」

その言葉に全員が一斉に車を見ると、運転席



になんと、白髪のおじいさんが下を向いてじっと座っているのです。Tくんは車上荒らしと思ったようで、「てめー何やってんだ！」と声を上げながら車に走り寄りました。「危ないよ、凶器持ってるかもしれないから！冷静になつて！」と言いながら私たちは後を追いました。すると先に車にたどり着いたTくんが、ドアの前で立ち尽くしています。

「どした？」と駆け寄ると、Tくんは一言「いないんだけど」と。「え？」「え？」とそれぞれが意味がわからず運転席を見ると、本当にそこには誰もいませんでした。

しばらく私たちは起こったことが理解できず車の横で立ち尽くしていました。Mくんが「助手席側から逃げたのかも」と言うので慌ててチェックしましたがその形跡はなく、鍵もしっかり掛かっています。念の為、車の下や周りを探してみましたが、おじいさんの姿はどこにもありませんでした。

私たちがおじいさんを見てからTくんが車に辿り着くまでは多分10秒もなかったと思います。その間におじいさんが運転席に鍵をかけて助手席のドアを開け、鍵をかけてドアを閉めて姿が見えなくなる場所まで逃げるなんてとても考えずらい。パーキングには街灯があったので周りは見えていましたし、車は私たちのものしか停まっていなかったため視界はとても良かったんです。

「幽霊だったのかな？」と私が言うと「やめろよ、俺、幽霊が乗った車とか運転したくないんだけど」と今にも泣き出しそうなTくん。とりあえずなだめて一旦家に帰り、翌朝全員で再集合して近所のお寺にお祓いに行きました。

多分、あれは幽霊。でもあまりに一瞬すぎてその場ではあまり恐怖は感じませんでした。それでもその夜以来、私たちは二度とノリで心霊スポットに行くことはありませんでした。

ドッペルゲンガー

投稿者…ガーデナ Mさん

ドッペルゲンガーって信じますか？自分と瓜二つの存在でそれと出会ってしまったと、不幸が起きるといいます。

私は会ったことがあるんです。

あれは今から20年ほど前、まだ日本にいて友達と旅行に行き、新幹線で東京に戻っている時のことです。平日で観光シーズンでもなかったので車内は割と空いています。

同行の友達がトイレに立ち、しばらくしてちょっと興奮した面持ちで戻ってきました。

「あれ？なんているの？今トイレで会ったよね？」と言われ、訳がわからず「行ってないよ、ずっとここにいたよ」と言うと、友達は怪訝な顔で、トイレの前で私とすれ違ったと言っています。顔を見て「あれ？」って言ったら、その私に似た人は一瞬振り返ったけど、すぐトイレに入ってしまった。「そう言えば、服は違ったかも。でも、似てるなんてもんじゃなかったよ、本当にMちゃん以外の誰でもなかったよ」と。

「えー、そんなに似てるの？見たいなあ」と言うと「今ならまだ間に合うかもよ！トイレに見に行つて来れば！」と言われ、考える暇もなく席を立ちトイレに向かいました。

すると、連結部分のドアの窓から、トイレから出てくる女性が見えました。ガラス越しに見た横顔が、その場で立ち尽くしてしまふほど私に似ていました。丸い鼻と少し受け口で尖った顎、首から肩へのライン、ちょっと太めの二の腕の感じさえ私そのものでした。その時、彼女が一瞬、こちらを向いたんです。

正面から見たその顔は、やはり私でした。ヘアスタイルや服装こそ違うものの、顔や体型はコピーペーストしたように同じでした。彼女がこちらに気づきそうになったので、私

は慌てて後ろを向いて自分の席に戻りました。「いた？」と友達が尋ねます。

「いた」とやつの思いで返事をしましたが、私はしばらく話ができませんでした。なぜならそのとき「ドッペルゲンガー」という言葉思い出したからです。世の中には自分に似ている人が5人いると言いますが、彼女は似ているというレベルをはるかに超えています。まさにドッペルゲンガーでした。そう思うと怖くてもたつてもいられなくなり、「ねえ、顔見たよね？あれ、私だったよね？私も顔見ちゃったんだけど、ドッペルゲンガーじゃないかと思うんだけど…。ドッペルゲンガーって会ったら不幸になるって、最悪死んじゃうって言うじゃない、怖いよ、大丈夫かな？」と、友達に向かって一気に捲し立てました。友達は大丈夫だよ、ただの他人の空似だよ、気にすることないよ」となぐさめてくれました。

家に戻っても怖くて、旅行のために取った休暇を3日ほど伸ばして家にこもり続けました。そして4日目、恐ろげ外に出たときに、私は交通事故に遭いました。

辛い打撲と擦り傷くらいで大したことはなかったのですが、そこからまた怖くなって外に出られなくなり、結局会社も辞めて1年くらい引きこもっていました。

今はもうすっかり立ち直ってLAで楽しくやっていますが、結局私のはあるとき1年も怯えて暮らしていたので、やっぱりドッペルゲンガーに会うと不幸になるといのは本当かもしれないと思っています。



〈人怖〉 明るくて綺麗な ルームメイトは…

投稿者…L A Sさん

私が留学でロサンゼルスに来たばかりの頃の話です。生活費を節約するためにルームシェアをすることにしました。ネットで見つけた部屋のルームメイトは、20代前半のアメリカ人女性、エミリー（仮名）でした。彼女は明るくフレンドリーで、初めて会った時から好印象を持ちました。

エミリーはアートスクールに通っていて、いつもアートや写真の話をしていました。彼女の部屋には自分で撮ったという写真がたくさん飾られていて、その中には私が知らないうちに撮られたと思われる私の写真もありました。ちよつと違和感がありました。カメラを意識していない普段の自分の姿を見る機会などないので、かえって嬉しいような気持ちになりました。

ある日、エミリーが急に学校のプロジェクトで使うから私の顔写真を撮らせて欲しいと言ってきました。躊躇はしたものの、プロカメラマンの卵に写真を撮ってもらえるのも嬉しいし、彼女の情熱に押されたのもあり、私は快く承諾しました。彼女はひとしきり写真を撮り終えると、「これで完璧な作品ができる」と嬉しそうに言いました。

その夜、寝ようとするときエミリーの部屋から奇妙な音が聞こえてきました。小さな笑い声や囁き声、カメラのシャッター音が混じっていました。気になりながらも疲れていた私はそのまま眠りにつきました。

翌朝、私はいつも通り大学に行き、帰宅す

るとエミリーが不在でした。ふと彼女の部屋を覗いてみると、壁に貼られた写真の数が増えていることに気付きました。その中には、私が知らないうちに撮られたものが増えていただけではなく、私が寝ている時の写真まであって、さすがにゾツとしました。

