

Free Aug 2019 vol.308
わくわく+リラックスをお届け!

parti.

ライフスタイル情報誌 ハルテメ

自分らしくダイエット

特集 運動派? 美容派?



自宅まで無料デリバリー お申し込みは www.partisg.com まで [f parti.sg](https://www.facebook.com/parti.sg)

parti. ハルテメ July 19 vol. 308 2019年9月発行 SSO 発行/Parti Pie Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Ocean Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

The Gospellers

Live in Singapore 2019



24 October 2019, Thu

Time: 8:00pm (Doors open 7:00pm)

Venue: Drama Centre Theatre

100 Victoria Street, National Library Building Level 3

Tickets: Category 1 – S\$108 / Category 2 – S\$88

*All ticket prices exclude SISTIC booking fees.



Produced by CROONER

Supported by Sony Music Labels Inc.

Tickets on sale from 27 July, 12pm at www.sistic.com.sg/



【COVER STORY】

最新スポーツ科学に基づき、完全個別指導で美ボディに導く「Bulky Fitness」。お腹やヒップ、背中引き締めなど、女性用トレーニングの種類はなんと2億通り！筋肉だけでなく、指導そしてトークも◎な代表トレーナーのHIROTOさんの気になるプロフィールは特集記事をチェック！
☞ 詳細は10ページへ

07 特集

運動派？美容派？

自分らしくダイエット

16 紫外線・乾燥でボロボロ

夏枯れ肌&髪をレスキュー！

19 胸キュン♡アニマル



04 Editor's Eye

06 8月のプレゼント・Jalan Jalan 掲示板

25 モンテッソーリから学ぶ幸せ育児

26 時事速報ピックアップ

27 小さなキツキのススメ

28 美肌相談サロン

29 女性の不調・お悩み解決

30 佐藤さんの住宅探し

31 心ひも解くヒント

■ パルティ MCI (P) 038/05/2019
 ■ Publisher Parti Pte Ltd
 Kawaguchi Masashi
 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers
 Singapore 188720
 info@parti.com.sg www.partisg.com
 Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
 ■ Chief Editor Aoki Asami
 ■ Sales Harada Chisa (harada@parti.com.sg)
 Tamano Sachiko
 ■ Editor Albarelli Shinobu
 Ikeda Mio
 Maeda Masami
 Kanza Aiko
 Funabashi Reiko
 ■ Designer Sakaki Ayumi
 ■ Printer Hock Cheong Printing Pte Ltd

本誌掲載の記事・写真を無断で複製及び転載することは禁じられています。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、特別な記載がある場合を除き、プロモーションの有効期限は2019年発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。

THREES

beauty salon

夏のバカンスでUVダメージを受けた髪、
 最旬ヘアスタイルにリセットしませんか？
 「THREES」ではお客さま第一の接客、
 そして東京トップクラスのテクニックで、
 再現性の高いトレンドスタイルをご提案。
 また、シンガポールの気候や水質による髪のダメージ対策に、
 シャンプーの際は必ず「炭酸泉」を無料でサービスいたします。



「THREES」は、
 都内の美容激戦区で大人気サロン
 「EIGHT」「miel hair」「Shine hair」
 から生まれた新ブランド

新規の
 お客さま

平日 HAPPY HOUR

全メニュー **30%OFF**

Special Promotion

旬メニューが
 セットでお得な
30%OFF

人気のSET MENU

- ① カット+デジタルパーマ..... \$182 (通常\$260)
- ② カット+イルミナカラー..... \$147 (通常\$210)
- ③ カット+TOKIOトリートメント..... \$168 (通常\$240)
- ④ 3Dハイライト+フルカラー..... \$189 (通常\$270)

※予約時に「パルティを見た」と①~④の番号をお伝えください
 ※8月末まで、新規のみ

平日HAPPY HOUR 全アラカルトメニュー **30%OFF**

※ハッピーアワーは平日12:00~17:00、それ以外の時間は20%OFF
 ※8月末まで、新規のみ

全アラカルトメニュー **30%OFF**

- カット 女性..... \$56 (通常\$80)
- 男性..... \$52.50 (通常\$75)
- デジタルパーマ..... \$126~ (通常\$180~)
- FIBREPLEX Bleach..... \$126 (通常\$180)
- 透明感カラー..... \$63 (通常\$90)
- イルミナカラー..... +\$28 (通常+\$40)
- 縮毛矯正..... \$161 (通常\$230)
- Soda Spa..... \$70 (通常\$100)
- トリートメント..... \$42~ (通常\$60~)
- TOKIO INKARAMI..... \$112 (通常\$160)

※新規のみ ※セットメニューにも追加できます
 ※\$35以下のメニューは割引対象外



トレン드의グラ
 デーションカラー
 やパレイヤー
 ジュが得意。女性なら
 ではの幅かいご提
 案で、お客さまの
 「なりたい自分」を
 実現。
 three_tomoko

再現性重視のカッ
 トや、白髪が出
 始めた世代へのカ
 ラーなど、お悩み
 を解決しながらス
 タイルをご提案。
 セットやパーマも
 お任せください。
 three_ikko

骨格に合わせての
 ポブやショートス
 タイルが得意。
 「パーソナルカ
 ラー」の資格を生
 かして、目、唇
 の色を見てカラー
 をご提案します。
 three_chie

カウンセリングを
 重視し、お客様の
 悩みや好みにお合
 わせた提案を大切
 にしています。3Dカ
 ラーで立体感ある
 スタイルが得意
 です。
 three_ken

女性目線での細
 かいスタイリング
 をご提案。シン
 ガポールの湿度
 には当店自慢の
 「TOKIOトリート
 メント・ストレート」
 がオススメ！
 three_aya

島内イチ丁寧な接
 客を心掛けていま
 す。お手入れをラ
 クにしたい方、旬
 なカラーに挑戦し
 たい方、頭皮ケア
 が気になる方.....
 ご相談を。
 three_ryo

6 Eu Tong Sen St The Central #04-89A/92 (Clarke Quay駅直結、ブルーゾーン4階)
 ☎ 6338-5250 / ☎ 8533-1911 (SMS専用・日本語可)
 10:00~21:00 (最終受付20:00) 不定休 LINE: threes.hair
 www.threes-sg.com FB: threeshair Instagram: threes_hair



友達紹介特典
 紹介した人も
 紹介された人も
30%OFF
 駅直結！
 ベビーカーも
 ラクラク

SONA Skin Studio

ソナ・スキんスタジオ

医療級レーザー & ビタミン導入で、背中美人！ 360度どこから見ても艶やかクリアな肌へ

自分の後ろ姿、気にしていますか？ 紫外線による色素沈着、毛穴の開きや詰まり、黒ニキビ、プツプツ吹き出物……周りは意外と見えていますよ。セルフケアが難しい背中では、国際資格 CIDESCO を持つ「ソナ」の日本人セラピストの手ゆだねて集中ケアを。マシンによる毛穴のディープクレンジングや、肌トラブルに合わせてカスタマイズされたマルチビタミン導入、DPLレーザーでのホワイトニングなど6つのプロセスを経て、色素沈着や毛穴の開きなどを短時間で改善。医療レベルの本格ケアで、一度ですっきりクリアな肌へと導きます。



「バック集中トリートメント」で魅せる背中に。



オーガニックワックス脱毛 「ブラジリアンワックス」

今や常識のブラジリアンワックス。デリケートゾーンのお手入れで、生理時のムレも軽減。高品質オーガニックで、マニティや敏感肌、初心者の方にも安心。



まつ毛カール 「ケラチンラッシュリフト」

なんとパーマ液を使わず、トリートメント成分のみでカールを形成。ダメージゼロは勿論、続けるほどまつ毛が強くなる。持ちも2か月と長いので、自まつ毛派の方に大人気。ケラチンラッシュリフト発祥地であるNYの専門校認定セラピストによる施術だから安心。

18A Tanjong Pagar Rd
(Tanjong Pagar 駅5分/ショップハウス2階)
☎ 6327-1002 (日本語可) / 8869-7072 (SMS専用)
月～金 10:00～19:30、土 10:00～19:00 日祝休
Email: booking@sonasg.com www.sonasg.com
FB・Instagram: Sona Skin Studio
● マニティフェイシャル \$168
● ブラジリアンワックス \$60
● フェイスワックス \$50
● ケラチンラッシュリフト \$120
※ワックスは永久脱毛ジェルを追加可。料金はお問い合わせください

PROMOTION

「バック集中トリートメント」
DPLレーザーフォトホワイトニング (通常 \$110) +
セリファイング・バックフェイシャル (通常 \$85)
セット価格 **\$175** (通常 \$195)

クレイ & 酵素 ▶
マシンによる毛穴のディープクレンジング ▶
AHA または BHA ピーリング (ダウンタイムなし) ▶
マルチビタミンカクテル導入 ▶
DPLレーザーフォトホワイトニング ▶ ミネラルマスク

※単メニューでも可
※8月末まで、「パルティを見た」とひとこと



柔らかな日差しが心地よい、落ち着いた個室。



メイク落とし

デコルテや首まで、汚れを落としながらツボ押し。



泡洗顔

発酵エキス配合の優しい泡と電動ブラシで毛穴の奥まで浄化。



ホットタオル

デコルテから顔まで蒸気のパワー血行促進。



NEW!

美容先進国スイス発の「swiss line」を使用し、高い濃度の美肌エキスを注入。なりたいたい肌質に4種類からセレクト。「アルブチン」は美白、「ビタミンC」はくすみ・毛穴、「AHA」はゴワつき・ニキビ跡、「ヒアルロン酸」は保湿など。



美容液導入



Editor's Eye
編集部が見つけた
旬な話題をお届け!

フハ〜、
癒される〜

イタ気持ちよくて
クセになる!



小顔矯正マッサージ

アゴや口周りは、ゲーでゴリゴリ圧をかけてコリを解消。老廃物が滞っている人は「イタタタッ」となるが、流れてくると気持ちよくてウツトリ。目元のマッサージは眼精疲労を解消。こだわりのマスクで仕上げて、潤い小顔のできあがり。

ほぐして揉んで徹底的にリフトアップ 小顔矯正フェイシャル、超充実の90分

フチ
リニューアル



Queen's Market

クイーンズマーケット

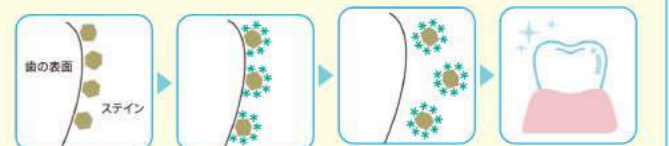
美肌エキス導入で肌質改善も！ 不動の人気「小顔矯正フェイシャル」がバージョンUP

「クイーンズマーケット」の元祖小顔ケアがブチリニューアルという情報をキャッチ！小顔矯正マッサージの前に、なりたいたいお肌に合わせて濃度の高いビタミンCやヒアルロン酸配合の美容液を導入。美白や毛穴ケアの効果アップしました。

伝統の施術内容は「リンパの滞り」と「筋肉のコリ」を解消すべく、熟練セラピストが顔・首・デコルテ・頭をほぐし尽くします。約30分かけて丁寧にWクレンジング中もマッサージ効果の高い手技でツボを刺激。約30分のマッサージでは、ググッと圧をかけて表情筋にアプローチし、リンパ液の流れをスムーズにして、老廃物を排出してキュッと小顔へ。4人の日本人セラピストによる熟練の技で一度でも効果大。敏感肌もOKですよ。

どうやって歯が白くなる？

安全性の高いLEDライトと酸化チタン配合の溶液を使用。歯の表面の汚れ(ステイン)に酸化チタンが吸着、そこに青色LEDを照射すると光触媒反応が起きて汚れが浮き上がり美しい白い歯へ。汚れの分解の他、抗菌・殺菌、消臭、コーティング効果も。



最初の月は週1回〜、その後は1〜2週間に1回程度で歯本来の色をキープ!



1. 清潔なクリニック内。ゆったりとリラックスした気分で施術を受けられる。2. 専門家が症状にあったマッサージを施術し、回復を促してくれる。3. 落ち着いた照明で、自分のペースでリハビリ治療ができる。

● The Sports Care Centre (クラークキー)
12 Eu Tong Sen St #08-172
The Central Soho 2
● The Physio Care Centre (マリンパレード)
81 Marine Parade Central #01-640
☎ 9220-8312 (両院共通)
Email: sportscarecentre@gmail.com
www.theportscarecentre.com
※フィジオセラピーは保険適用可

日本語でのお問い合わせは
コチラ

The Sports Care Centre

ザ・スポーツケアセンター

日本人スタッフ
仲間入り

理学療法やスポーツマッサージで 辛い筋肉や関節の痛みを徹底ケア

万年肩コリはたまたゴルフ肘など、身体の痛みを抱えている方、ご注目。「ザ・スポーツケアセンター」は、理学療法士やスポーツセラピストなどの専門チームがあなたに合った治療計画を立ててくれます。怪我からの回復はもちろん、姿勢が悪いために起こる首や腰の痛みにも効果抜群！姿勢の矯正および正常な機能の回復を促すための強化とコンディショニングも。この度、窓口に日本人スタッフが加わったことで、より一層利用しやすくなりました。理学療法は保険も適用可。まずはお気軽にお問い合わせを。

基本料金

フィジオセラピー……\$150/60分
スポーツマッサージ…\$110/60分
※その他、お得なパッケージ料金もあり



81B Tanjong Pagar Rd 3F
(Tanjong Pagar 駅3分)
☎ 6329-1166 / 9858-6458
(日本語可/SMS予約可)
Email: reserve.qmsin@queensmarket.biz
10:00〜20:00 (土日は19:00まで)
www.queensmarket.sg
FB: QueensMarket.SG

PROMOTION

① 小顔矯正イオンレメディフェイシャル …… \$75 (通常 \$150/90分)
② 歯のホワイトニング …… \$35 (通常 \$69.90)
③ まつエク …… \$88/120本
④ ジェルネイルハンド or フット …… \$88 (全デザインOK、他店オフ別)
⑤ ハーバルテント 1か月入り放題 \$100〜

※①〜④は初回のみ、⑤はリピーターの方も可
※8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

**PARTI 読者
PRESENT**

● 小顔矯正
イオンレメディフェイシャル
(通常 \$150/90分) **3名様**
● 歯のホワイトニング
(通常 \$69.90) **10名様**
※応募方法は6ページをご覧ください



運動派?

美容派?