エミリーは良い子だし大好きだったので、良いルームメイトであるためにも話し合おうと思いました。その晩、エミリーが帰宅した時に、「どうして私の許可なしで私の写真を撮っているの？」と聞くと、彼女は冷ややかな笑みを浮かべ、「だってあなたは私の作品なのよ。写真だけじゃなくてそうやってストレスを溜めて怒っている姿も含めて、あなたの全部が私の作品なの」と答えました。私は意味がわかりませんでした。彼女の目には狂気が宿っているように見え、「これはヤバイ」と悟りました。私はすぐに部屋を出て、友人の家に避難しましたが、しばらく震えが止まりませんでした。そして翌日、友達に付き添ってもらい、ルームシェアを解消しました。

その後、エミリーのことをSNSで調べたところ、彼女が過去にも大量のルームメイトの写真をインスタグラムにアップしているのを見つけました。あのまま部屋を出なかつたら今頃どうなっていたのだろうかと考えてると今も鳥肌が立ちます。

並行世界の食堂

投稿者…タスティン Kさん

あれはまだ日本の地方都市の会社で働いている時のことです。営業の仕事で会社から1時間ほど車で行った場所にあるお客さんの会社へ行った時の帰り道でした。何度か通っていたのもあり、カーナビもセツトせずに運転していたせいか、高速道路の出口を間違えたたらしく気がついたら山の中に迷い込んでいました。慌ててカーナビをセツトしましたが接続が悪く正しい道を行っていないのかどうか全くわからなくなってしまう、途方にくれながらひたすら運転していました。

すると目の前に出てきた三叉路の傍に日本家屋を改造したような田舎の食堂が出てきました。時計を見ると昼の3時すぎ。先方の商談が正午に終わり、そのまま帰路に着いたことを思い出したら、急に空腹に襲われました。長時間ドライブに疲れていたこともあり、ぼくはその食堂で一休みしていくことにしました。お店で電話を借りて会社にて連絡しよう、きつと心配しているに違いないと思いました。

中に入ると、優しい笑顔のおばあさんが迎えてくれました。客はぼく以外誰もいませんでした。そしてなんでもいので、おすすり料理をお願いしますとおばあさんに告げ、電話を貸してもらいました。しかし、何度電話をしても話し中。いくつも電話回線があるのでも話し中になることなんてあり得ないはずなのに…。

そうこうするうちに運ばれてきた川魚の塩焼きや野菜の煮物、麦ごはん、漬け物、味噌汁は、どれも過去に食べたことないく

らい美味しく、ぼくは麦ご飯を2回もおかわりしてしまいました。

食後、おばあさんに道に迷ったことを告げると、「そう言ってくる人が時々いるのよ。帰りは前の道をまっすぐ行けば高速の入り口まで辿り着けるわよ」とメモ用紙に鉛筆で簡単な地図まで書いて教えてくれました。ぼくはおばあさんにお礼を言って店を出ました。本当に料理が美味しかったので、近いうちに落ち着いてまた来ようと思いました。

店から出ると先ほどまであんなに迷っていたのが嘘のようにすんなりと高速道路に乗れ、30分ほどで会社に着くことができました。

それから数日後、あの美味しい料理を食べ、再びあの食堂に行くことにしました。しかし、前回の記憶を頼りに三叉路まで行けたものの、食堂があったはずの場所は鬱蒼と茂った竹林になっていました。何度も道を確認し、周囲を探してみましたが、食堂は影も形もありませんでした。場所は絶対合っている。でもいくら成長の早い竹でもたった1週間でもしかしたら僕はパラレルワールドに迷い込んでしまったのもしれません。夢や狐に化かされたということはありません。だってぼくはあのときおばあさんが描いてくれた地図を、見ながら今日もここに来たのですから。

空の告白

投稿者…レドンドビーチ Gさん

日本の友人Aは、いわゆるブラック企業で働いていて、仕事の悩みをたくさん抱えているようでした。ときどきLINEで弱音を吐いてくることもありましたが、最近連絡が来ないなど思っていたある日、日本にいる共通の友人から彼が1週間ほど前から行方不明になっていると連絡が入りました。何か手掛かりはないかとぼくは彼のツイッター（現・X）をチェックしてみました。

すると彼のタイムラインに3日前から1枚ずつ昼間の空を映し出した写真がアップされていたのです。ぼくはそれを見て、彼がどこかで生きていることがわかり、とりあえず少し安心しました。写真は翌日もアップされていました。毎日アップされる時間は決まって午後3時17分。空模様は晴れていたり曇っていたりしていました。

そんなことが2、3日続き、毎日3時17分頃に彼のタイムラインをチェックすることが日課になっていたある夜のこと、共通の友人から彼が衝撃的な知らせが届きました。

彼の遺体が近隣の山中で発見された。そして、彼の推定死亡日時は10日前だったというLINEを見てぼくは目を疑いました。だって、彼はその日の午後3時17分にも空の写真をアップしていたんですから。

ぼくは確認のため、もう一度ツイッターをチェックすると、彼が空の写真をアップし始めたのがちょうど10日前でした。そして山中で自ら命を絶った彼の横にはスマホが落ちていたそうです。そこは木々が鬱蒼と茂る山中でしたが、そのスマホのカメラのレンズが向

いている位置だけは空を遮るものがなかったそうです。まるで、彼が最後に見た景色をそのままカメラに収めたかのようでした。

彼はこの写真をツイッターにアップして、自分がその場所で亡くなったことを知らせたかったのでしょうか？僕が考察するに、彼が息を引き取ったのは午前7時17分、つまりアメリカ西海岸の午後3時17分だったのかなと思いました。彼は自分の死を僕たちに伝えるために、その時間に空の写真をアップしていたような気がします。

もしも本当に何か不思議な力が働いて彼の霊が写真を撮って毎日ツイートしていたとしたら理解できない話ですが、なぜかぼくは怖いと感じませんでした。

今はただ、彼の冥福を祈っています。そしてあの空の写真は、全ての苦しみから解放されて、今俺は空の上でのんびり暮らしていますよ、というメッセージだと受け止めています。

闇の訪問者

投稿者…トールンス Eさん

ロサンゼルスに来る前、私は看護師として地方の小さな病院で看護師をしていました。そこであった恐怖体験をお話しします。

その日、私は夜勤で患者さんが寝静まった静かな院内を巡回していました。すると、一人の患者さんが廊下をヨロヨロと歩いているのに遭遇しました。駆け寄るとそれはAさんという高齢の女性で、部屋に戻そうとすると激しく抵抗するのです。その理由を尋ねると、「だって、毎晩誰かが部屋に入ってきて、ずっと横に立って私を見下ろしているんだもの。それが怖いよ」と言うのです。その「誰か」は真つ黒な影のようで顔などは全く見えないと言います。私はきつと怖い夢を見たのね、寝るまでそばにいるからお部屋に帰りましょうと言つてAさんをなだめて病室へ連れて行きました。