特集

自分らしくダイエット

理想の体型を目指すには、無理なく楽しく、自分に合った方法で取り組むことが長続きのカギ。

運動して汗をかくのが好きな方、痩身とともに美容にも力を入れたい方、それぞれ自分らしいアプローチで魅力的なボディを目指しませんか。

今回の特集では、今まで明かされなかったパーソナルトレーナーの方のプライベートをちょこっと覗き見！また、最新美容技術を用いた効果的なダイエット術もご紹介します。



8月のPARTI読者PRESENT

大好評のPARTI会員様限定プレゼント。会員登録がまだの方は、こちらからカンタン登録。会員登録いただくと、PARTIがお家に無料配送されます。毎月、お家のポストに届くから、楽チンですよ。



PARTI会員様限定プレゼントへの応募は、こちらから。締め切り: 8月31日 当選発表: 9月5日。※当選者の方にはPARTI編集部より当選メールをお送りいたします。皆さまからのたくさんの応募、お待ちしております。



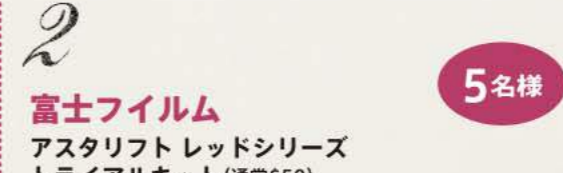
1名様

Lucieo Tokyo

ハイパーナイフ (2か所/通常\$150)

※9月末までにご予約ください

☞ お店の詳細は13ページへ



5名様

富士フィルム

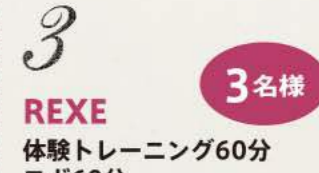
アスタリフトレッドシリーズ
トライアルキット (通常\$50)

Moist Foam 12g, Moist Lotion 18ml, Essence Destiny 5g, Cream 5g, UV Protector SPF50 5g, UV Umbrella

※プレゼント受け渡しはPlaza Singapura店のみ

(68 Orchard Rd #01-62 Plaza Singapura)

※受け取り有効期限: 9月末まで



3名様

REXE

体験トレーニング60分
ヨガ60分

酵素ドリンク1箱

上記からお好きなものを1つ選択

※9月末までにご予約ください

☞ お店の詳細は8ページへ



計13名様

Queen's Market

① 小顔矯正イオンレメディフェイシャル (通常\$150/90分) 3名様

② 歯のホワイトニング (通常\$69.90) 10名様

※9月末までにご予約ください

☞ お店の詳細は4ページへ



10名様

COVERMARK

スキンケアセット (\$30相当)

・トリートメントクレンジングミルク トラベルサイズ (30g)

・ミネラルウォッシュ トラベルサイズ (25g)

・洗顔用泡立てネット

・セルアドバンスト (ローション、セラム、クリーム) サンプル 3日分

※プレゼント受け渡しは9月末まで、高島屋1階COVERMARKカウンターにて



教えます

■ 英語家庭教師

私はTESOL修士号(メルボルン大学)を持つオーストラリア人の英語教師です。様々な年齢とレベルの方々に英語を教えた経験があります。英会話およびIELTS、TOEIC、TOEFL、英検、PTE、PSLE、O-Levels等のお手伝いをします。シンガポール全島のご自宅まで訪問、教材はこちらで用意します。授業料\$60/時間。チャンギ空港英語ツアーもあり!

Tel: 9084-7113 (ジェームス・レーン)

Email: james@streetsandlanes.com

■ 英語教えます

日本人の小学生への英語指導経験が豊富な講師による、小学生向けのマンツーマンレッスン。

幼稚園児、小学1、2年生もOKです。トライアルレッスン可能なので、興味のある方は電話またはメールでご連絡ください。レッスンに関する質問等もお気軽にお問い合わせください。

Tel: 9865-2828 (Kelly, 日本語可)

Email: hereisacat@hotmail.com

■ Bright Cultureで100%生きた英語を

ママ向けのお昼のレッスンでは、日常に役立つトピックを中心に、会話メインでレッスンを展開。インター校の面接で使われる語彙など、実践で使えるフレーズを教えています。

● ママさん英会話

週1回コース (80分×4回) \$118/月

週2回コース (80分×8回) \$198/月

場所: 183B Thomson Rd Goldhill Centre

(Novena駅徒歩5分)

Tel: 9107-0166 (SMS, WhatsAppも可)

LINE: hello_bc

お問い合わせは日本語可。お気軽にどうぞ。

お知らせ

■ ディアプリンスから

プライベート生コラーゲン体験会のお知らせ

日本エステブランド「FAITH」を使用し、クレンジングから生コラーゲンの導入、半顔小顔体験、保湿、メイクアップまで、お肌のお悩みやスキンケアのコツをお話ししながら約1時間程のセッション。シンガポールに来てお肌の調子がイマイチ、化粧品を変えたいけど合うかどうか心配など、お悩み

の方はお気軽にお問い合わせください。

場所: Dear Princess Beauty Salon Tokyo (Clarke Quay駅, Liang Court徒歩5分)

Tel: 8210-0945 (日本語・SMS) /

8210-2195 (Eng)

■ 狂言のタペー茂山千之丞シンガポール公演

ユネスコの無形文化遺産にも指定されている日本古典芸能、狂言を、この9月にシンガポールで満喫するチャンス! 三世茂山千之丞の素晴らしいパフォーマンスをお楽しみください。公演は主役の茂山千之丞によるバイリンガルでの紹介に始まり、プログラムの最後には演者との対話の場も設け、観客の皆さまに狂言の真髄をお伝えいたします。

日時及び会場:

● 9月6日 19:30 Play Den @ The Arts House

● 9月7日 19:30 Yale-NUS Black Box Theatre

チケット情報:

https://blog.nus.edu.sg/kyogen2019

Email: kyogen2019@gmail.com

求人

■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中

日本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)、または他教育機関での指導経験者(教員免許不要)。土曜日に勤務できる方(年間40日程度)。随時、募集説明ならびに面接を行っています。詳細とお申し込みはWEBから。

Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

コツコツ励む、お家エクササイズ

監修 「REXE」代表
青柳トレーナー

トレーナーとの定期的な運動にお家エクササイズをプラスすれば、より早く理想の体型に近づけるかも。
身近なアイテムを使って簡単に、でも効果アリ！
気になるパーツ別、自分でできるトレーニング方法をご紹介します。



When?

脂肪が燃焼しやすい空腹時、日中の食事前が最適です。
筋肉に血液が集中して、消化器官の働きが鈍り消化不良を起こすので食後すぐの筋トレはNG。
体が固い寝起きは効果が薄く、寝前の激しい運動は神経を過敏にするので寝つきに悪影響も。

How often?

毎日の持続が最も効果的。結果を出したいなら最低でも週2回は実施しましょう。

効果UPのために

ポッコリ下腹

用意するもの：特になし



- ① 手を後ろに付けて床に座り、肘と膝を軽く曲げて背筋を伸ばす。
- ② 上半身はヘソを覗き込むように、下半身は両膝を胸元に近づけるように体を縮めた後、足先を床に付けずに体を伸ばして縮めるを20回。

Level Up アドバイス

足を伸ばしたまま、45度の高さまで上げ下げする。椅子に座っての運動はさらに効果大。



ずんぐりウエスト

用意するもの：2kg程度の重り



- ① 床に座って膝を軽く曲げ、両手で重りを持って腕を曲げずに45度の高さに上げる。
- ② 足の位置は動かさず少し力を抜き、上半身に体重をかける。目線と一緒に斜め45度の方向に上半身のみをねじる。左右合計20回。

Level Up アドバイス

両足を軽く上げ、体をねじる際に腕と反対側へ足を回す動きを追加する。



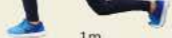
ダルダル太もも

用意するもの：特になし

- ① つま先を真っすぐにして骨盤幅に足を置き、腰に手を当てて正面を向く。
- ② 上半身を倒さずに片足を約1m前に踏み出す→後ろ足の腰が床に対して平行になるように曲げる→逆の足を踏み出す。交互に20歩。

Level Up アドバイス

歩数を増やす。



四角尻

用意するもの：安定したイス

- ① イスの前に立って片足をイスに載せる。ヘソ・膝・つま先を正面に揃え、片足で真っすぐ立つ。
- ② お尻を突き出ししながら、お辞儀をするように腰から体を折って、ふくらはぎを触る。動きを止めずにゆっくり上下運動を10回。

Level Up アドバイス

手がくるぶしに触れるまで深く体を下げる。



めざせ！美バスト

用意するもの：特になし

- ① 骨盤幅に膝を付けて四つん這いの姿勢を取る。腕は肩幅+手のひら2枚分開く。手首が痛い場合は、指先を45度外へ向ける。
- ② 肩から肘を広げて90度に曲げる。下がった時に胸の位置が両手の中央に来るようにイメージしながら肘の曲げ伸ばしを10回。

Level Up アドバイス

つま先、膝、片足と、床に付けるパーツを減らす。



タブタブ三の腕

用意するもの：安定したイス

- ① イスに手を付き、お尻をイスから離す。足は骨盤幅で膝の角度は90度。
- ② 肘を90度に曲げる→伸ばすの上下運動を繰り返し10回。

Level Up アドバイス

スタート、およびフィニッシュポジションで首を長く伸ばし肩を下げて行くと、小顔効果も発揮。



敏腕パーソナルトレーナーってどんなヒト？

Q1. トレーナーになった理由、経緯

新卒入社した会社で心身に大きなストレスを抱えたとき、運動が良い気分転換に。小さい頃から行ってきたスポーツを含め「運動」というものが健康にどんな影響をもたらすのかを理解するため会社を退職、トレーナーの養成講座へ。自身が救われた経験を生かし、顧客に寄り添いながら根拠のある健康法を伝え、身近にすることを心がけています。

Q2. トレーナーに関する特別な資格

全米エクササイズ協会「NESTA」でパーソナルトレーナーとしての基礎を学ぶ。タイの大学で「人体解剖実習」、バンコクのワットポーで「タイ古式マッサージ講習」、各修了資格を保持。最近では顧客ニーズに応えられるよう、「ゴルフコンディショニングトレーニング」の資格も取得。

名前：青柳さん
年齢：20代
「REXE」代表、トレーナー



運動派

名前：海里さん
年齢：40代
美容インストラクター



2つ並んだ突起が特徴の健康器具「赤棒」。

Q1. 自分でしている健康法

トレーニングでも使用する官足法用「赤棒」で足裏やふくらはぎを刺激しながらマッサージ。血行を改善して全身デトックス。

Q2. お気に入りのウェアブランド

「Lorna Jane」のヨガウェアはバストをしっかりホールドしてくれます。美胸のためには、ホールド力の弱いブラ付きキャミはNG！「ALO yoga」もオススメ。

Q3. 「他のトレーナーには負けない」という点

パーソナルヨガと減量指導で生徒全員を目標達成させること！結婚前の10kg以上減量や、見た目年齢の大幅な変化を叶えた方も。

REXE

無理なく、長続き！出張型トレーニング 運動嫌いでも安心、驚異のカスタマイズ力

「健康維持の運動は身近であるべき」とは青柳トレーナー。多くの成功実績を誇る出張型パーソナルトレーニング「REXE」は、場所を選ばずに科学的根拠に基づく個別トレーニングを提供。筋トレにタイ古式マッサージ、ヨガ、官足法、ゴルフコンディショニングなど目的やレベルに合った最適プランをカスタマイズ。無理なく持続できる運動法や食事指導は、一生モノの知識となりますよ。ベビ連れママに好評、自宅で産後ダイエットも。

酵素ドリンクはクセがなく飲みやすいと大人気！



PROMOTION

- ダイエットコース \$800/月 (通常\$1,000/月)
内容：50分トレーニング月8回、SNSでの食事指導
※体重や体脂肪だけでなく、肩こり・腰痛など身体の悩みを解消する「パーフェクトボディコース」(\$1,500/月)もご用意
- 「ダイエットコース」3か月申し込みで入会金無料 (通常\$500)
※2か月申し込みの場合は入会金半額
- 体験トレーニング \$50 (通常\$80/60分)
- 酵素ファスティング 2日間 \$100 (通常\$160)
※酵素ドリンク、SNSによる指導
※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと ※お1人さま1回限り

PARTI 読者 PRESENT

体験トレーニング60分、ヨガ60分、酵素ドリンク1箱
上記からお好きなものを選択 3名様
※応募方法は6ページをご覧ください



1 大型マシンによるハードな筋トレが苦手な女性には、バランスボールやチューブを用いて無理なくエクササイズ。2 海里さんによるヨガと減量指導。場所を選ばないから、小さいお子さんと一緒に運動も可。3 ポイントを刺激しながら全身を伸ばす「タイ古式マッサージ」、慢性疲労やむくみも解消。4 自社製の酵素ドリンクは100%ナチュラルな果物と野菜を180日かけて発酵し、3年熟成。このドリンクを用いた酵素ファスティングは腸内環境を改善、内からの健康美手に入れられる。

☎ 9825-7716 Email: info@rexesg.com
LINE: @yum5591i www.rexesg.com Instagram: @rexe_sg
※ご予約や詳細は電話、Email、LINEで。日本語可
※ご自宅にジムがなくても、お部屋やプールサイドなどどこでもレッスン可能



敏腕パーソナルトレーナーって
どんなヒト？

Q4. 出身地、または地元自慢

シンガポールの良いところは、色々な人種がいるなか、お互いの文化の違いを認め合い、チームワークを大切にしながら働けること。

Q5. 趣味、ハマっていること

武術、格闘技全般。特にキックボクシング。国際キックボクシング連盟の資格を持ち、パーソナルプログラミングもできる。

Q6. 自分の体で一番自慢したい、
自信のあるパーツ

男らしい広い肩。



Q1. トレーナーになった理由、経緯

PSB アカデミーでスポーツ&サイエンスを専攻。ディプロマ取得後、自分が学んだ知識を広めたいと思い、パーソナルトレーナーに。

Q2. 他のトレーナーにココは負けない

ジムに来た理由を明確にすることで、モチベーションをキープし、そのモチベーションを高めてあげられるところ。

Q3. 座右の銘

ハードワーク ベイズオフ！
(努力は、報われる！)

名前:サイラスさん
年齢:30代
トレーナー

敏腕パーソナルトレーナーって
どんなヒト？

名前:HIROTOさん
年齢:20代
「Bulky」代表、トレーナー



Q1. トレーナーに関する特別な資格、受賞歴

国立の教育大学でスポーツ運動学の研究室に所属。保健体育の教員免許を取得。先日、日本人の遺伝的かつ当地環境に起因する生活習慣病研究の論文を発表。

Q2. 自分の体で一番自慢したいパーツ

全部！過去に負った大怪我で動けなくなってタブタブだった体から、鍛え上げて細マッチョに大変身しました。

Q3. トレーナーじゃなかったら、なっていた仕事

怪我がなければ、学生から実業団まで続けていたラグビーの選手。もしくは、保健体育の先生です。

Q4. 趣味、ハマっていること

健康、ボディメイクのために基本は自炊。筋肉メシの鶏肉料理、またローストビーフや鶏炒飯など凝った料理も作ります。

Q5. シンガポールのオススメ健康メニュー

海南鶏飯。胸肉&皮ナシを注文すればさらに健康的。チョンバルマーケットで手に入る牧草飼育牛を使った料理もO。

Q6. 出身地、または地元自慢

大阪府交野市出身。今でも野生のホルタルやフクロウが見られる、大自然に囲まれた美しいところです。



細マッチョを目指す日本最大級のコンテスト「NPC」ワールドレジェンドクラシックで優勝！



1. 意識する筋肉を教えてくれ、気になる部分に効率的に働きかけることができる。2. クイーンズウェイ店のフレンドリーで親切なスタッフのみなさん。日本人のKAZUKIさんがサポートしてくれるので言葉の心配なし。3. IKEAアレキサンドラ店近くのクイーンズウェイ店。