しかし、私にはこの話に心当たりがありません。実は以前、その部屋にいた患者さん2人から同じような影を見たと言っていたのです。そして、その影を見た2人は、共に後にそのベッドで亡くなっているのです。

さすがに3人目となると怖くなり、私は先輩看護師にこのことについて何か知らないかと尋ねました。すると、彼女は恐ろしい事実を教えてくださいました。

「ああ、あのベッドね…。以前、そのベッドを使っていたおじいさんが、誰もお見舞いに来ないことを苦にして、自ら命を絶つたのよ」と先輩は重い口調で話しました。「おじいさん、毎日寂しい、寂しいって言ってたから、もしかしたら、今でもあの部屋にいて、

自分の寂しさを埋めるために、同じベッドを使っている人をあつちの世界に連れて行っているのかもしれないわね」。

病院にその手の話は付きものですが、それでも身近に起こるとさすがにゾツとしました。それと同時に、Aさんにはそんなことが起こりませんようにと祈りました。

しかし、その3日後くらいにAさんは状態が急変してあつと言う間に旅立ってしまった。亡くなる前日に「やっぱりあの黒い人、毎晩いるのよ」と不安そうに言っていたのに、私は話を聞くだけで何もしてませんでした。なぜベッドや病室を変える手配をしてあげなかったのかととても後悔しました。

しかし、さすがに最初のおじいさんを含めると同じベッドで4人も亡くなったとなると病院も無視するわけにはいかず、その部屋をお祓いし、亡くなった方たちをともらいました。そしてその後、その病室は倉庫になりました。

ぼくらはみんな

必死に生きている!?



日曜日、娘が暇そうにしていたのでスーパーでアイスクリームを買ってきてつってお願ひしたら「Bonze」って答えたので、つい、「あ、ガリ、ガリ、あ、ガリガリガリガリ！ヘイラッシャイ！」と、シブガキ隊のスシ食いねえを歌ってしまったが、爆笑していたのは歌った本人の私だけだった…。【Rさん】

どっちがほしいの？



読者アンケート

日本生まれ日本育ちの姉は数字の4(死)と9(苦)を忌み嫌っている。新車のナンバーの下二桁が49になったので、さぞや気にしてDMVに交換を要請するかと思いきや、「49だつて。幸せが来る！って暗示だわ！」と大喜び。不思議な人だ【Mさん】。

タイに行ってディナークルーズに乗ったとき、うっかりサングラスをチャオプラーヤー川に落としました。『ああああーっ！』と絶叫する私を見て

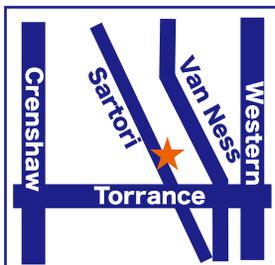
タイ人のガイドさんはゲツラゲラ爆笑して「サバイサバイ！ははは！」って……。【注・多分、大丈夫大丈夫みたいな意味】サバイサバイじゃねーわよ、

400ドルもしたんだからー！微笑みの国が一瞬嫌いになった。【一さん】

お出掛けする朝。一生懸命ヘアドライヤーで髪をセットしている愚子がやっとセットを終了し「ここ跳ねてる？」と訊いてきたので、早く出掛けたい私は「ううん、跳ねてないよ、ちゃんとなってる」とテキトーに返事したら「え？じゃあダメじゃん！」とまた洗面所に。なんだよ、跳ねさせたかったのかよ！いやいや跳ねているから！そこから30分近く待ってやっとお出掛けできたのだった…。【Oさん】



あなたの歯は健康ですか？



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

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

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

ご予約・お問い合わせは日本語どうぞ

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



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

5年ぶりの同窓会の二次会で、中学のときから面白くて人気者だったSくんが余興の壇上に上がってきた。中学時代は痩せて筋肉質だった彼はよくブルースリーの真似をしてみんなを笑わせていた。しかしその面影もなく中年太りまっしろなSくんがステージで披露したのは当時ウケたブルースリーの真似。上半身裸で脂肪のついたお腹や私より大きい胸をたふんだぶんさせて「アチヨー！」とやっていた。一部男子はウケていたけど、誰が中年じいひのどぶついた腹見て面白いんだよ…と思ったのは私だけではないはず。【Gさん】

首 コリ肩コリが辛い友人に言ったら、「そういう時は盆のツボを押すといんだって」との回答。もしかして、盆の窪と勘違いしてる？ ま…そこは確かにツボだけどねえ…。(ツボ違いだったらすみません)【Jさん】

友 達とハワイに旅行に行ったときのこと。ホテルに入るとバルコニーの向こうに青い海が広がっているのが見えて2人で大感激！「わーっ♡」とバルコニーに駆け寄った友達だったが、「ゴソッ！」という爆音とともに静止画像のようにその場に立ち尽くしていた。そう、磨き抜かれたガラスのドアが見えず、勢いをつけたまま鼻から激突していたのだ！それを見た私は堪えきれずに大爆笑！「何やってんのお！アホやん！笑笑笑」。やっとな振り向いた友達の目には大粒の涙、鼻からは鼻血、おでこは真っ赤…。それを見た私は、さらひきつけを起こしもうなぐらい笑ってしまった。そんな私に友達は泣きながら「信じられない！笑うことじやないでしょ？普通心配するでしょ？」と完全にイジケてしまった。いやいや、私だったらどんなに痛くても一緒にになって爆笑すると思うわ。結局、それからしばらく友達に機嫌を直してくれず、最悪の旅のスタートになってしまった。【Cさん】

下 品ですみません。アメリカ人の夫が、4歳になる息子と2人でズボンのファスナーを開けてズッキーニを突っ込んで「バーン！」「バーン！」て言い合いながらキヤツキヤと大笑いして遊んでいる姿を見て情けなくなりました…。なんでこんなことであんなにはしゃげるのか…。ああ、この子もこんな大人になるんだああって…。【Hさん】



友 達が彼氏とテイズニーランドに行ったとき、やっと出会えたミッキーに彼氏が「1分だけこのままここに」と頼み込み、ミッキーの前で彼女に「Will you marry me?」(日本人だよ) したらしい。ミッキーや通りすがりの人を巻き込んで大注目を浴びた彼女の答えはもちろん「YES」。わーっとな盛り上がりして最高だった！と彼女は何度も嬉しそうに話すんだけど、私、そんなプロポーズ、いや、そんな彼氏、せめてーやだ。恥ずかしくて死ぬ、最低逃げる。私は車の中とか家とかで「結婚すっかー」くらいがいい【Nさん】

嬉 しそうに「私って天然だって言われるのさ」と満面の笑顔で言う友人。おい、それって誉め言葉じゃないからな！【Jさん】

◎ 今後のテーマは…
「最近やらかしたこと」

「やらかしたこと」=「失敗談」です。思わずグスクと笑ってしまう失敗や、冷や汗をかいた失敗などありませんか？ ある朝、私はぼーっとしながらコーヒーメーカーでコーヒーを入れ、洗濯をしながら猫にご飯をあげて昨日の夜の洗い物をしていました。コーヒーができたのでカップに入れようとしたらやけに色が薄い生臭い…。なんだこれ！と思ってコーヒーメーカーの蓋を開けたら、コーヒー豆の代わりにフィルターの中に猫用のカリカリが入っていました！あのときは笑うと通り越して、私、脳、大丈夫？と思ってしまいましたwww。こんな感じで一緒に笑い飛ばさせる失敗エピソード、送ってください！宛先：lovest@lovest-la.com 採用の方にはらべにゃんメモをもらなく進呈！【※切：2024年9月15日】



女性のための麻雀教室

初めての方、大歓迎！
心と頭の健康にも役立つ麻雀を始めてみませんか？

全米唯一の指導員資格を持つ女性講師が初めての方でも楽しく覚えられるクラスを提供しています。受講者の90%が女性！

入門 (全3回 / \$90) 毎月初めに開講

第1水曜日 11am~1pm **ご予約ください**

第1日曜日 1pm~3pm

入門プラス 参加費1回 \$25

木曜日 6pm~9pm **ご予約ください**

金曜日 10am~1pm

その他、オンライン講座や経験の少ない方向けコースなどもあります！

どのクラスもいつでも見学できます！
 Junkoまでお気軽にお申込み/お問合せください。
 Email: info@mjstars.net Tel: 424-205-4151

美容で開運

話すよりも聞いて！

友人とおしゃべりは楽しいものです。自分のことを話すとなんだかスッキリ。ここで提言を1つ。
 「口は1つ、耳は2つ。耳は閉じられず口は閉じることができる。」という諺があります。人付き合いや仕事もまずは”聞くこと”。あなたの耳はいかが？毎日の耳のマッサージは人間関係運UPの一步。

開運相談 \$60 /1時間
早期発見早期治療

- ・名前
- ・生年月日 (時間)
- ・住所

申込時に上記をお知らせ下さい。
 電話、WEBで受付中

セミナー<顔から運氣UP>
8月25日(日)午後2時
おひとり\$20 要予約。

開運屋 ドラゴンゴッド
310-787-1891
 木金土日 11-6 火 11-4 水定休
 1580 W Artesia SQ #A Gardena, CA 90248

魔女ともえの秘法カバラ数秘術 2024年 8/1~9/30

嘗て選ばれし者にのみ伝承された世界最古の叡智であるカバラ。

その神秘を用いた、数に宿る霊力を解き明かす数秘術により導き出される

Life Path number から読み解くあなたの運勢。

Life Path number 9

自分にとっての一点もので開運!

この世に一つしかない希少性の高い一点もの、規格品として大量生産されている常に安定した品質を保っているもの、それぞれに好きさや利点がありますが、この時期は、ありふれている規格品を自分の個性によって輝かせ自分にとっての一点ものにしていくことで運気が高まるでしょう。

【開運】 同調圧力に負けない。DIY。

Life Path number 6

目から鱗の気づきで生き易さ増!

氣質や性格、特性が自分と似ている相手、似ていない相手、様々な人が居ますが、どの様に相手と繋がるかで関係性が大きく左右される場合があります。この時期、他者との関わり方に於いて目から鱗となる気づきがあり、もっと自分らしく居られる様になり、生き易さが増すでしょう。

【開運】 スポーツ・体操。クリスタル。

Life Path number 3

新たな花を咲かせる種との邂逅!

自分のテイストではないものや自分とは異なる氣質の人とのご縁を繋げるにはいい時期です。普段であれば着目しない事柄、今迄は触れ合うことがなかった世界に生きている人との交流にこそ幸運の種が隠れています。その種にお水をあげると新たな花を咲かせることが出来るでしょう。

【開運】 温かい食べ物。花束・ブーケ。

Life Path Number の出し方

*誕生日の年、月、日をそれぞれ1桁までバラして足し、最後に1桁にする。

(11と22はそのままだにする)

例: 1933年12月23日生まれの場合

(年) 1+9+3+3=16 → 1+6=7

(月) 1+2=3 (日) 2+3=5

年月日を足す: 7+3+5=15 → 1+5=6

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

Life Path number 11

楽しい出費で自他共に金運UP!

お金は有意義に使うに越したことはないですが、無駄遣いと思われる場合も“金は天下の回りもの”として誰かの恩恵になっているケースもあります。この時期は、大きな無駄遣いは避けつつも、楽しい出費で天下のエナジーを回しましょう。そうすることで自他共に金運がUPします。

【開運】 ワンランク上の物。一期一会。

Life Path number 7

ドラマティックに生き道を拓く!

準備万端で進めたことが予定通りには進まず頓挫したり、思い付きや行き当たりばったりな行動が思わぬ形で花開いたり、人生は時に想像を超えてドラマティックな展開を見せますが、この時期は、あなたの人生の主役として大いにドラマティックに生きることのできるでしょう。

【開運】 アドベンチャー映画。向日葵。

Life Path number 4

言葉の違いを意識し信頼度UP!

些細な会話やメール・テキストメッセージであっても、言葉の持つ微かな違いを意識した単語や表現を使いましょう。そうすることで、誤解なく円滑なコミュニケーションが保てるでしょう。それにより相手との絆が益々深まり、お互いの信頼度が増し更なる好い関係性となるでしょう。

【開運】 清涼飲料水。辞書・翻訳機能。

Life Path number 1

大切な人や重要な事柄に焦点を!

この時期は、自分にとって大切な人や重要な事柄に一番にフォーカスしましょう。まずは優先順位をはっきりと意識した上でのプランニングやアクションに繋げていくことで最初の扉を開けるパワーが活性化し、それに伴い自身の運気も整い望む方向へと物事が動き出していきましょう。

【開運】 元気になる言葉。海辺・水辺。

Life Path number 22

絶対的等身大の自分として在れ!