無料レッスンの
ヨガやズンパが
通い放題

ANYTIME FITNESS

厳しい食事制限より楽しいエクササイズ！
丁寧な指導×コスバ抜群で、高リピ率のジム

当地に約60店舗、日本に約560店舗と世界中に展開する「エニタイムフィットネス」。専用キーで、365日24時間どこでも利用できる頼れるフィットネスジムです。なんといっても良心的な月額料金が魅力。オプションのパーソナルトレーニングも格安です。有資格のパーソナルトレーナーが綿密な計画を立て、理想のボディ作りのため、根本的意識を植え付けてくれます。日本語サポートもあるので、まずはお問い合わせを。



Queensway Shopping Centre店
1 Queensway #03-51
Queensway Shopping Centre (IKEAすぐ)
FB: Anytime Fitness Queensway
☎ 9785-7392
(日本語、対応時間10:00~18:00)

24時間営業 無休 www.anytimefitness.sg
※上記の電話番号は、クイーンズウェイ店のみ
※他店舗の情報はWEBよりご確認ください



PROMOTION

- 入会時のお支払いから \$100 OFF
- オリジナルグッズ(シュールバッグ、タオル、水筒)プレゼント 先着10名様

※8月末までお問い合わせの方対象、「バルティを見た」とひとこと
※クイーンズウェイ店のみ対象

- お友達紹介プログラム
メンバーシップ料金1か月無料 ※紹介者のみ対象

料金プラン一例(クイーンズウェイ店)

- 入会金: \$95 ● 専用キー: \$75
- 月額メンバーシップ料金:
6か月プラン: \$128/月、12か月プラン\$105/月、
18か月プラン\$95/月
※上記金額は、GST込み ※60分プライベートトレーニング(1回)込み
※特別な理由がない限り(例:本帰国など)、期間中の解約はできません
※はじめの1か月は登録店のみ利用、1か月後から他店も利用可
- 60分パーソナルトレーニング: \$100/1回、\$210/3回
※英語指導になります ※5回、10回、20回プランあり
- 無料レッスン: ズンパ.....毎週水 19:00~
ストロング・パイ・ズンパ...毎週火 19:00~
ヨガ.....毎週木 19:00~



1. タンジョンパガー駅すぐにあるジム。目的部位を効率よく強化できる特注マシンが揃う。2. 指導に当たるのは、幅広い知識と豊富な経験を持つ4人の日本人トレーナー。3. ボディメイク目的の男性に人気。大型マシンが並ぶ筋トレ専用ルームも。4. 事前カウンセリングの結果を受け、トレーニング前・中・後の3回に渡り適切なサプリを処方して効果をアップ。

Bulky Fitness

最新スポーツ科学に基づく美ボディ作り
完全個別指導ジムでなりたい自分を実現

この夏に1周年を迎えたパーソナルトレーニングジム「バルキー」。最新のスポーツ科学を基に、ワークアウト、食事指導、サプリメントを組み合わせたシナジー効果で最大限の結果を引き出します。超一流の特注マシンが揃い、一人ひとりの目標や体質に合ったトレーニングを提供する一方、日本人の特性や生活環境による健康リスク情報も常にアップデート。姿勢補正や美容などの女性向け特別メニューの追加も。



PROMOTION

入会金無料(通常\$500)

※8月末までお問い合わせの方対象、「バルティを見た」とひとこと

料金プラン一例

- Quick Plan
60分(基本トレーニング50分+準備) 今なら \$3,000
入会金(\$500)+\$1,500×2か月(16回分)=\$3,500
- Bulky Plan
75分(基本トレーニング50分+Bulky's Choice+準備) 今なら \$3,600
入会金(\$500)+\$1,800×2か月(16回分)=\$4,100
※Bulky's Choice: 美容や姿勢補正など特別メニューから選択



70 Shenton Way #16-04~07 Eon Shenton (Tanjong Pagar駅3分)
6:00~24:00(要事前予約) 無休 Email: info@bulky-fitness.com
www.bulky-fitness.com LINE:@zka1165b FB: Bulky Fitness





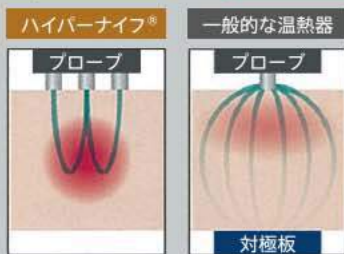
体内を約42℃まで温めて脂肪を燃焼させる「ハイパーナイフ」。筋肉のコリをほぐして血行も促進。



「ハイパーナイフ」体験者の声

- ポカポカ気持ち良くて1回でハマっちゃう。しかも、痩せられて嬉しい。
- 1度の施術で効果が出るから、ワクワクしてダイエットのやる気につながる！

ピンポイントに温めるから部分痩せに効果大！



1.「温め」×「ほぐし」のWパワーを生み出す特殊形状ヘッド。2. みんなが気になるお腹周り、一度の施術でここまで変わる驚きの効果。代謝アップで便秘解消も。3. 専用プローブ使用で頬やあご下の脂肪を分解、スッキリ小顔に導く「ハイパーナイフフェイシャル」。シワやたるみも解消。

高い技術力を誇る「まつエク」

持ちの良いまつエクに定評がある「ルシェオ」。自まつ毛を根元から上げた状態でエクステを付ける「アップワードラッシュ」など、最新技術でより魅力的な目元へ。



11 Unity St #01-32 Robartson Walk (Fort Canning駅7分)
☎ 9710-6400 (日本語、SMS予約可)
11:00~19:00 Instagram: lucieotokyo

- まつエク各種
 - シングルラッシュ \$100/130本
 - ボリュームラッシュ \$130/600本
 - アップワードラッシュ \$130/130本
- ※施術中は電話に出られないことがあるのでSMSでの予約をお勧めします
※希望日の予約は、1週間前を目安にご連絡を

万年ダイエッターの救いの神 次世代・高周波マシン「ハイパーナイフ」

Lucieo Tokyo

「温め」×「ほぐし」のWパワーが効く 極楽気分に浸りながら頑固な脂肪を撃退

最新美容に精通する「ルシェオ」オーナーのMEIKOさんが再来星した際に、日本から当地に持ち込んだ痩身マシン「ハイパーナイフ」。今や、爆発的な人気で予約殺到中なんです。効果のヒミツは、従来の高周波マシンより倍近く高い1MHzでスピーディーに体の深部を温めること。体内の水分子が振動する摩擦熱で凝固固まった脂肪を溶解し、特殊形状ヘッドで揉みほぐして体外へ排出。気になる脂肪をゴッソリ剥ぎ落とし、たった一度でも目に見える変化を実感できちゃうとか。しかも、ジワ〜と温かくて、クセになる心地良さがたまらない♡肩こり、腰痛、冷えやむくみの改善だけでなく、基礎代謝もアップして痩せやすい体作りに働きかけます。帰国する方が多い8月は、予約のチャンスですよ！

新しく日本人セラピストが加入！

美容好きが高じて本業界に飛び込み、既にセラピスト歴8年のSATOMIさん。旅行、カフェ巡りやエクササイズが好きだというアクティブな方です。実践中の美容法は、よく食べよく寝る、そして「ハイパーナイフ」後のトレーニング。施術後だと、トレーニング効果がググッと上がるんだとか！



セラピストのSATOMIさん

PROMOTION

- ハイパーナイフ
- 2か所……………\$120 (通常\$150/40分)
 - フルボディ……………\$240 (通常\$300/80分)
 - フェイシャル……………\$120 (通常\$150/40分)

※すべて初回のみ、8月末まで
※「バルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

- ハイパーナイフ (2か所/通常\$150)
- 1名様

※応募方法は6ページをご覧ください

敏腕パーソナルトレーナーってどんなヒト？

座右の銘は「人生は短い」。明日やろう、ではいつまでもなりたくない自分にはなりません。ダイエットも同じです。



名前: MASAMIさん
年齢: 40代
「BO'DI:K」店長、トレーナー

Q1. 他のトレーナーにココは負けない

早稲田大学卒業後、会社員として働き、結婚出産。自身が産後太りで悩みダイエットに苦戦したのを機にトレーニングに目覚めました。ボディメイクを始める女性の不安など、よく分かります！お客様の気持ちに寄り添う、それが私の最大の強みです。

Q2. 自分の体で一番の自慢したいパーツ

腹! (笑) 勿論産後は緩みます。が、老化していくお肌とは違い腹は筋肉なので、鍛えれば年齢関係なく締まりを取り戻せますよ。産後の尿漏れも解決。

Q3. 趣味や休日の過ごし方

食べる & 体を動かす。マレーシアへ旬のドリアンを食べに行くことも。趣味で始めたZUMBAはシンガポールでの指導資格も持っています。

Q4. バルティ読者へコメント

ボディメイクは楽しんでこそ続けられるもの。身体を動かす目標を達成することで気持ちも前向きに、人生を豊かに。そのお手伝いをするのが私の使命です。一旦ご入会くだされば、帰国の際にもご要望に応じ、フォローアップします！

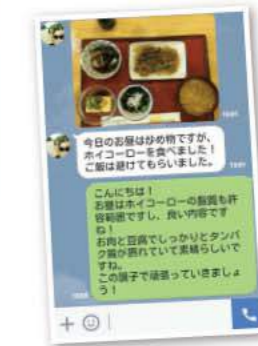


1. ジム会員は6割が女性。トレーニングを通して内面もポジティブに変化していく女性を長年サポートしてきた店長のMASAMIさん。産後苦しんだ自身の経験も指導に活かしている。2. 管理栄養士が毎日LINEで食事指導。3. クラークキー駅直結のジムは24時間営業。家事を終えた深夜や早朝でも利用可。完全プライベート空間なので、お子様連れもOK。4. 経験豊富なトレーナー陣。個人のレベルに合わせた適切なコーチングと丁寧なメンタルサポートで挫折知らず。5. 清潔な個室のバスルームは、シャワー、アメニティ、タオルも完備。

BO'DI:K

出産経験有のトレーナー & 管理栄養士が指導 女性視点のプライベートジムで脱・産後太り

24時間体制であなたのカラダづくりをアシストするパーソナルジム「ボディーック」。出産・育児の経験もある店長は、女性特有の複雑なトラブルを熟知。適切なケアと効果的なトレーニング設計で目標達成へと導きます。心身の悩みに寄り添いデリケートな相談や要望にも100%応えてくれるから、産後のママも安心。さらに管理栄養士による、科学的根拠に基づいた食事指導で体質を改善。正しい知識で効率良くボディメイクを。



生涯役立つ知識を伝授



通常\$1,500~の月額がお得に!

PROMOTION

- ① お腹痩せモニターさん募集 1か月分70%OFF
 - ② 8月中にバルティを見てご入会された方 先着3名様 1か月分無料
- ※8月末までお問い合わせの方対象、「バルティを見た」とひとこと

料金プラン一例

- クイックダイエットコース 45分×週2回×2か月
- 入会金(\$500) + \$1,500×2か月(16回分) = \$3,500
- ※タオル、ウェア、シャワー、アメニティ、食事指導など諸経費全て込み
- ※カウンセリング無料 ※入会金\$500別途

今ならモニター価格! 1か月分が\$450に

6 Eu Tong Sen St #06-08 The Central SOHO1 (Clarke Quay駅直結)
☎ 6687-7538 (日本語可) 24時間営業 無休
Email: info@bodik-sg.com LINE: @ksq3987y Instagram: bodik.sg
※お問い合わせおよびカウンセリングの申し込みはEmailまたはLINEで



Allumer

部分痩せ、美肌、新たにセルライト対策も+
パワーアップしてさらに頼れる「インディバ」

若返りに肌悩みなど、多様なニーズに応える先進美容が揃う「アリユメール」。効果的な痩身メニューも豊富です。イチオシの高周波温熱美容「インディバ」は、細胞を劇的に活性化して絶大なスリミング効果を引き出します。この度、新アタッチメントの追加で憎きセルライト対策も可能に。むくみも撃退、ハリ艶肌の復活で若々しさも断然アップ。また、キャビテーション、ラジオ波、LED光の3種同時施術で、効率的に脂肪を燃焼させる「キャピフル」、腸のぜん動運動を活発化して宿便や老廃物を一掃する「腸セラビー」も。この夏こそ、ポッコリお腹や四角尻にサヨナラを!



10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park駅 H出口3分) ☎ 6254-4096/8876-8770 (SMS可)
Email: info.sg@allumer.jp 10:00~19:00 (日祝は18:00まで) 火休 www.allumer.jp/sf
FB: Allumer Singapore Instagram: allumer.sg LINE: @uuv6223v (日本語可)

- フェイシャル \$150~ ●ハンドジェル \$70~/フットジェル \$60~
 - LEDカラーゲンマシン 10回チケット \$480 ●インディバ \$160~ ●キャビテーション \$75~
- ※お得なメンバー制あり



セルライト撃退!

PROMOTION

- ① インディバ ボディ **New** \$160 (通常\$220/50分)
- ② 二の腕キャピフル&振袖撃退マッサージ \$90 (通常\$115/40分)
- ③ 腹部キャピフル&腸セラビー \$90 (通常\$100/40分)
- ④ 脚キャピフル&セルライト撃退マッサージ \$100 (通常\$145/50分)

※すべて期間中何度でも可 ※8月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

お得な3周年プロモーションもマストチェック!

- 幹細胞フェイシャル \$120
- まつエク \$90~

詳細はWEBでご確認ください

1. 高周波エネルギーにより深部加温する「インディバ」。マッサージ機能を追加してセルライト対策も可能に。2. 新アタッチメント装着の「インディバ」ならセルライトも解消、「ポコポコ」のない美脚へ。3. 真皮下の脂肪層まで働きかけるキャビテーションは、脂肪細胞を破壊して排出を促進。



Dear Princess Tokyo

美容のプロに委ねて美ボディへの近道を
強力キャビテーションで、さらばセルライト!