この時期、自分らしさに意識のスポットライトが当たりそうです。自分らしさとは…人と違うことではなく、人は人、自分は自分という意識の中での、相対的ではない絶対的な自分としての在り方です。背伸びはせず、かと言って現状維持で満足せず、等身大の自分を顕現させましょう。

【開運】 ジャスミン。自己研磨・研鑽。

Life Path number 8

歩調を合わせより好い関係性を!

独りで歩く時は自分のペースで進むことが出来ますが、誰かと並んで一緒に歩く際にはお互いに歩調を合わせる必要があります。それは相手に従うということではなく、お互いの愛と思いやりです。この時期は、意識的に相手との歩調を合わせることでより好い関係性が築けるでしょう。

【開運】 朝焼け・夕焼け。好きな香り。

Life Path number 5

期待を持った行動で幸運ゲット!

目的地を決めずに外出したり、何をかうのか決まっていない状態でショッピングモールに行った場合、予期せぬ素敵な場所に辿り着いたり、便利グッズやウキウキする物と出逢ったりすることがあります。この時期はそんな期待を持って行動することで大きな幸運を呼び込めるでしょう。

【開運】 環境への配慮。大きな鞆・袋。

Life Path number 2

貴重な学びを光の道標とし開運!

この時期は、自分の住む国や地域、町の歴史や文化にいつも以上に目を向けてみましょう。光の面のみならず、そうではない面をも知ることで貴重な学びがあるでしょう。そして、その学びを自身の光の道標とすれば、その土地の守り神と繋がることが出来る運気が更にUPするでしょう。

【開運】 先輩・年配者。回転するもの。

魔女ともえのプロフィール



魔女ともえ

スピリチュアル・アドバイザー

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

ヘリコプター(事業用)

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

Weekly LALALA さんに「スピリチュアル物語・相談」連載中。

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

魔女ともえ

Web: www.majotomoe.com

お問い合わせ: majotomoe@gmail.com

【活動内容】

☆完全予約制 Skype セッション \$80/60分 \$115/90分

☆メール相談 簡易コース \$15 通常コース \$40

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

♥不定期のスピリチュアル クラス・白魔術教室・スピリチュアル ツアーの開催

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

Amazon Japan ¥1,944

紀伊國屋書店 Web Store ¥1,944

魔女ともえ直売 \$15



【承っているご相談】 *守秘義務厳守

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

♥靈感魔法・洗脳・法外な追加料金無し!



lovest 掲示板

クラシファイド・申込方法

リーズナブルなクラシファイド掲示板をご利用ください!

★求人 ★美容健康 ★生徒募集 ★ビジネス案内 ★仲間募集 等々

非営利の告知(友達募集、顧客獲得目的でない無料セミナーなど)は掲載無料です!

■料金 1回 20 ドル

タイトル 10 文字 + 16 文字 × 5 行まで (英文、数字は 2 文字で 1 マス)

*以降 1 行追加ごとに 3 ドル *画像: 1 点につき 8 ドル

QR コードも掲載できます! (+\$3 / こちらでも用意できます: \$8)

*クレジットカード決済は手数料 4%追加

♥ページ下の名刺サイズデコクラシファイド: 1回 \$75、年間掲載 1回 \$65

料金をデザイン料金も含まれます! *詳細はお問合せください

■締め切り: 奇数月の 10 日。*スペースの都合により次号持ち越しの場合あり。

■お申し込み方法: 掲載内容と画像がある場合は画像を E-mail でお送りください。

E-mail の宛先: classified@lovest-la.com

■お支払い方法: チェック、クレジットカード、Paypal からお選びいただけます。全て前払いにてお願いしております。お申し込み頂きました後で正しい掲載料金を計算しインボイスをお送りします。*クレジットカードと Paypal は 5% のカード引き落とし手数料が加算されます。

*郵送は原稿とチェックを lovest 16901 S Western Ave #6 Gardena CA 90247 迄

デコクラシファイド

1回: \$75

6回: \$65 / 1回



日本語で学ぶ、今注目の
医療アートメイク
キャリアチェンジや
キャリアアップに!



薄毛カモフラージュ頭皮アート
リップ ◆ 傷痕

妊娠線 ◆ 乳首再生 3D アート
など多彩なメニュー

■ライセンス取得 ■ディプロマ授与

詳しくはお問い合わせください

電話 / テキスト (424) 527-7330

.....

ペルービューティースタジオ

18051 Crenshaw Blvd. #A, Torrance, CA 90504



小さな引っ越し、
大ききな引っ越し

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

ウィークエンドサービス: 310-817-9307



◆日本語教室 (少人数制) ◆

子供から大人まで、お一人お一人にあわせたカリキュラムで進んでいます。

【オンラインクラス承り中です】

(Web ページをご覧ください)

◆コンピューター教室◆

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

T & K 教室 洋子までお気軽にご連絡ください。

場所: South Orange

電話: 949-542-7197

E-mail: tk.yoko.class@gmail.com

Web: tkyokoclass.wordpress.com

美ネイルは、心を彩る



Karuta Nails

プエンテヒルズのニジャ近所の
個室サロン、ジェルネイル \$30~

★毎月変わる 2 種類の定額アート有
詳しくは IG@karutanails をチェック!

17450 Colima Rd #3

Rowland Heights, CA 91748

ご予約は TEXT : 626-225-2370

または QR コードから



縮毛矯正スペシャル



S: \$220 M: \$245 L: \$270 日本製品

(Cut, Styling, ダメージケア込)

** ツヤ & サラサラヘア **

205 S. Mission Dr. San Gabriel

626-282-2842

ヘアスタジオ アルファ



▼美容師募集▼

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



NEW! ビリーフコード オーラリーディング



★オーラリーディング: ガイドや故人からのメッセージ

★ビリーフコード: 潜在意識から問題に関わる信念体系開放

★ボディコード: 心と体の不調和の原因を見つけ開放、癒し

★スピリチュアルコーチング

【OneMindHealing】YouTube

詳細: AurasparkYoko.com

yokosaito333@gmail.com

Diamond

Space

Easy Knit Sewing

SINCE 2008

自分の体型に

ぴったりな洋服作り

お腹や二の腕が気にならない
自分の体型に合わせた洋服作
りませんか?

初めてでも簡単に仕上げるこ
とができます。

洋服のお仕立ての注文や着物
のリフォームなども賜ります。

ダイヤモンドスペース

イージーニットソーイング

diamondsewing@yahoo.com

TEXT/メッセージ (310) 702-2586 *ガーナ

こんなジャンルの広告に効果が期待できます!

美容・健康関連

★スパ / エステ

★ヘアサロン

★化粧品小売

★マッサージ★鍼治療

飲食関連

★レストラン / カフェ

★グロスアリー

★ギフト・贈り物

★健康食品

習い事・資格

★クラフト、芸術系

★音楽、舞踊系

★語学、IT、資格系

★フィットネス系

その他

★ファイナンス / 保険

★スピリチュアル / 占い

★セミナー / イベント

★家具 / リフォーム

★ラベスト広告募集★

\$20 のクラシファイド広告からフル
ページディスプレイ広告まで!

あなたのニーズに合わせ、種類やサイズ
ご契約期間によって様々なディスカун
トもご用意しています!

この号からは 50 歳以上をターゲットに
した内容も増えています。この層が顧客
ターゲットのビジネスに携わる皆様も
ぜひお気軽にお問い合わせください!

mail@lovest-la.com 310-538-4122

ラベスト読者だけにお届けする

“いいもの” 通販

オンラインショップでは他にも
色々「いいもの」を販売中!

lovest-la.com/shop

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



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

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

l'ovest パワーストーンブレスレット 2種

特別価格各 \$29 → 開運価格各 \$19 送料無料

女性の幸せと潜在能力を引き出す

上: ムーンストーンブレスレット

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

女性の守り神・愛のパワーストーン

下: ストリベリークォーツ

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



l'ovest 白髪/薄毛隠しヘアコンシーラー

スペシャル価格 1個 \$14 → 2個 \$20 送料無料



お出かけに必要な時だけ生え際の白髪や、薄毛が気になる部分がカバーできる便利なヘアコンシーラー。微細なファイバーが主成分なので、ボリュームアップも実現し、パウダーをパフにつけてなぞるだけ。生え際や分け目の肌をしっかり隠してくれます。コンパクト式で持ち運びも便利。シャンプーで簡単にオフできます!
カラー: ブラウン、ダークブラウン、ブラウン
オンラインショップでカラーをご確認頂けます。

l'ovest つば広サマーバケットハット

サマースペシャル \$21 送料無料 (通常送料 \$6 が無料!)



サイズ: 54~60cm
カラー: ネイビー、ブラック、ブルーグレー、アイボリー
素材: ポリエステル混紡 (UVカット素材)
※折り畳んだ状態でお届け

日本の楽天市場で売り上げナンバーワンになったサマーハットと同じデザイン! 顔は絶対に日に灼けたくない! というあなたにぴったり!
昨年入荷時には即売したビッグブリム (つば幅 14cm) のバケットハット改造版再入荷!
今年はバケットハットは、つばの周囲にワイヤーが入っているので、フロントを折り曲げることができ (写真参照)、機能的にもファッション的にも改良されています! 風に吹かれても安心のアゴ紐付き! 洗濯アイロン可能!

銀座トマト USA
Chieco ピュアオイル 100
特別価格: \$43 送料: 無料!

植物由来 100%の天然美容オイル。7つの天然オイルのバランスで毎日のお肌の潤いをしっかり守る万能オイル。まるでシルクのようななめらかな感触でスツと肌になじみます。保湿オイルとしてスキンケアの仕上げの他に美容液としても使えます。ダマスクローズの香り。
[内容量: 28ml]



銀座トマト USA
Chieco ローション (化粧水)
特別価格: \$48 送料: 無料!

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



銀座トマト USA
Chieco オールインワンジェル
特別価格: \$58 送料: 無料!

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



銀座トマト USA
ローズプラセンタ・ジュエル
特別価格: \$65 送料: 無料!

1包にバラ 100 本分のバラプラセンタ*とダマスクローズのオイルとウォーター、ローズヒップエキス、コラーゲン、ビタミンCなどの美容成分が入った内側からサポートする美
[30包入り]



銀座トマト USA
Chieco セラム (美容液)
特別価格: \$68 送料: 無料!

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



銀座トマト USA
Chieco クリーム C
特別価格: \$65 送料: 無料!

バラプラセンタ配合アンチエイジングスキンケアシリーズの夜用保湿クリーム。馴染ませた瞬間から肌に溶け込むような上質な感覚のクリームが寝ている間に潤いを補い続けます。贅沢な潤いとみながる生命力を持つ植物のエキスが健康的で美しい素肌へ導きます。
[内容量: 50g]



米国内での販売価格・送料です。カリフォルニア在住の方の商品価格に対し 10.25%が課税されます。価格/送料は予告なく変更される場合があります。

lovestLED ネック&デコルテセラピー
通常価格 \$129.99 → **\$65 送料：無料！**

56個のLEDが老化が隠せない首やアゴ、デコルテの若返りを促進する首元専用のLEDマシン。USB充電式でハンディに持ち運べるので、家事や仕事でも使用できます！
LEDの色別効果
黄/シワ、たるみ、乾燥
青/皮脂・ニキビ
赤/くすみ・シミ
紫/抗炎症・殺菌・保湿



開運屋ドラゴンゴッド
金運財布 呼び銭付
通常 \$128 → **\$79 送料：無料！**



特殊浄化を済ませた金運財布で金運アップを。お札を折らず、カードは4枚以上収納。コイン入付き。呼び銭は、身近なところに提げて金運を呼び込んで。

合皮 18.5x10cm
*コイン@ 4cm

開運屋ドラゴンゴッド
恋愛・人間関係運財布 天然石ローズクオーツ蓄電池付
通常 \$128 → **\$79 送料：無料！**



恋愛財布でいつの間にか恋愛上手で人気者のあなたに。お札を折らず、カードは4枚以上収納。コイン入付き。天然石ローズクオーツのバラは枕元に置くことでどんどんセクシーさがアップ。

合皮 18.5x10cm
*バラ@ 1.5cm

lovest 薄毛・白髪隠し・頭頂部用ファイバーヘアピース

特別価格 **\$22 送料無料**



長さ：最長部 17cm
素材：プロテインファイバー
ストレートタイプ

2つのクリップで簡単に装着できるトップヘアピース。通常の合成繊維と異なり、より人毛に近いのが特徴のプロテインファイバーを使用。さらにヘアアイロンもOKの高温対応仕様。頭頂部の薄毛や白髪をカバーすることで見たため年齢が10歳は若返ります！



#1: ブラック
#2: ダークブラウン
#3: ブラウン
カラーはオンラインショップの写真でご確認ください。

LIFEWAVE Y-age グルタチオンパッチ

特別価格 **\$79.95 送料：無料！**

日本ではアンチエイジングのグルタチオン点滴が話題！抗酸化物質を生成しデトックス促進と免疫強化をサポート。各免疫疾患、肌老化、アレルギーなどの改善をサポート。脾臓、肝臓、腸、副腎、視床下部、脳下垂体の細胞の働きが70%向上した研究結果も。