ネイル、まつエク、フェイシャルにボディと、多彩なメニューが揃う「ディアプリ」。生活習慣や体調のカウンセリングから、美容マスターが最適メニューをカスタマイズしてくれます。運動しても消えない太もも裏の頑固なセルライトには、「脚痩せキャビテーション」が効果テキメン。代謝を上げて脂肪の塊を乳化させ、むくみを取り除く特殊な手技で老廃物の排出を促進。たった一度でも嬉しい結果に♡また、遠赤外線ヒートマットで身体を温めてから全身手技で毒素を流す「発汗リンパデトックス」は、痩身効果も大。毛穴レスな卵肌になりたいなら「ハイドラピーリング&生コラーゲン導入」フェイシャルがオススメ。



1. キャビテーション、ラジオ波、EMSと1台3役の機器を使用し、効果的に代謝を上げて脂肪を燃焼。2. 自まつ毛への負担が少なく持ちが良い、超軽量まつエク「フラットラッシュ」。3. フェイシャル「ハイドラピーリング」は2種類美容液水流で毛穴を洗浄し、お肌もデトックス。4. 充実の120分、オールハンドの全身&小顔マッサージ。冷えや肩こりの解消にも。



30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point (Liang Court, Clarke Quay駅5分)
☎ 8210-0945 (日本語) / 8210-2195 (English)
10:00~22:00 (20:30最終予約) 不定休
www.dearprincess.sg LINE: dearprincessbeauty

- 足の角質ケア \$30、+\$20でフットマッサージ追加可
- ※全フェイシャルメニューに小顔マッサージ、高濃度美容液、炭酸パック各\$30で追加可
- ※2メニュー以上の同時施術予約でお子さま連れ無料貸切可。予約時要確認

計6回の「発汗リンパデトックス」
施術でスッキリ

PROMOTION

- 脚痩せキャビテーション \$180 (通常\$280/90分)
- 発汗リンパデトックス全身&小顔 \$230 (通常\$350/120分)
- ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 \$200 (通常\$400)
- 生コラーゲン導入&炭酸パック \$180
- 歯のホワイトニング \$50 (通常\$80/30分) ※お得な回数券あり
- まつエク「フラットラッシュ」 100本 \$90 (通常\$110)
- ジェルネイル \$80 (通常\$120)

※すべて初回のみ、8月末まで、予約時に「ハルティを見た」とひとこと



テレンス・タン院長(左)はシンガポール国立大学で医学学士号と医学修士号を取得。「HALLEY」設立以前はHealthway Medical Groupでゼネラルマネージャー、医療グループ Parkway Shentonではバイスプレジデントを務めた。一方、メディカルダイレクターのドナ・チョウ医師(右)は、美容医療業界10年のキャリアを持ち、レーザーやボトックス、たるみ治療等の実績多数。



美容クリニックだからできる!
「安全性」「結果」「快適さ」重視の治療

※すべての治療の結果には個人差があります

広々としたラグジュアリーな空間のクリニックは、サマセット駅直結で便利なロケーション。

サクセンド・ウェイトロス

- ペン型注入器3本 \$349 ※注射針とアルコール綿は含まれません
- サクセンド・スタータープログラム \$1,360
ペン型注入器12本+注射針100本+アルコール綿200枚

効果: 減量

高血圧、糖尿などの危険因子が考えられるBMI27以上の場合、食欲を抑制する皮下注射「サクセンド」による治療も。肥満の原因であるカロリー摂取を調節して、確実な減量を促します。ドクターの診断を受け、ペン型注入器の適切な使用方法を丁寧に説明してもらえるから自己注射でも安心。

HALLEY Medical Aesthetics

減量、脂肪除去で健康的に、もっと美しく
確実な結果を生むメディカルアプローチ

在星日本人からの支持も厚い美容クリニック「HALLEY」。ドクターによる確かな診断の元、FDA(アメリカ食品医薬品局)承認の医療機器や、投薬による安全かつ効果的なダイエット治療が受けられます。日本人セラピストのサポートもあるから言葉の面も安心。診察ではBMI値27以上を基準とし、減量や脂肪除去などの治療を推奨。世界中で話題の「サクセンド®」は食欲を抑制して満腹感を与える次世代減量薬、確実な体重減を促します。また、過剰な脂肪が問題なら、メス不用の脂肪除去「クールスカルプティング®」で余分な脂肪細胞を凍結させて体外へ排出。体型の変化によって生じた皮膚のたるみには、「エクシリス」による引き締めケアもプラス。クリニックだからできる、健康から美容までの包括的アプローチで迅速な問題解決を目指せます。

277 Orchard Rd #03-15 orchardgateway (Somerset駅直結)
☎ 6737-8233/8280-8720 (日本語専用SMS/Whatsapp)
10:00~21:00 Email: info_japanese@halley.com.sg (日本語可)
www.halley.com.sg/jp FB: halleymedicalaestheticsjapanese
Instagram: halleymedicalaestheticsjapan
●平日10:00~16:00のコンサルテーション \$10/1回

クールスカルプティング®

\$690/1回

効果: 脂肪除去

脂肪細胞を冷却・凍結させて自然な代謝で体外へ排泄。施術中は痛みや冷たさを感じることなく、まさに快適。それでいて、脂肪細胞の数自体を減らすことができるのでリバウンドの心配もありません。アプリーターを変えることで、届きにくい部位にもしっかりアプローチ。

エクシリスウルトラ 360

+ボディの引き締めで
キレイ度UP!

体 \$390/1回30分
顔 \$580/1回60分

効果: 引き締め

減量や体型変化で生じた皮膚のたるみは、高周波(RF)×超音波のWパワーで引き締める。同時照射によりコラーゲンとエラスチン生成を活性化。産後のお腹周りのたるみにも効果大です。体だけでなく顔にも使用できるので、定期施術で肌のハリ・ツヤキープも。

スペシャルコース

- メスを使わない脂肪除去
クールスカルプティング®
\$690/1回
6セッション \$650/1回
8セッション \$610/1回
- 高周波と超音波で
重力に負けない引き締めを!
体のエクシリス・スキントナイトニング
\$1,300/4回 ※9月末まで

※全メニューGST込み
分割払い可のメニューもあり(適用条件に基づく)



日本人セラピストのKANAさん(左)とYUKIさん(右)。ドクターのカウンセリングに通訳として参加も(要予約)。



1. 熟練セラピストのYUKARIさん。肌コンディションに合ったフェイシャルをしてくれるので安心。2. 「AVEDA」独自開発のブラシで古い角質をオフしながら血行促進。

Beauty Salon VOX AVEDA SALON SPA STORE

古来インドの叡智でダメージ知らず
オーガニック植物が肌本来の美しさを引き出す

シンガポールに戻ってきた途端に、お肌や髪がキシキシ、ガサガサ。そんなあなたに、アユールヴェーダを基にアメリカで開発された「AVEDA」の「トゥラサラフェイシャル」。自然界由来成分のプロダクトでバランスを整え、肌本来の持つ力を最大限に引き出すことで、透明キメ肌に導いてくれます。経験豊富なYUKARIさんの丁寧な角質除去と極上ハンドマッサージで、ダメージ肌みみる復活。上質プロダクト×優秀セラピストのフェイシャルを、\$45でトライできるのはお値打ち！

111A Killiney Rd (Somerset 駅出口A5分)
☎ 6235-0700 / 8518-0736 (日本語専用・SMSのみ)
10:30~20:30 (土日祝は19:30まで)
www.voxstudio.co
FB: voxsalonspa

PROMOTION

- ＜ヘア＞
 - カット \$80 (通常\$95)
 - AVEDAカラー肩上 \$120 (通常\$170)
 - AVEDAカラー肩下 \$150 (通常\$240)
 - ＜フェイシャル＞
 - AVEDAトゥラサラフェイシャル \$45 (通常\$95/60分)
 - ＜ボディ＞
 - AVEDAボディトリートメント \$45 (通常\$95/60分)
- ※上記すべて新規のみ、8月末まで、「パルティを見た」とひとこと



3. 髪のお悩みは、スタイリストのKIMIEさんに。色々な質問・疑問にお答え。4. 施術後は頭皮からスッキリ！いい香りに包まれて気分もアップ。

特集 紫外線・乾燥でボロボロ

夏枯れ肌&髪をレスキュー！



1. 肌質やトラブル、左右バランスの歪みを瞬時に視覚的に呼吸法と合わせて矯正。2. シミ博士の水谷さん。アミノ酸、ビタミン、幹細胞培養液、再生因子から匠の技でカスタム美容液を調合。3. 20分で顔の輪郭とあごがシャープに。たった1回の施術で顔幅が3センチ程細くなる方もいるとか。施術中からどんどん変わっていく、鏡の中の自分にビックリ。4. やっかいな肝斑も劇的に改善。施術3回で8割の方で境界線が薄くなり、6回でほぼ目立たなくなる。

Beauty Salon

LARGO Tokyo

夏枯れ肌、年齢肌も救う再生美容フェイシャル
「水谷式」美容成分導入×小顔骨格矯正

当地における成分導入の先駆的存在で、美容賢者から確固たる信頼を得る「ラルゴ」のフェイシャル。シミ博士の水谷さんが携った再生医療技術を美容に応用し、肌の自己再生を促す画期的な独自のアプローチ法です。一度の施術で整形級に変身できるとあって、その勢いは増すばかり。一人ひとりの肌状態に合わせて調合された美容成分を電子パルスで肌深部に導入すると、みるみる驚きの変化が現れてくるのです。シミにシワ、毛穴、なんと肝斑にまで効果を発揮、肌の透明度も格段にアップ。さらに独自の呼吸法を合わせた骨格矯正では頭部の筋肉と筋膜をほぐしてシュッとした小顔へ、たるみやほうれい線も改善。紫外線で疲れた肌に美をチャージ、大幅な見た目年齢の若返りを計りましょう！

79B Boat Quay ☎ 8518-0740 10:00~19:00 (最終受付) 無休
Email: largotokyo1@gmail.com
ご予約はコチラから reserva.be/largomalaysia
※施術中は電話に出られないので、WEBからのご予約をお勧めします



ココが違う！ ラルゴの成分導入

導入方法及び調合は
現在特許出願中

- ① 水谷さんが成分調合、防腐剤不用で7日以内の使い切り
- ② 個々の肌状態に合わせてカスタマイズ調合
- ③ 市販品とは比にならない、効果的な濃度と純度
- ④ 12種類にもおよび成分に応じて最適な導入方法を選択

MENU

水谷式総合再生美容 初回お試しコース \$188
※新規のみ、8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

- ① 水谷式成分導入 6回 \$900 (通常\$180/1回)
- ② 水谷式小顔骨格矯正 6回 \$900 (通常\$180/1回)
- 総合再生美容コース①+② 6回 \$1,500 (\$300/1回)
- IPL照射オプション +\$60 (総合コース加入の方は無料)
- ※その他、ピーリング、アレルギー対策コースもあり

Hair Salon

monso HAIR DESIGN

ダメージヘアの駆け込みサロン♡
夏休みでも安心の「無料シッター」付き

強い日差しで傷んだその髪、放置は禁物ですよ！「モンソ」なら「資生堂」やオーガニックブランド「Rolland」など、上質なトリートメントが揃うから効果も抜群。ダメージによる抜け毛が気になる方は、野菜のエキスで細胞活性化を促す「ヴィージェ」の育毛剤「メディケートエッセンス」など、ホームケアのご指南もお任せを。でも夏休みは子どもがいるから……という方も心配ご無用。当店は日本人有資格者によるシッターサービスがあるんです。今ならお得な、カラー&トリートメント付きプロモで、秋に向けて髪もココロもリフレッシュしましょう。

PROMOTION

- ＜お得なセットメニュー＞
- カット+カラー+クイックトリートメント \$180 (通常\$230~/長さ料金無し)
- カット+クイックトリートメント \$100 (通常\$130)
- ＜平日 14:00~16:00限定＞ (最終 16:00受付)
- 新規のお客さま 全メニュー20%OFF
- 既存のお客さま 全メニュー10%OFF
- ※他の割引、シッターサービス併用不可
- ※\$50以下のメニュー単品不可
- ※上記すべて8月末まで、「パルティを見た」とひとこと

新規に限り
シッターサービス
併用可



1. 軽やかロングヘアにはクイックトリートメントをプラスして。2. 優しく気さくなスタイリストは全員日本人。3. リャンコートから徒歩圏内の緑溢れるサロン。4. 大人気の無料託児サービスはお早めにご予約を。

232 River Valley Rd (Liang Court すぐ)
☎ 6836-5585 / 9017-0214 (SMS専用) 10:00~19:00 無休
www.monsohairdesign.com FB: monso hair design ※Free Wi-Fiあり
日本人有資格者 無料ベビーシッターサービス (要予約、平日 10:00~14:00)
● カット 男性 \$70 女性 \$80 ● カラー \$100~ ● パーマ \$200~
● ヘナ \$100~ ● デトックスヘッドスパ 男性 \$100 女性 \$120



アートメイクセラピストのAKIさん

汗にも負けない、極上スッピンへ 計算し尽された自然なアートメイク

PROMOTION & MENU

- 眉アートメイク \$250 (通常\$350)
- アイライン上 \$300 ● リップ \$470
- 眉+アイライン上下 \$900



もう一つの「ラルゴ」看板メニューといえば、セラピストAKIさんによるアートメイク。顔の黄金比に沿ったデザインで、手彫りとマシンを併用して繊細かつ自然な仕上がりに。

特集 胸きゅん♡アニマル

シンガポールライフをよりHAPPYにしてくれる相棒、ペットたち。見ているだけで癒されるモフモフ満載の特集をお届けします。



MARON

シンガポール生まれのベキニーズ。緑たくさんポタニックガーデンのお散歩が大好きなMARONです。By Nancy

サン&ハク

保護猫だったお兄ちゃんのサン。シンガポール人の知人から貰い受けたハク(白いのはアゴの下だけ)。名前の由来はジブリ好きなので…… By ナカ



玄ちゃん&警察ちゃん

保護猫だった黒猫ブラザーズ「玄ちゃん」と「警察ちゃん」。ひんやり床の上でリラックス♡ By YY

ナギ

わが家の愛犬ワイヤーダックスフンドのナギです。ペロが長いのが自慢。いつもどうやって仕舞ってあるのかなゾです(笑)。By まーちゃん



PARTI編集部に
寄せられた

シンガポールに暮らす 可愛い動物PHOTO



Shy&ギャングスター

先日犬に襲われ亡くなってしまった相棒Shyです。いつも鏡を見て身だしなみをしっかりしながら、競馬ブックを横目に予想していました(苦笑)。そして、ボス猫のギャングスター。実は怖がり雷が鳴ると棚の中に入ります。By ちい

みくり

夜はいつも玄関の大理石の上で寝るのが決まり。長毛猫なので、こうしてシンガポールの暑さに対応してます。By rim



ココ&ララ

わが家のうさぎカップル、ココ(左・♂)とララ(右・♀)。寄り添ってくつろいでるココララの様子が可愛くて、見るたびに一家でホッコリしてます。後ろ姿のセクシーショットを特別公開しちゃいます! Byごま団子



ナテラ嬢

ゴールデンハムスターのナテラ嬢。食いしん坊で、食べてるときの様子は真剣そのもの。好物のドラゴンフルーツに夢中です! Byごま団子



アビル&カイ

アビルとの出会いは、日本から連れてきた当時21歳のミュウがお世話になっていた獣医さんにいた保護猫さんでした。カイは「cat welfare society」からの里子で、本当の兄弟のように仲良しです。今では2匹ともシニアになりましたが元気で長生きして欲しいです。Byアビルママ

ミナ

シェルターから来たミナはとても怖がり、人や犬に向かってよく吠えていました。最近ドッグランに連れて行くようになり、色んな人や犬がいることを学び、随分成長しました。Byハナ



Hair Salon

KANSHA HAIR DESIGN

ホリデー前後、日焼けヘアの救世主♡
全ケミカルメニュー「半額」は今だけ!

真夏の紫外線で髪がバサバサ。そんな方は、ナチュラルプロダクトが揃う「KANSHA」へGO。髪に優しいヘアカラーもお任せを。厳しい基準をクリアした「英国製オーガニックカラー」なら、安心して艶を出しながらカラーリングできるんです。赤みを消して透明感を際立たせたい方は日本発「MILBONアディクシー」を。本質的な髪質ケア「TOKIOトリートメント」で仕上げれば、しっとり滑らかな弾力ヘアに再生。今なら、カラー・パーマ・トリートメントがすべて半額のビッグチャンス! 二人の熟練スタイリストの手に任せて、こなれヘアにイメチェン。

半額のチャンス
お見逃しなく!

夏休みPROMOTION

- 全ケミカルメニュー 50%OFF
- カラー、マニキュア..... \$50~(通常\$100~)
- パーマ..... \$70~(通常\$140~)
- デジタルパーマ..... \$110~(通常\$220~)
- ストレートパーマ..... \$125~(通常\$250~)
- ストレートカール..... \$165(通常\$330)

- viegeスカルプトリートメント..... 50%OFF \$40
- TOKIOトリートメント..... 20%OFF \$96~(通常\$120~150)
- カット..... 20%OFF \$64~(通常\$80~100)

※ケミカル単品の場合はシャンプー&ブロー\$20が別途かかります
※新規のみ、8月末まで、予約時に「バルティを見た」とひとこと



日本製
スカルプトリートメント
「viege」



1,2. ロングもショートもツヤ髪キープで綺麗にカラーリング。3. 英国ヴィダグルサスーン卒のMatsunagaさんと、オトナ綺麗ショートが得意なトップスタイリストのMegumiさん。4. 野菜のチカラで地肌をケアし、根元ふんわりツヤ髪に。

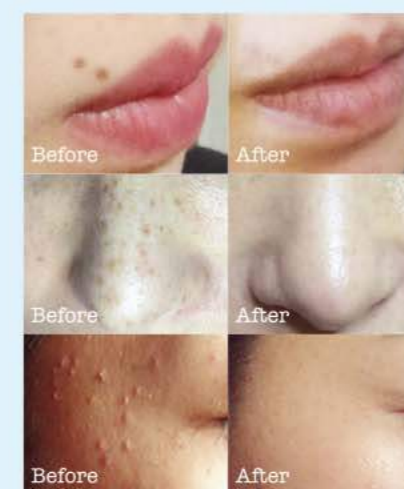
402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard (Orchard駅10分)
☎ 6733-0331 (日本語可) / 9711-9295 (日本語SMS可)
10:00~20:00(最終受付19:00)、土日祝は19:00まで(最終受付18:00) 月休
LINE: kanshasg www.kanshahair.sg FB: KANSHAhairdesign from Japan
※Free Wi-Fiあり ※スタイリスト募集(フルタイム・パートタイム)

Beauty Salon

POINT D' BEAUTE

シミ・ホクロよ、今日でさようなら!
コンプレックス除去で、すっぴん肌に自信を

めいっばい日差しを浴びる夏休み。新たなシミを発見し、慌ててコンシーラーで塗り隠し……ちょっと待た! その邪魔モノ、経験豊富な「ポワン・ド・ボーテ」でキッパリさようならしませんか。日本製マシンを用いた、美容一筋28年のプロによる施術は、丁寧かつスピーディ。麻酔クリームを塗るため痛みも心配なく、長年のコンプレックスが嘘のように、あっさり除去され拍子抜けしちゃうほど。休み疲れでコリ固まった体は、本気のフルパワー指圧「経絡トリートメント」で揉みほぐし浄化を。「ポワン」にはオンナの格上げメニューが揃っていますよ。



1. 術後5~10日ほどでかさぶたが取れてキレイに。目の下のポツポツ稗粒種なども除去可能。2. 小さくても印象を大きく左右するシミ・ホクロ。プロの手に掛ければこんなにキレイに。



14 Scotts Rd
#04-05 Far East Plaza
☎ 6732-0006
10:00~20:00(最終受付19:30)
Email: elaine@pointdbeaute.com
www.pointdbeaute.com
FB: Point D'Beaute

- ホクロ/しみ/稗粒腫(はいりゅうしゅ)除去 各\$10~90
- 眉アートメイク \$680/2回
- 経絡トリートメント \$180/60分



超音波アイトリートメント+まつぱ。まつぱでくると華やか目美人に。スマホなどでツカレ目は超音波で集中的に癒して。



経絡トリートメントは、気になる部位を何度でも重点的に指圧。施術部位はお悩みに合わせて調整可能。

PROMOTION

- 超音波アイトリートメント(通常\$120) +まつ毛パーマ(通常\$55) \$80
- ※新規・既存ともに可
- ※8月末まで、「バルティを見た」とひとこと

コンサルテーション無料

ホクロ、シミ、稗粒種(脂肪のかたまり)など、除去可能なものか判断します

保護猫から “ずっとのおうち”を見つけるまで TARO物語



10年前、ノラの子猫だった コバンさんを連れて帰り シンガポールで猫LIFEが始まりました

生後4~5か月のコバンさん
あみたんのおうちに来た日。
初めてベッドで寝た日。



あみたんとコバンさん
デザイナーとして働くあみたん。いつもそばにいたコバンさん。

シンガポールの町角を歩いていて、お耳の先が三角にカットされているノラ猫を見たことはありませんか？耳カットは「地域猫」の印。動物保護団体により、不妊・去勢手術を終え、ノラでも元気にやっつけている状態がチエック済の猫さんたちです。団体の活動は絶え間なく続いています。町には常に困っている猫さんたちが潜んでいます。とくに子猫や病気の猫は保護が必要。あみたんの愛猫コバンさんも初めはノラの子猫でした。

「子どもの頃から実家で猫を飼っていて、シンガポールに来てからも猫が欲しいなあと思っていました。そんなとき、猫好きの知人から気になるノラがいると聞き、会いにいきました。猫に毒を与えるおばさんがいるという恐ろしい噂が流れていたこともあり、引き取ってもよいかと。行ってみると、HDBのローカル商店が立ち並ぶ一角で、固いタイルの上にぼつんと子猫が座っていました。白と黒の毛色で、なんだかシルエットがおにぎりみたいな子でした。前に実家で飼っていた子と同じ配色、同じハ割れ（顔の毛が鼻筋を境に2色に分かれている猫）のお顔。まず見るだけのつもりがその日のうちに連れて帰り、入念にシャンプーをして、初日からベッドで一緒に眠りました」

子猫の名前はコバンと名付けられ、新しい暮らしが始まりました。ちなみにコバンはHDBのアイドル猫として住民に可愛がられていたの、後日、住民たちにコバンを引き取ると伝えると、みんな祝福してくれたそう。コバンはこれまで人懐っこくエサをもらって生きながらえてきましたが、あみたんの家に落ち着くと、急に人見知りになったとか。知らない人が来ると一目散にクローゼットの中に避難。自分の居場所が見つかり、安心して反動かとも、あみたんは振り返ります。

あみたんが一時帰国の折にはスーツケースの半分はコバンのごはんやおやつ。大切に大切に育てられ、小さかったコバンはなんと9kgもの大猫へと成長し、存在感たっぷりのシャイでキョートなおじさん猫になりました。

先代コバンさんとの出会い

体重9kg、穏やか猫さんに
他人が来ても威嚇はしない。嫌なときは隠れる、それだけ。



「コバンさんは、10年間で一度も病気をしたことがない健康猫さんでした。でも昨年末のある日の夕方、突然苦しみだしたんです。急いで救急病院に連れて行くと、おそらく心臓のトラブルによる肺水腫だと診断されました。これは陸上で溺れているような苦しい状態。肺から100ccのお水を抜く処置を受け、酸素室に入れられました。その日の23時、一度帰宅していた私に、クリニックから電話が入りました。とても苦しんでいるから、安楽死させてもいいかと。私は「ちょっと待って。すぐに行くから」と家を飛び出しました。でもお別れの瞬間には間に合いませんでした」

あみたんは猫の安楽死についてこう語ります。

「これまで私は猫に安楽死はさせたくないって思っていたんです。猫は自殺しないでしょ。猫はね、きつと毎日できるだけ同じように暮らしたいんです。自然に死んでいくのが猫。前に飼っていた猫も、最後の晩、体力がな

コバンの急逝、猫の死について思うこと

くて母のベッドに上がれずニャーって鳴いて上げてもらって、朝起きたらベッドの上で逝っていました。これまで飼っていた4匹の猫とも、みんな自然な最期でした。でも苦しかったコバンさんと思うと、安楽死もありなのかなと少し思うようになりました」

急に逝ってしまったコバン。初めは実感のないまま過ぎ、その後もひどく落ち込むというより、どんなに気重な日々が長く続きました。キャットフードを靴に忍ばせ、ノラ猫を探して町をウロウロしたことも。コバンを最後の猫にしよう。あみたんはそう思っていました。その代わり、本帰国となったら猫用の部屋を用意して、シニア猫さんの預かりボランティアをしようとした。しかし、リラックスして愛情をいっぱい感じて最後の時間を過ごしてほしいから、コバンの看取りが不完全燃焼だった分、シニア猫さんの面倒をみたいと思うようになったと言います。



PARTI編集部デザイナー・あみたんは、大の猫ラヴァー。昨年末、10年間もシンガポール生活を共にした愛猫コバンさんの天国への旅立ちを見送り、ペットロスになるなか、ひょんなことから「保護猫ボランティア」をすることに。最初にやって来たTAROさんと家族になり、妹分ユズちゃんを迎えるまでのほっこり感動物語。

いつの間にか 家の中に猫がいっぱいの幸せ



1. TAROさんと子猫が慣れたところでケージの外へ。2. TAROさんとユズちゃんがチュー!? 3. ビールのお供にゃんこ。4. パソコンの前で仕事を邪魔するTAROさん。



妹分ユズちゃん、こんにちは
3匹一緒に預かり、2匹は貰われ
ユズちゃんはあみたんちの子に。

我が子のように可愛がっていたコバンさんの死をきっかけに、予期せず保護猫ボランティアとして活動するようになったあみたん。太郎さんを家族として迎えたあとも、太郎さんとの相性を見ながら、保護猫の一時預かりを続けています。

「うちから2匹の子猫兄弟が貰われていったんですが、今でもSNSで可愛がってもらっている様子が見れてとても嬉しいです。免疫が低い子猫のお世話にはクリニックに連れて行ったり、健康状態に気を配る必要があったり大変ですが、楽しいこともいっぱい。家にスペースがある限りやっていきたいと思っています」

そして今、あみたんは再び新たな子猫の里親になるつもりです。キジトラのユズちゃん。この猫種はシンガポールで非常に多いため、貰い手が少ないうえに、ユズちゃんは見知りや里親候補が見学に来て逃げてしまいうのだとか。元々は三兄弟で、マツチャクんとサクラちゃんはすでに貰われていきました。(ちなみに名前は名古屋銘菓ウイロウが由来で、3匹合わせて「ウイロウズ」だったとかそんな恥ずかしい屋のユズちゃんも、あみたんの家ではのびのび暮らし、太郎さんが大好きなんだそうです。

「日本では里親のことを「すつ」という。うちにもあって、英語では「Fur-Ever Home」と言います。人間にとっても家に生き物がいるのは幸せなこと。猫なんて、愛情の塊にモフモフを被せたような存在じゃないですか。家で仕事をしていても、パソコンの前に座り込んで邪魔したりするけれど、そんなときこそ猫の存在に癒されちゃいます。これからもコバンさんがくれた猫みれの人生を楽しんでいきたいと思っています」



パートナーも大の猫ラヴァー
あみたんのパートナーと一緒に猫たちの幸せを見守る。

コバンがくれた「猫みれの人生」

兄弟猫と一緒に飼ってくれる里親さん募集中!
名前: GOMAとSATO (仮)
性別: 2匹ともオス
誕生日: 2019年2月頃
保護: トアパヨの排水溝内



里親 (Adopt) / 一時預かりボランティア (Foster) 探しています!

お問い合わせ
Email: hogoneko@ayumigraphica.com (日本語可)
※猫の引き渡し前、お住まいの環境などを調べてさせていただきます

とくにFosterが不足しています。
海外生活で猫を飼うことを諦めていた猫好きな方、ぜひ短期間のお預かりボランティアをやってみませんか?