LIFEWAVE Shine & Dream
エッセンシャルミストセット

通常 \$106 → **\$95 送料：無料！**



厳選されたハーブとエッセンシャルオイルにLIFEWAVE独自の活性技術を導入した水をプラス。Shineは朝に使って1日の活力を、Dreamは夜、質の良い睡眠を運んでくれるアロマミストです。

Dr. Diego Infinity Wellness MD
ネクレタージュ・

首引き締め用クリーム

特別価格：**\$88 送料：無料**

幹細胞因子 (Leontopodium Alpinum)、セラミド、ペプチド、植物性コラーゲンを配合し、加齢による肌のたるみを改善し、肌にハリを与えます。さらに注目の美白成分・ナイアシンアミドがくすみやシミに働きかけ明るい肌へと導きます。(50ml)



Dr. Diego Infinity Wellness MD
レチノールアイリペアクリーム

特別価格：**\$95 送料：\$5**

目の周り的小じわやシワを滑らかにする医療グレードのアイリペアクリーム。マイクロサイズの有効成分 (レチノール、ヒアルロン酸、アルニカなど) が肌の奥まで浸透し、クマやむくみを改善し、最小限に抑えます。(15g)



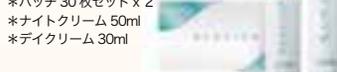
LIFEWAVE アラビダトリオ

通常 \$199.95 → **\$159.95**

送料：無料！

光線療法を応用した独自のフォーミュラのスキンケアと幹細胞パッチ。使い始めたその日からお肌の違いを実感。体の内側と外側の両方から若々しい輝きを取り戻していきます。

セット内容：約2ヶ月分 (目安)
*パッチ 30枚セット x 2
*ナイトクリーム 50ml
*デイクリーム 30ml



LIFEWAVE

肝細胞活性化パッチ X39

通常 \$149 → **\$120 送料：無料！**



特許取得の銅ペプチドパッチが老化して衰えた幹細胞を活性化し細胞から若返り、肌、髪、傷や傷跡、免疫力などの回復を体の内側からサポート！

Tokyo Beauty Cefine 魔法のメイクブラシ

通常 \$24 → **\$20 送料：無料！**

リキッド・パウダーファンデーション両用のメイクアップブラシ。手軽にプロのメイクアップテクニックが叶います。円を描くようにくるくるするだけで素早く均等に毛穴などの凸凹を消し去り、肌表面を艶やかに仕上げられます。



Scent of Lavender

グランデラッシュ MD

まつげ美容液

特別価格：**\$65 送料：\$5**



数々の美容アワードを受賞し、美容のプロが一押しまつげ美容液。まつげの育成を促進するビタミンやアミノ酸プロテインを配合し、ぐんぐんまつげを伸ばします！メーカー正規品。

Scent of Lavender

HydroPeptide

Liquid Resurfacing Solution

特別価格 **\$49 送料：\$5**

サリチル酸2%を含む角質除去美容液。コラーゲンの生成を促し、保湿力を高め、酸化ストレスから肌を守る。毎日の使用で、肌に負担をかけずに角質を除去し、有効成分の吸収を高め、シミ、くすみを改善しなめらかな肌トーンに。(4fl oz)



Scent of Lavender

HydroPeptide Power Lift

特別価格 **\$110 送料：\$5**

ポートックスのような働きを持つイディアリフトペプチドがシワを改善し肌を引き締めてリフトアップ。ヒアルロン酸やピナナップセラミドなどの超保湿成分も配合し、ピンと持ち上がったみずみずしい素肌へ導く。(1oz)



Nami's Skin Care

Schrammek プレミッシュバーム

通常 \$75 → **\$67.50 送料：\$9**



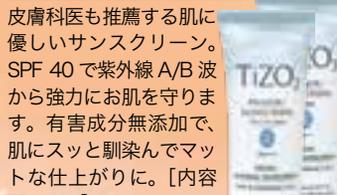
ライト
クラシック
ハニー

ドイツの老舗自然派ブランドが提供するBBクリーム。元々はトラブル肌治療用に開発されたものなので敏感肌でもOK。肌をしっかりと保湿しながら色斑もカバー。[内容量：40ml]

Nami's Skin Care

TIZO ミネラルサンスクリーン

通常 \$41.99 → **\$39 送料：\$9**



TIZO 2：レギュラー
TIZO 3：ティント



Scent of Lavender

HydroPeptide

ソウラーディフェンス

通常 \$48 → **\$44 送料：\$5**

カレンデュラ、アサイなどの抽出物のブレンド成分由来の自然なベージュ (ティント) で肌色をカバーし、ファンデの役割も果たすCCクリーム。SPF30で紫外線から肌を守りながら、ペプチドやヒアルロン酸のスキンケア効果も発揮。[内容量：50g]

Scent of Lavender

Nuface Trinity PRO

特別価格 **\$339 送料：無料**



FDA認可の庭用フェイスリフト。マイクロカレントが表情筋と皮下組織に働きかけ、たるみやシワを軽減。通常品よりも15%パワーアップでエステ級のアンチエイジングを実現。

編

へんしゅうこうぎ

集

更年期特集と怪談特集、どちらも字だらけになってしまいました。私事で締め切り直前にまたバタバタしまして、予定していた取材などもキャンセルせねばならず、独自調査中心で編集したんですが、後で見返してみれば文字ばかり！読みづらかったらすみません！文字を読むのが好きな方はぜひじっくりお読みいただけますと報われます！そう、このギリギリの作業中、2時間寝ては7、8時間働き、または2時間寝ては起きるとい、体力の有り余った健康な20代の若者しかできないようなサイクルで4日くらい過ごしていたのが、次号の「快眠特集」のヒントになりました。思い返せば私の叔母は更年期

期の最中に息子を亡くし、そこから眠れなくなり、食べ物の味がわからなくなり、最後には唾液が出なくなって常に水かお茶を飲んでいないと生きられないという、見ている方が辛くなるような更年期障害と戦っていました。そのとき眠れないって本当に大変なことなんだと思ったことを覚えています。私自身もホットフラッシュが酷くHRTを受けていた時期があります。それでもクライアントさんの前で汗が流れ落ちてくることもあります。まさにホットフラッシュは神出鬼没なので恐怖でしたw。更年期の症状の出方は人それぞれです。この時期は自分に優しく、人にも優しくしたいですね。(MK)

記

後

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



お得な情報満載のメルマガ配信中！
 いいものの通販の商品の割引や送料無料特典などもあります！
 登録無料。配信解除も簡単！ lovest-la.com のトップページから登録してください。TOPメニューから飛べます！