- 保護活動をしている団体
 - cat welfare society
www.catwelfare.org
 - SPCA (動物虐待防止協会)
www.sPCA.org.sg
- ペットシッター探しサイト
www.pawshake.com.sg
近所に住んでいるシッターを検索でき、レビューもあるので安心。

あみたんオススメ



ユニークな風貌のTAROさん
長い被毛を持つ「ラグドール」種のミックスで、離れがちな目が特徴的。



保護された瞬間
駐車場で衰弱していたTAROさん。
ケージの中で不安そうな表情。



初日は隠れてごはん
あみたんのうちへ来た日。
ベッドの下で過ごす。

シンガポールの保護猫の事情、TAROとの対面

あみたんは、可愛い猫を愛でたい一心で、日本とシンガポールの保護猫サイトをよく見るようになり、里親が必要ない猫のプロフィール写真が随時更新されているのです。コバンが近づくから約3か月経ったころ「Cat Welfare Society (CWS)」という団体のサイトで、あみたんは気になるポストを見つけた。

「掲載されている多くが子猫のなかで、TAROという4歳の猫がいて、この子だけ何故か3月1日までという日付が付いていたんです。見つけたのは2月26日。この日付は何だろ? もし3月1日までに里親が見つかれば、殺処分は避けられるのかしら? と考えたら、居ても立ってもいられなくなり、記載のあった電話番号に連絡をしました。電話に出たのは、個人的に保護活動をしている女性のレスキューさん。彼女は師匠とともに毎月10匹程度の猫を保護し、一時的に預かってくれるボランティアと里親を探していました。CWSのサイトは、こうした個人活動の人もサポートできる仕組みなんです。

TAROさんはすでに3か月、ポーター(お金をもらって猫を預かる人)のところにいて、3月1日にまたポーターの更新をしなければいけない状態でした。ポーターには1か月\$350の費用がかかります。寄付金で賄われているとのこと。そんな状態を知り、私はとりあえず、ボランティアでTAROさんの一時預かりを引き受けることにしました」

やって来たTAROさんは、猫なのかアライグマなのか首をかしげてしまう、独特な風貌をしていました。目が離れ気味で、女優の片桐はいりさんにも似ているような。保護されたのは、コースウェイポイントの駐車場。ノミだらけのガリガリで3kgしかありませんでした。保護されたから清潔にしてもらい、体重は5kgまで増え、長毛の毛並みも生えそろうてきたとか。幸いあみたんの家には、コバンさんが使っていた猫グッズがそのまま置いてあり、スムーズに生活はスタートしました。

「何でTAROって名前なのか

と聞いたら、保護した日にタロイモのデザートを食べたからって、「太郎」という意味ではなかったんですね。このレスキューさんは、猫たちの未来がスィートになるように仮の名前に、いつもデザートの名前を付けるんですって」

このとき初めて、あみたんはシンガポールの保護猫の事情を知り、ショックを受けたそうです。ノラ猫の多くは、子猫の可愛い時期を過ぎ、飽きられて捨てられた猫さんなんだとか。あるいは妊娠に気付いて捨てられる、逆に生殖能力がなくて捨てられる、家庭環境が変わって捨てられる……とくに何故かハリライの時期に捨て猫が増えるといいます。

CWSの公表では、1999年には年間13,000匹の猫が処分されていたそうです。2015年には1,000匹以下と大幅に数が減ったとはいえ、まだまだ猫の保護活動は必要なのが現状です。

TAROさんは成猫で貰い手が少ない状況でしたが、珍しい長毛だったので、うちに来て2週間里親候補が見つかりました。レスキューさんは、里親候補さんの生活環境を調べ、転落死防止対策をお願いしました。高層住宅が多いシンガポールでは、これがとても大事なことです。でも里親候補の若いご夫婦は、インテリアにこだわりがあって、規定の1.5インチ幅の柵ではなく、オシャレなものを希望されて……。何度かやりとりがあるなかで、私たちが彼らが本当にTAROさんを大切にしてくれるか不安に思うようになりました。そしてついにレスキューさんから私にこんな提案が! もし私がTAROさんの正式な里親になるなら、せつかく見つけた里親候補さんだけとお断りすると。思いがけない話には驚きました。TAROさんは預かりものだから情が移らないようにと思っていたけれど、すでに情は湧いていました。それからTAROさんは怒りん坊なところがあって、初めて猫を飼う人には難しいのではという心配も。TAROさんは風貌は違えど、コバンさんと同じくおしゃべり、ハ割れ顔、周囲の後押しもあり、なんだかコバンさんが認めてくれたような気がして、TAROさんを「太郎」さんとして、うちの子にすることを決めました」

お膝の上で甘えるTAROさん
あみたんの優しさに触れて凍っていた心が溶けていく。





モンテッソーリから学ぶ
幸せ育児

Child Raising

Momoyo Misugi



三杉ももよ
AMIモンテッソーリ乳幼児国際
コース卒。Xaver University
モンテッソーリ初等教育専攻
卒。日米星で本物の教育を追求
し続け30年。3言語教育実施園
ARTS JUNIOR MONTESSORI
PRESCHOOL園長。

新生児は感覚の「敏感期」～モンテッソーリ発祥・抱っこ布団「トッポンチーノ」～

新生児の寝かしつけがとて大変。寝たと思ってベッドに置いたら泣いてしまうので四六時中抱っこしている……おなかもいっぱい、おむつも替えた、眠たいはずなのに……?

いろんな音や匂い、次々に現れる人々……新生児はママのお腹の中では経験し得なかったこの混沌とした広い世界に急に押し出され、びっくりドキドキの連続です。まだ朝夕の生活リズムや体内時計も確立しないまま大きな不安や緊張、興奮のなかで過ごす24時間。私たちは新生児の気持ちを考えるより、案外大人の気持ちや状況に赤ちゃんを巻き込んでしまっているのではないのでしょうか? 聞き慣れた優しいママの声、おっぱいをくれるママの匂い、頼りになるのは10か月おなかの中で育ててくれたママだけなのに。

モンテッソーリ教育では、ある一定の時期だけに特別に鋭敏になる感受性を「敏感期」と呼び、全ての子育てと教育をその子どもの敏感期に従って環境を整え、提供していきます。この特別な力が子ども自らに丁度あるその時だから、子ども自身から取り込み成長していくのです。他にはない素晴らしい教育効果が子どもの平和で、安定した気持ちと喜びの内に実現する、それは「観察」によりその子どもの「敏感期」を理解し上手に活用して子どもの内から湧き上がる課題達成を手伝う、これがモンテッソーリ教育の本髄です。

「敏感期」は五感の敏感期、言葉の敏感期、秩序の敏感期など色々あり、この様々な敏感期が一定の時期に強い感受性となって現れ、その後消えていきます。「今の敏感期は何?」が分かれば、子どもの気持ちや欲しがるもの、やりたいこと、その理由が分かるのです。この原理が分かれば子育ては楽で、楽しいものになるのですが、観察の仕方が分かるまではとても苦労する方が多いように思います。

新生児は「感覚の敏感期」。初めてだらけのこの世界を知ろうと五感を使って探求しています。まだ目がよく見えない時期、抱っこ布団「トッポンチーノ」についてママと自分の匂い、寝たときの感触、包まれたこ

の感じ、「あー、僕の大切な安心できる場所」ということで赤ちゃんはご機嫌に過ごし、そしてぐっすり眠るのです。トッポンチーノ無しで抱っこした赤ちゃんをベッドに降ろしたら急に違う触感と温度の場所、ママから離れる不安で目覚め、大泣き……。トッポンチーノにくるんで抱っこして眠った赤ちゃんをそのままトッポンチーノごとベッドにそっと降ろすと赤ちゃんは泣かず、眠り続けるでしょう。

私は米国デンバーで「モンテッソーリ乳児コース」を勉強したときに手作りのトッポンチーノを宿題として提出しなければなりません。その2年後、段ボール箱から取り出したそのトッポンチーノが初めてママになった私の子育てパートナーとなり大活躍しました。

新入園児にとって、トッポンチーノと同じような効果があるのが「ちゅちゅガーゼ」。ママと離れて、初めての環境に飛び込む子どもたち。それを緩やかに進めるためにこのガーゼを握っているだけで、子どもは安心して外の世界へ飛び出す勇気が湧いてくるのです。



Arts Junior Montessori
11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02
☎ 6272-1332 / 9185-8804 (日本語可)
Email: artsjunior Montessori.jp@gmail.com
www.artsjunior Montessori.com FB: Arts Junior Montessori

◆ 対象年齢: 18か月～6歳 週2日\$900～、週5日\$1,200～
◆ 英語・日本語・中国語の3言語環境

2か月からの「乳児クラス」や未就園児「ピカソクラブ」、小学生のための英語モンテッソーリ放課後クラス「π-club」もあり。
※ピカソクラブ: 毎月第3火・木実施 (教材費+おやつ代 \$10)
※π-club: 月～金 13:00～19:00、土 7:00～14:00 週2回～週6回/\$260～\$600



北井さんがお引越をサポートした動物たち。

愛するペットも一緒に、スムーズな本帰国を

シンガポール⇄日本「ペット輸出入手続き」代行サービスで、安心ラクラク

こんなサービスあったらいいな! の声から生まれた「ペット輸出入手続き」の代行サービス。自身もわんこを飼い、動物が大～好きな北井さんがペットシッターの経験を経て、8年前にスタートしました。複雑な書類関係を一手に引き受け、記載ミスなどがなくもしっかりチェック。年々、審査が厳しくなるなか、書類の不備でペットだけ数か月帰れない! なんて悲劇が起きないように、万全を期して送り出してくれます。7か月以上の準備が必要なペットもいるので、早めのスタートが理想。日本→シンガポールの手続きサービスもアリ。ペットへの愛情たっぷりな北井さんに任せて、家族みんなで確実にお引越をしよう。

ペットの輸出入代行サービス内容

他の業者を通さないため、リーズナブルかつ安心安全なサービスをご提供

- 予定に合わせてペットの引越スケジュールを提案【輸出・輸入】
- 全ての英文申告書、各証明書を作成。獣医師はサインのみ【輸出・輸入】
- 出発前の健康診断は動物病院の予約、付き添い、送迎までお任せ【輸出】
- 動物検疫への輸入申請、輸出許可、シンガポール政府の輸出機関からの公印と政府公認獣医師のサインを全て取得【輸出】
- シンガポール到着時は、貨物エリアでペットを引き取り、動物検疫、通関手続きの後、新居までペットをお届け【輸入】
- 動物検疫への輸出検査申請、輸入許可書、ドラッグライセンス(犬のみ)、CAPQへの事前予約など全て取得【輸入】

Japanese Pet Nanny

☎ 8112-3720 (北井)
Email: Japanese.pet.nanny@gmail.com
www.japanesepetnanny.wixsite.com/jpnsg
※代行料金は、ケースによって異なるのでお問い合わせください

経験豊富な
日本人カウンセラーが
トータルケア

PROMOTION
シンガポール⇄日本 ペット輸出入手続き代行 5%OFF
※2020年3月末までにご帰国の方 ※「パルティを見た」とひとこと

Interview

ペットの「ホリスティックケア」について カウンセラーの北井さんに訊きました

1歳になったばかりの2匹のゴールデンレトリバーと笑顔溢れる暮らしを送る北井さん。ペットの心と体を気遣い、ホリスティック・カウンセラーの資格を持っています。

「勉強を始めたきっかけは、2009年から飼っていた先代、チャーリーくんの体調管理のため。チャーリーくんは、生まれつき胃腸が弱く、熱も出しやすい子だったんです。ペットのホリスティックケアとは、動物の心と身体を日常的にケアし、自然治癒力を高め、病気になりにくい健康的な身体を作るケアのことです」

チャーリーくんのお腹のために、食事は100%手作り。鶏肉や野菜、玄米などを圧力鍋でコトコト。便の様子を見て、お腹がゆるんできたと思ったら、ペット用のプロバイオティクス(有用菌)や無糖ヨーグルト、バナナなど整腸作用のあるものでケアしていたとか。

どうしても動物病院へ行く必要があるときは、ペット用「フラワーレメディ」を使い、香りでリラックス。耳のマッサージも効果的と言います。

「こうした動物の心と身体を見つめるケアは、私自身の犬や猫との暮らし、そしてペットシッターの仕事のなかで、自分流に育んできました。ペットに話しかけてあげることも、とても大切ですよ」

この国で犬と暮らして10年以上、シンガポールでのペットライフも応援しています。

「オススメのグルーミングサロンや動物病院など、みなさんのお役に立てる情報も発信できたらと思います。私のお気に入りのスポットは、ボタニックガーデン、セントーサ島のタンジョンビーチ、ピシャンドッグラン。愛犬たちには、たくさんの経験をさせることで社会性を身に付け、誰からも愛される犬になってほしいと願っています。ドッグランでは思い切り走り、笑い、ドロンコになって、私も一緒に遊びます」

とことんペット目線で愛情溢れる北井さん。そんな彼女の胸には、9歳で急逝したチャーリーくんのご遺灰が入ったネックレスが光ります。「飼い主さんがペットを大切に思う気持ちが痛いほど分かるから」と、今日も動物たちがハッピーなお引越ができるよう、北井さんはお仕事に精を出します。

1. 北井さんが常に持ち歩いている「レスキューレメディ」。ペットにも優しい5種類の野草からでき、動物病院へ行く前、他の犬から攻撃を受けたとき、雷が鳴ったときなど、ペットの心を鎮めてくれる。
2. チャーリーくん手作りごはん。ホリスティックケアで作り方を学び、日本食の良さを生かしたバランスのとれた食事。
3. 北井さんと愛犬の二代目レディくん&三代目レジーちゃん。



August 19 information

星蘭会からのお知らせ ～シンガポール生活のためのオリエンテーション～

● 新しく来星された方や現在シンガポールにお住まいの方のための生活ガイド講演会を開催いたします。当日は、シンガポールにおける防犯、安全、健康、医療など、暮らしの中で注意すべき点について、専門家の方々にお話をいただきます。質疑応答の時間も設けておりますので、日頃気になることなど、この機会にお尋ねください。参加者同士がお知り合いになれる絶好の場でもありますので、どうぞ日本人会に未加入の方も誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

日時: 9月26日(木) 10:00～12:00
会場: 日本人会2階ボールルーム(120 Adam Rd)
費用: 無料(お飲み物付き) 定員: 100名 ※お子様連れは先着15組まで
申込締切: 9月12日(木)
申込方法: 日本人会会員の方は、WEBのオンライン申込から User Login ▶ 講座・行事の申込 ▶ EVENTS
日本人会非会員の方は、jas.fujinbu.seiran@gmail.comまで
※お子様連れの場合は、会員・非会員ともに、氏名・電話・会員番号(会員の方のみ)を記載の上、jas.fujinbu.seiran@gmail.comまで

がんばらないためにがんばる! ～人と助け合うコツとは?～

Amazon 恋愛論ランキング1位 子育てランキング4位

「ママは身長100cm」著者・伊是名 夏子さんトークイベント

● 今、日本で話題を集める「ママは身長100cm」の著者、伊是名夏子さんが来星! 障害を持ちながらも、たくさんの支えのもとパワフルに楽しく子育てをする夏子さんのお話は、海外育児に孤軍奮闘するママの心に響くはず! 第2部では「はたらくママ@シンガポール」発起人の小野麻紀子さんとトークセッションを行います。ぜひお子さんと一緒にどうぞ。

伊是名夏子さん
コラムニスト、1982年生まれ。沖縄県で育ち、神奈川県在住。骨の弱い障害「骨形成不全症」で電動車いすを使用。ハイリスクな妊娠・出産を乗り越え、6歳と4歳の子育てを、総勢10人のヘルパーに支えられながら生活する。

日時: 8月12日(月祝)
14:30～16:30
会場: 日本人会館ボールルーム
料金: 大人\$50(ご夫婦\$80) 小学生～大学生\$5 小学生未満 無料
予約: alchemistevent-30.peatix.com
主催: Alchemist Pte Ltd
※詳細はWEBをご覧ください

小さなキツキのススメ



Life Conscious

Hitomi Sano



佐野 仁美
「LA VITA」代表。パッチ財団登録セラピスト・ティーチャー、シンガポール登録心理カウンセラー、スピリチュアリストなどとして活躍。大手金融機関で25年に及ぶ会社員生活を経て、心理学や哲学などさまざまな学問を学び、心の癒しのお仕事へ。

今日のキツキ

愛する魂は、見守ってくれている ～スピリット・コミュニケーションのお話～

「あ……今、亡くなったおばあちゃんが側にいる気がした」
お盆が近づいてくる頃、亡くなった家族の気配を感じる方もいるのでは。それは本当に亡くなった方の気配？はたまた単なる気のせいでしょうか？

気のせいではありません。人間は肉体だけではなくその周りのオーラというエネルギーを含めた多層で複雑な構造になっています。物質的肉体はなくなっても、その意識・魂は存在しているのです。そして敏感な方はそれを察することができます。

この世には、故人との通信を行える人がいます。彼らは「ミディアム（霊媒）」と呼ばれ、「霊界通信（スピリット・コミュニケーション）」を行います。

霊界と地上界、双方向の通信は、1858年3月31日「フォックス姉妹事件」として初めて記録に残されています。米ニューヨーク州郊外ハイズヴィル村に引越してきたばかりのフォックス家の幼い姉妹は、その家で昔亡くなった方と「ラップ音」で霊界通信を行い、20人以上の村人が証人として見ていました。この日は「近代スピリチュアリズムの始まりの日」と呼ばれています。

その後、霊界通信はイギリスでも大きく広がります。もちろんその真偽を問う声も多数。しかし近代を代表する英国の物理学者・化学者で王立協会会長ウィリアム・クルックス卿は、DDホームやクック嬢という優秀な霊媒が再現した霊の「トリック」を科学的に徹底検証し、それが本物であるとの結論を発表しました。皆さんご存知の「シャーロック・ホームズの冒険」の作者コナン・ドイル卿は、その出版で得た収益を、霊界通信とその背景にあるスピリチュアリズムの普及のために捧げています。

欧米のミディアムたちは故人のエネルギーと繋がり、その故人を特定する情報（証拠・エビデンス）を入手してから、地上の愛する人へのメッセージをお伝えします。例えば、家族関係、死因、性格など。もちろんミ

ディアムは生前の故人を知りません。見えないものは信じないという方も、こういった証拠を出されたら、信じざるを得ませんよね。

ちなみに私が毎年通っている英国「ARTHUR FINDLEYカレッジ」では世界各国からミディアムを志す人が集まり、さまざまなトレーニングコースが開かれています。

スピリット・コミュニケーションは、故人の魂が死後も愛する地上の人を見守っていることを地上の人に伝えることができ、そして地上の人は愛する故人が死後も元気で存在することを確認し合う、そういった魂の喜びの再会なのです。

●まとめ●

もしふと、生前に親しかった方の気配を感じたら、どうぞそっと心の中で「お元気ですか？」と問いかけてみてください。また、気配を感じることができない方も、会いたい方の写真に話しかけたり、想いを寄せてあげてください。その方はとても喜んでくださると思います。きっと心からあなたのことを応援してくださっています。

家庭・仕事・人生の方向性の悩みまで、心に癒しを <http://lavitasingapore.com>

LA VITA
Counselling & Spiritual Care

- ◆スピリチュアル・ヒーリングを本格的に学びたい方へ
 - 全体：スピリチュアリズム・魂のフィロソフィー講座 (2.5時間、計6回)
 - ヒーリングのみ：スピリチュアル・ヒーリング入門講座 (2時間、計3回)
- ◆個人セッションスピリチュアルケア (対面・遠隔) ※詳細はWEB

Email: lavitasingapore@gmail.com ☎ 8113-5731 (SMS)



-Singapore-
時事速報
ピックアップ
2019年6月16日～7月15日

news Digest

Jiji Press

日々最新の情報を全国に配信する時事通信社より、シンガポールに関する最近のニュースをピックアップしてお届けします。

●日本発ベンチャー、世界に挑む=技術で社会課題解決を

シンガポールで6月、東南アジア最大級のイノベーション見本市「イノベスト・アンバウンド」が開催された。日本からは、それぞれの独自技術を通じて社会課題の解決を目指すベンチャー24社が出店。東南アジアや世界を舞台にビジネス展開のチャンスをつかもうと、自社の技術をアピールした。

●ユニコーン20社創出が目標

見本市は6月27、28日に開催され、100か国・地域以上から1万5000人以上が参加した。日本発ベンチャー24社は、日本の経済産業省と日本貿易振興機構（ジェトロ）などが設けた日本パビリオンに出店した。

日本政府は2023年までに、企業価値が10億米ドル（約1070億円）以上に達する未上場ベンチャー「ユニコーン」や上場ベンチャーを20社創出する目標を掲げている。世界で戦い、勝てるスタートアップを育てるため、候補となる企業を国内の新興企業約1万社から約140社選出した。

これら有望企業は「J-スタートアップ」と呼ばれ、補助金等の優遇措置や規制サンドボックスなどを活用できる仕組みになっている。今回の日本パビリオン出店も海外展開を後押しする活動の一環として行われた。

日本パビリオンの出店テーマは「ソーシャル・グッド・スルー・イノベーション」。地球環境や貧困、福祉など社会のさまざまな課題について、イノベーションを通じた解決方法を生み出し、社会に良いインパクトを与えることを志向する企業24社が出展者として選ばれた。

●おむつ汚れを臭いで感知

介護の現場では、おむつ交換が大きな負担になっている。ヘルステックの「aba」は、負担を軽減しようと、要介護者の尿と便を臭いで感知する世界初の排せつセンサー「ヘルパッド」を開発した。

宇井吉美代表取締役は介護士の経験を持つ。一日に複数回行うおむつの定時確認は、排せつがなければ交換ができない。逆にタイミングがずれると尿便漏れが起きてしまう。

ヘルパッドはセンサーが付いた布地のパッドを、ベッドの上に敷くだけ。「おむつを開けずに中を見たい」という介護士の声と、「体に機械を取り付けたくない」という高齢者の想いをイノベーションで同時に実現させた。

日本は超高齢化社会を迎えているにもかかわらず、介護士が3年以内に離職する割合は約7割。介護現場における負担軽減は待たない。

●ウィンウィンモデル構築

金融とITを融合したフィンテックの「GMS」は世界の貧困削減に取り組む。車やバイクを購入したくても与信がないためローンを活用できない貧困層向けに、ローンの支払いが滞った場合、同社の遠隔操作で車両のエンジンがかからなくなるシステムを開発した。購入される車が事実上の担保となるため、業者側は安心してローンを適正金利で提供できる。

GMSは、貧困から抜け出せない一因は、ローンを組めない人々が、経済活動に欠かせない車を手に入れづらい構造にあると指摘。GMS事業本部の松本美幸さんは「真面目に働く人が正しく評価される仕組みだ。GMSのサービスを利用することで車両の販売台数も伸びた。債務不履行率は0.9%と低水準で推移している」とアピールした。

東南アジアでは既にフィリピン、カンボジア、インドネシアで事業を展開しており、同地域での事業を一層加速させていく意向だ。

この他、日本パビリオンには、可能性を感じさせるスタートアップが並んだ。宇宙船が安全に飛行できるように、宇宙ゴミの除去で業界をリードしているスペーステックの「アストロスケール」。

特定の場所だけに音を届ける空間音響技術を開発したディーブテックの「ピクシー・ダスト・テクノロジーズ」。豊かな土作り（土壌生態系の構築・維持）が難しい土壌でも過剰な農薬や化学肥料に頼らず高品質な農業を展開できる水耕栽培技術を手掛ける「ティエラボニカ」などなど。

ジェトロのイノベーション・知的財産部、スタートアップ支援課の西川 壮太郎課長は「共通しているのは、それぞれの社会課題について最新技術を活用した解決策を打ち出し、互いがウィンウィンの関係になれるビジネスモデルを構築している点。日本発のテクノロジーを東南アジアの人々に認知してもらい、広く普及することを期待している」と語った。

●シンガポールの平均寿命、84.8歳で世界首位=日本2位

米ワシントン大学の医療統計評価機関（IHME）がシンガポール保健省（MOH）と共同で行った2017年調査によると、シンガポールの平均寿命は84.8歳で世界最長となった。日本は84.2歳で2位に転落した。シンガポールは健康寿命でも世界最長の74.2歳を記録した。

レポートは一方、不健康な状態で暮らす期間も伸びると予測。1990年生まれのシンガポール人が健康に問題を抱えて暮らす期間が9年間であるのに対し、2017年生まれば10.6年間に伸びると試算した。

身体障害や早期死亡で最も多い原因は循環器疾患、がん、筋骨格障害、精神疾患。一方、1990年以降、最も急速に拡大している障害は聴覚・視覚障害で、認知症などの神経障害や筋骨格障害が続いた。いずれも高齢化に伴う疾患だった。

レポートはシンガポールは他の多くの国と同様、どのようにして健康に問題を抱えて暮らす期間を減らしながら、平均寿命を伸ばすかという課題に直面していると指摘。

MOHの医療サービス責任者であるベンジャミン・オン准教授は、レポートが医療政策の策定と施行における指針となるよう期待感を示した。

开始学中文!

日本語で学ぶ中国語コース 次回初級クラス9月中旬開講予定

- ◆1クラス:4~9名
- ◆授業料:初級\$450(税込)/30時間(2.5時間×12回)
- ◆日本語の話せる経験豊富な中国人講師が丁寧にお教えます。又、日本人専属コーディネーターもお手伝いいたします。
- ◆初級から上級まで開講中。途中入学も随時受け付けております。

各レベル無料体験レッスン受付中

※お問合せ・ご予約は電話又はメールにてどうぞ

英語コース ※レベルチェック受付中
開講中:上級者向け会話(平日)、初級・中級・中上級標準カリキュラム(平日)、上級ビジネス(土曜日朝)

IKOMA Language School
生駒语言学院

日本語ホットライン
Tel. 6238-0055 (平日10am~6pm)
(Mr.三浦・Ms.福田まで)
#12-07 Shaw House (伊勢丹スクエア上のオフィスビル)
ホームページ www.ikoma.com.sg

豪華客船「ゲンティンドリーム」の旅



11月以降の
コース
予約受付開始

- パッケージに含まれるもの
- クルーズ料金/キャビン宿泊費
 - プールなどの施設使用料
 - 全食事(一部レストランは除く)
 - 船内のエンターテインメント/ショー(一部有料)
- 6か月以下の乳児は乗船できません

日曜発 5泊6日	ベナン・ブーケット・ランカウイ・クアラルンプール	サムイ・バンコク
月曜発 4泊5日	マラッカ・ブーケット	
日曜発 3泊4日	ベナン・ランカウイ	ベナン・ブーケット
	ランカウイ・ブーケット	マラッカ・ベナン
	マラッカ・ランカウイ	
水曜発 2泊3日	マラッカ	クアラルンプール
金曜発 2泊3日	ピンタン	

郵船トラベル TEL 6732-1511
E-Mail ysi@ytk.co.jp
www.yusentravel.jp

YUSEN TRAVEL (S) PTE., LTD. 場所: 高島屋(ニューシティタワー)A 9階
営業時間: 平日9:00am~6:00pm (昼休み12:00~1:00pm) 土・日・祝休み

最新アジアビジネス情報!

「時事速報」
+
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試読サービス 実施中
詳細は http://jijipress.jp/asia_info.html

時事通信社
シンガポール支局
メール jijipress@jiji.com.sg
電話 6224-4212 FAX 6224-0711

女性の不調・お悩み解決

Women's Health

Hiroshi Nabeshima



鍋島 寛志
日本メディカルケア院長、産婦人科医。数千例のお産を取り上げた経験があり、当地でもローカル医とタッグを組んで分娩まで担当。また乳がんなど、女性特有の病気の知識と経験も豊富。

子宮筋腫って大変な病気？ — ③ 手術編

今回は、子宮筋腫の手術療法についてです。筋腫の手術は大きく分けて子宮を残す「子宮筋腫核出術」と、子宮全体を取る「子宮全摘術」があります。

今後、妊娠を考えている場合は、子宮を残す核出術をします。以前は開腹が必要でしたが、今は場所や大きさによっては腹腔鏡や子宮鏡で、ほとんど傷をつけずに取ることもできます(図1)。

図1: 創部の比較

腹腔鏡は小さい傷で、腔式手術、子宮鏡手術はお腹に傷を付けずに手術が可能。



① 開腹手術 ② 腹腔鏡下手術 ③ 子宮鏡、腔式手術

子宮筋腫内筋腫と子宮漿膜下筋腫は外から手術(開腹もしくは腹腔鏡)し、子宮粘膜下筋腫は大きさ等にもよりますが、子宮鏡による中からの手術が可能です(図2)。

図2: 手術方法の比較



① 筋腫核出術 (子宮の外から摘出) ② 子宮鏡下切除術 (子宮の中から摘出) ③ 子宮全摘出 (子宮全体を摘出)

子宮筋腫が外側にあるときは、外からアプローチし(開腹または腹腔鏡)、内側にあるときは子宮内からアプローチ可能(子宮鏡)。子宮全摘術は、卵巣を同時に切除する場合と温存する場合があります。この図は卵巣を温存した場合の摘出範囲。

ただ、子宮を残した場合は、再発のリスクがあります。今後、妊娠を考えない場合は、再発のない子宮全体を取る子宮全摘術を考慮します。方法は核出術と同様に、傷の大きさによって、開腹・腹腔鏡下・腔式があり、子宮の大きさや既往歴の有無等で決定します。年齢や症状により卵巣の同時切除をする場合もありますが、一般的には卵巣を残すので、子宮を摘出して更年期になるわけではありません。

もちろん、手術をするかどうかはケースバイケースで、経過観察や薬剤治療で十分な方も多のですが、手術療法は現在でも子宮筋腫に対して効果的かつ確立した治療法ですので、主治医とよく相談して治療方針を決めてください。

今月のまとめ

- 子宮筋腫の手術は「子宮筋腫核出術」と「子宮全摘術」がある
- 技術の進歩で小さい傷、もしくは傷を付けない治療も可能になった
- 薬剤治療等も進歩しているが、手術は今でも優れた治療法の一つ

NiMC
日本メディカルケア
NIPPON MEDICAL CARE・日本人向けクリニック

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital
(タンクリン側植物園隣り)

☎ 6474-7707/6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)
受付時間: 月~金 9:00~12:00, 14:00~17:30 土 9:00~12:00 日祝休
www.nipponmedicalcare.com.sg

美肌相談サロン

skin Care

Kaoru Sato



佐藤 薫
エステティシャン。ご主人の独立を機に、1996年より駐妻から一転し、エステサロン「マルリー」の経営者に。日本人ならではのきめ細かなカウンセリングとサービスでファン多し。



Bienvenue!

0グラムのお手入れ — お肌がゴワつく

Oさんは、普段のスキンケア不足を解消したいと、IPL フェイシャルの3回プランでお手入れを始めました。本日は最終回です。

O: お陰さまで、お肌のあぶら浮きが減ってメイクの持ちが本当に良くなりました。IPLでお肌の調子が良くなったと実感しています。今後も継続します! 佐藤さんに教わった「0グラムのお手入れ」も頑張っています。お肌はどうでしょうか?

私: まだ少しお肌のゴワつきが気になりますね。クレンジングや洗顔、基礎化粧品を付けたメイクをするときに、時間をかけすぎたり、強めのタッチを習慣にしていると、お肌はゴワつきやすくなります。お肌の表面、角質層は0.02~0.03ミリの繊細な部分です。お手入れという物理的な刺激に弱く注意が必要です。指先に入れる負荷を「0グラム」のつもりでお肌を扱って、手早くお手入れをすると丁度いいんです。

O: お肌のざらつきを取ろうと思って、ついつい洗顔やクレンジングをしつこくやっけてしまいます。なるべく「0グラム」にしていますが。

私: Oさんのお肌のざらつきは、洗顔などで取り除くことはできません。お肌が硬くなってざらつきを感じているのですから。表現としては、ゴワついている状態です。

O: どうして刺激のあるお手入れは、お肌を硬くするのかしら? 教えて!

私: 角質層は、お肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部からの刺激の侵入を防ぐ働きがあります。お手入れにより強い刺激がありすぎると、お肌が厚く硬くなってゴワつくようになるんですよ。硬いお肌には、基礎化粧品が馴染みにくいで乾燥しやすく、くすんでお化粧のノリも良くないでしょう。お肌のターンオーバーが遅くなっています。IPLはお肌の血流を上げて代謝を促しますが、それだけに頼らず毎日のお手入れの仕方も大切です。

O: なるほど、それで「0グラム」の実践がお肌を柔らかくするきっかけになるのね。手荒に扱うと硬くなるなんて、お肌ってデリケートなんだ。

私: ご名答! 逆にお肌のターンオーバーが早くなっても、お肌はゴワつきます。お肌が過乾燥になると起こりやすいのですが、未熟でバリア機能の低下した角質でお肌が薄くなり、ゴワつきます。乾燥しているけれど皮脂が出やすいインナードライのせいでニキビができてやすいし、紫外線のダメージも受けやすいでしょう。過乾燥になるのは、皮脂を取りすぎる洗顔や、保湿ケアの不足が考えられます。このようにお肌が敏感な状態のときも「0グラム」のお手入れは有用です。洗顔や保湿ケアを短時間で済ませるのも、お肌に刺激を与えないポイントです。

O: 承知しました!

Point check!

拡大鏡をお持ちですか? お肌のざらつきが毛穴の汚れではないかなど、お肌を拡大鏡で観察すると、お肌の状態をより知ることができます。

ココロからキレイになれる「癒し」の空間

- インテンシブフェイシャル(クリア/リフト/イオン) 初回各\$120(通常\$160)
- IPLフェイシャル(顔・首・デコルテマサージ付き)
- IPL顔照射 初回\$210(通常\$290)
- IPL顔・首照射 初回\$240(通常\$330)
- RFフェイシャル 初回\$210(通常\$300)

伊勢丹スコッツより 徒歩5分

MARLY ESTHETIC SALON
402 Orchard Rd #04-16 Beauty Essentials内
Delfi Orchard ☎ 9819-1209 (SMS予約)
営業時間 9:00~18:00 (最終予約) 日祝休
http://marlysalon.blog135.fc2.com/ (ご予約フォーム)

JGH ぎっくり腰・五十肩・デニス肩などに理学療法

毎日笑顔の海外生活をサポート
ジャパングリーンクリニック

本院	シティ分院
オーチャードロード・パラゴン10階	MRTラッフルズ・プレイス駅近
<ul style="list-style-type: none"> ● 外来診察(小児科・内科・外科・婦人科・他一般) ● 予防接種*・健康診断 ● 理学療法(疼痛治療・リハビリ等) ● 医療検査*・健康診断* ● 理学療法(疼痛治療・リハビリ等) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外来診察(内科・一般・眼科) ● 予防接種*・健康診断 ● 理学療法(疼痛治療・リハビリ等)
<p>*全診療予約制です。事前にご予約ください。 *眼科の設定日はお問い合わせください。 *眼科は英語診察(日本語通訳)となります。</p>	<p>*全診療予約制です。事前にご予約ください。 *眼科の設定日はお問い合わせください。 *眼科は英語診察(日本語通訳)となります。</p>
<p>受付時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 月~金 9:00~12:00 ● 土 14:00~17:30 ● 日 9:00~12:00 	<p>受付時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 月~金 9:00~12:30 ● 土 14:30~17:30 ● 日(祝日) 9:00~12:00
<p>Tel: 6734 8871 reception@japan-green.com.sg 290 Orchard Road #10-01 Paragon エレベーターはTOWER 1 LOBBY Eをご利用ください。</p>	<p>Tel: 6532 1788 citybranch@japan-green.com.sg 1 Raffles Place #19-02 One Raffles Place (Tower 1) ビル入館にID(EP, DP等)が必要ですのでご持参ください。</p>

日本人医師団・日本語医師常駐。主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携
www.japan-green.com.sg

JGH

大切なお口の健康管理を海外でも
JGHデンタルクリニック

歯科
ジャパングリーンクリニック本院内

- 一般歯科(着色&歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復&義歯治療・抜歯)
- 小児歯科(乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント)・歯科検診・ホワイトニング
- 矯正相談*・インプラント*

専門医による 矯正相談
設定日はウェブサイトでご確認ください

*英語診療となります(日本人歯科医師が同席します)

受付時間

- 月~金 8:45~12:00, 13:45~17:00
- 土 8:45~12:00 (日・祝日 休診)
- ※初診・再診ともに予約制

Tel: 6235 7747
SMS: 8745 7103 (SMS専用)
jghdental@japan-green.com.sg
290 Orchard Road #10-01 Paragon

日本人歯科医師常駐・日本語対応
www.japan-green.com.sg

Motoko
Clinic For Women

産婦人科専門クリニック
医師は日本語可

婦人科、不妊治療に関する相談可
子宮筋腫、ポリープ、不正出血等の手術や腫瘍検査にも対応
日本人助産師が勤務を再開しました

受付時間(予約制)
月・火・木・金
午前 9:00~13:00
午後 14:00~17:00
水・土
午前 9:00~13:00
日曜日祭日は休診

290 Orchard Road #11-13/14 Paragon (S)238859
290 オーチャードロード #11-13/14 パラゴン (S)238859
Tel: 6838-5366 Fax: 6738-9773
www.motokoclinic.com
主要海外旅行傷害保険キャッシュレス提携

JOY CLINIC FOR WOMEN
~産婦人科専門クリニック~

- 産科、婦人科、不妊治療に関する診察相談、および各種検査、手術等にも対応
- 妊娠20週から出産までの「マタニティー・パッケージ」あり
- 日本人スタッフが通訳その他安心サポート
- 女性のトータルウェルネスをサポートする産婦人科医監修の瘦身プログラム ZIMMER社最新の瘦身機導入

*詳しくは日本人スタッフまで

当院で出産された方に、赤ちゃんのへその緒を保管する桐の箱をプレゼント

医師: DR.GORDON TAN
住所: 4-6 Napier Road, #08-03/04 Gleneagles Medical Centre
TEL: 6363-6111 FAX: 6474-4935
診療時間(予約制): 月、火、金 9:00~12:30 & 14:00~17:00 水、木、土 9:00~12:30
日本人スタッフ勤務時間: 月~土 9:30~12:30

各種海外旅行傷害保険、企業ヘルスケア等、キャッシュレスサービス対応。ご予約の際に日本人スタッフまでお申し出下さい。

カウンセリングあれこれ
「心ひも解くヒント」
Version 2

Mental Care
Chihiro Yamagata



山形千尋
BeeYrOwn 心理士。シンガポール
心理学会公認心理士。オーストラ
リア・カウンセリング協会員。(応用心理
学修士、教育カウンセリング学士)

第91回 コヴァート・ナルシスト(内潜在的ナルシスト)

「ナルシスト」という言葉から、
何を連想しますか？

ナルシストは自己愛が強く、自分を過大評価し自慢家で、周りの人やその気持ちなどにもあまり興味がありません。彼らは、否定されると過剰に傷つき、恨んだり、執着します。このような人は、あなたの周囲や過去にも1人か2人はいるでしょう(人口の約1%)。

実際にこのタイプの「ナルシスト(Overt Narcissist)」は容易にわかるものです。しかし、コヴァート・ナルシスト(Covert Narcissist)の人を見分けるのは、そう簡単ではありません。実は、この種は、隠れ自己中心的で、ひっそりと自分は特別だと思っています。過敏で、自分は人に誤解されやすいなど、被害者意識が強いのですが、相手への共感性は欠如しています。また、通常のナルシスト(Overt)が一般的には、魅力的で外交的なキャラクターであるのに対して、コヴァートは人と関係を築くのに少々苦労することが多く、クールな雰囲気であったり、社会性に疎いことが多いです。

ナルシスト(自己愛性) パーソナリティは、幼児期に過度に可愛がられ&甘やかされ過ぎたか、反対にあまりに構ってもらえずに、愛されなかったかのどちらかが原因で起こるとされています。彼らは、大人になってどんなに(物質、愛情、ケア、許しなどを)与えられていても、絶対に満足できません。そして、「与え続ける人」を見つけ(夫婦や友人として)ヘアになり、ナルシスト側が、与える側(エンパスと言いますが、今回は触れません)に感情の空虚感・隙間を埋めさせようとしています。

あなた自身がナルシストである場合は、恐らくそれを認めることはほぼないのですが、エンパスとして、コヴァート・ナルシストの人に苦しめられているような気がするのであれば、以下のサインをチェックしてみてください。

① その人は、わざと自らを卑下して、あなたに「そんなことないよ」「あなたの方がきれいよ」「この部署が一番仕事ができるよ」などと言わせる。承認欲求が高い。真実の謙遜ではない。

② あなたの具合が悪かったり、大切な用件があっても、それを重要視しない。自分より注目をされている人がいると、機嫌が悪かったり、無関心に見える。

③ あなたの悩みや、状態に対し、深く知ろうとせず、「人生っていろいろあるからさ」「そんなの小さいことだよ」「どこでも同じだよ」などと短く切り上げたり、話を自分に戻す。

④ 過度に神経質になったことや傷ついたことを隠そうとして「興味ないし」「別にどうでもいい」というように無関心を装う。だがその後、無視をする、むすっとしている、口数が減る、さっさと帰るなど受身の怒りとして表現される。しかし聞くと「怒っていない」と言う。

⑤ 人のために注ぐエネルギーは無駄なので、相手の話は、聞いている振りをしているが、基本的に聞かない。

This Month's Hint

コヴァート・ナルシストは、計算高く賢いため、自分が親切、優しく、常識的に見えるように振舞っています。そのため(実害を被られている相手以外からは)全くナルシストに見えていないこともあります。

Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road Tel: 65-9665-4572
http://beeyrown.blogspot.com
email: beeyrown@aim.com
診療日(完全予約制):火・水・土

第135回

Housing

Toru Takano

高野 徹
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD/TRE 21 PTE LTD

82年東急不動産入社。93年からシンガポール駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。takano@tokio.com.sgもしくはtakano@pacific.net.sg

「佐藤さんの住宅探し」

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 敷金回収等の問題を法廷で争うとしても回収すべき金額より訴訟費用が高くつくためあまり意味はない
- ただ、そのポーズを示すことで先方から妥協を引き出すこともある
- 決着したら実際の回収は必ず家主側に会って小切手や現金で受け取るようにする
- 郵送、送金の手続は回収に時間がかかるだけである

トラブル対応 - 電源①

今回は、シンガポールでよく起こる電源が落ちるケースについて佐藤さんが不動産業者の山田さんに聞きます。

佐: 私の知人でよく分電盤の電源が落ちると言う人がいます。

山: シンガポールの場合、日本と異なり電圧が220v~240vと高く、さまざまな電化製品が輸入されて使われているために、結構電源が落ちるケースは多く見受けられます。

佐: どのようなことが原因で起こるのでしょうか？

山: よく起こるのは、微細な霧のような水滴が電化製品の電源部分に付着している場合です。とくにオープンは長期間使用しないのでまずスイッチを入れただけで電源が落ちます。また、洗濯機、乾燥機、冷蔵庫、電気温水器など湿気がありそうな部分の電化製品が原因で電源が落ちることもよくあります。

佐: 日本ですと電源が落ちると分電盤のそのスイッチのところだけが落ちて他は落ちないのですが、シンガポールの場合はよく大元のスイッチが落ちてキッチン全部の電源が使えなくなってしまうのですが、そのような場合の対応策はありますか？

山: まず分電盤の全部の小さいスイッチを切ってから大元の電源スイッチを入れれば基本的に問題なく入るはず。それから小さいスイッチ

を1つずつ入れていきます。そうするとどこかのスイッチのところで大元のスイッチが落ちるので、その小さなスイッチの部分に繋がっているところが原因ということになります。

佐: どのようにしてそのスイッチが繋がっているところを見つけるのですか？

山: 通常、分電盤には電源図が扉の後ろに挟まっており、その図面の番号と小さなスイッチの番号を照合すると、それがどの部分のものであるかが分かります。

佐: もしそれが洗濯機だとすると、洗濯機が故障しているということになるのでしょうか？

山: そうですね、故障もそうですが、先程言いましたように、微細な霧のような水滴が原因ということもあり、それは故障と言うほどのことではありません。また、洗濯機を使っていなくても電源が落ちることがありますので、洗濯機や乾燥機のコンセントを完全にソケットから抜いて確認する必要があります。

佐: 壁のソケットのスイッチがオフになっていても抜く必要はありますか？

山: 洗濯機や乾燥機など、問題となる電化製品の電源がソケットに繋がっているだけで、わずかな通電が起きているため電源が飛ぶことがあります。なので確認するときには必ず全ての電化製品の電源を壁のソケットから抜いて確認してください。

今回のポイント

- シンガポールではよく分電盤のスイッチが落ちる
- 落ちた場合、小さな分電盤のスイッチを全て切ってから、大元の電源を入れ、1つずつ小さなスイッチを入れて問題箇所を発見する
- 問題となっている電化製品を発見するために、問題箇所にある電化製品の電源を全てコンセントから抜く(壁のスイッチをオフにしてもダメ)

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.

中古クラブ 高価現金買い入れ

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086
333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

リニューアル Sale 中!

安心して安全な商品を、東京からお届けします。

大手通販サイト・日系スーパーよりもお得！
日本を離れて恋しくなる味を各種揃えました。
ショップにない商品もご相談承ります。

SHOP TOKYO
https://www.shop-tokyo.net

エーエージェントオススメの物件はココ!

(\$4,000以下の賃料及び、短期契約の場合は、お客様にて仲介手数料をお願いしております)

住宅物件	面積 (m2)	部屋数	家主希望賃料	小学校	築年数	地域	MRT	ショッピング	備考
Katong Regency	549-1,992	1/2/3BED	\$2,500-\$6,500	CHANGI	2015	PAYA LEBAR	○	◎	ショッピングモール直結、プール、ジム
Sky Habitat	710-2,260	1/2/3BED	\$2,900-\$6,500	-	2015	BISHAN	◎	◎	駅近。駅にショッピングモール