＊掲載内容は中止、変更することも多々ありますのでご了承ください。
＊さらに新連載も2、3予定しております！
どうぞお楽しみに！

秋の美容特集はやっぱり「美白」
 お肌に残る肌ダメージを回復して、シミやくすみのないお肌の復活を目指すための最新情報をお届けします！

秋の夜長のヘルシー企画
快眠を追求して健康&若さキープ
 寝つきが悪い、夜中見目が醒める、寝ても寝ても疲れが取れない…その理由は言った何なのでしょう？ちょっととした不調ならぐっすり寝ただけで改善されることも少なくありませんよ。そこで次号は健康の源でもある「睡眠」についてじっくり研究&質の良い睡眠作り情報をたっぷりお届けします！

性別年齢国籍職業不問！（日本語がわかる方）

男性歓迎！

変わり映えのない普段の生活に新しい風を吹き込みませんか？

ラベストサークルメンバー募集

月に1～2回程度、様々なミートアップを企画！

まだ正式名称は決まっていますが

メンバー登録をしてみませんか？

興味があるイベントに参加して、素敵な仲間やパートナーを見つけてください



- 開催予定イベント（メールで告知）
- サンデーランチ、ディナー、カラオケ/ディスコパーティー、婚活パーティー、クリスマスパーティー
- ゴルフ、ピクニック、ハイキング、日帰りツアー、ドジャース観戦、エンゼルス観戦、コンサート鑑賞、習い事体験 等々

【詳細 / お申し込み】ラベストホームページ: lovest-la.com/deai お問い合わせなど: 310-538-4122 *メッセージを残してください

LIFEWAVE®

世界初、自己の幹細胞を活性化！

幹細胞活性化パッチ・X39 で若さを取り戻しましょう

DNA の数千の遺伝子を若い状態に書き換えることが実証されました

銅ペプチド“GHK”の利点

この幹細胞活性化パッチは、銅ペプチド、または GHK-CU* を増幅します。これらの物質は、幹細胞の活性化とともに、全身の健康、傷などの治療、細胞の再生などを助けることが実証されています。

期待できる X39 の働き

- *細胞そのものの活力をアップ
- *良質な睡眠へと導く
- *痛みの劇的な軽減・解消
- *若く美しい肌の再生
- *スタミナ・体力の向上
- *痣、傷跡が目立たなくなる
- *自然にできた創傷を改善する
- *若さをリニューアル

(DNA 内の幾千もの遺伝子が若く健康な状態にリセットされる)

幹細胞の活性は 20歳を過ぎると衰え始め、60代でほぼ停止し、肌や体内に様々な問題が生じ始めます。しかしこの幹細胞活性化パッチを貼ることで再び幹細胞が活性化し、コラーゲンを増やして若々しい肌が再生されます。

症例：アンチエイジング



Before After 3 Months

症例：スノーボード中に追った顔の怪我



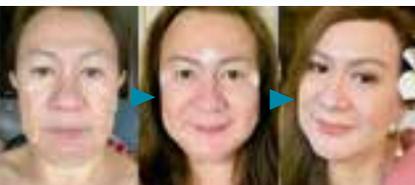
当日 2日目 5日目

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

スキンケアを変えてお肌の若さを蘇らせましょう

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

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



X39とグルタチオンパッチ
3ヶ月使用後、4ヶ月目からアラビダトリオを追加。
●血圧と血糖値が正常に
●五十肩が改善
●足のむくみが改善
●睡眠障害改善
●輝く肌を取り戻した

自然と科学の完璧な調和 アラビダトリオ

●<昼用クリーム>

デイリーリフレッシュ
フェイシャルネクター

●<夜用クリーム>

ナイトリーリストア
フェイシャルクレメ

●<肌細胞活性化パッチ>

アラビダパッチ

『X39 幹細胞活性化パッチ』との併用でより高い効果を実感できます。

新発売

アラビダリバイブ
アイクリーム
目元のシワ、たるみ
くすみを改善！

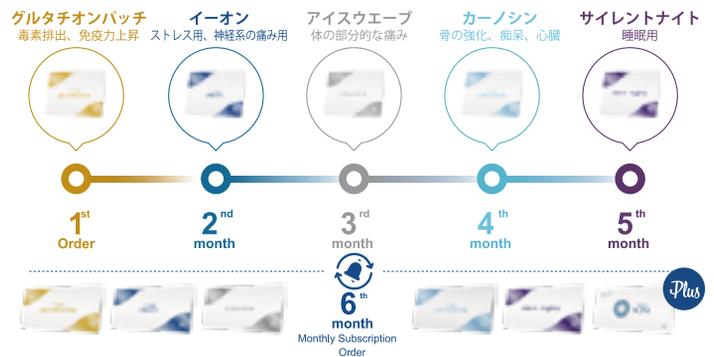


LIFEWAVE® プリファードカスタマープログラム

プリファードカスタマーの特典

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

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



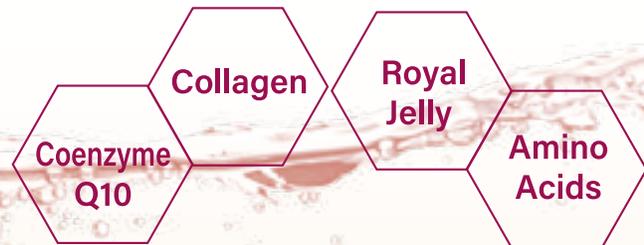
商品のご注文・ディストリビューターお問い合わせはお気軽に日本語で Miz まで

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

X39、SHINE & DREAM セット、アラビダトリオ、グルタチオンパッチはラベストいいもの通販 (P27) でも取扱中！

Q10 & COLLAGEN PEPTIDE

コエンザイムQ10とコラーゲンのダブルアクション!



こんな方におススメ

美容と健康の為に内側から輝きたい方

お肌にハリつや・うるおいを与えたい方

いつまでも若さを維持したい方

- ◆ Who want to stay young & healthy.
- ◆ For busy working women.
- ◆ Who want to improve health & beauty.
- ◆ For healthy tone & lustrous skin.

Q10 COLLAGEN
Yogurt Flavor
Dietary Supplement

美容と健康のサポートドリンク



- Volume : 30mL×10bottles
- Ingredients (per 1bottle)
Coenzyme Q10 ----- 15mg
Collagen peptide -- 500mg



Manufactured by
SATO PHARMACEUTICAL CO., LTD.
1-5-27 MOTOAKASAKA MINATO-KU TOKYO, JAPAN



ハリのある
お肌の
維持に。

ふるるん
ぎゅっぎゅ!

BEAUTY & HEALTH

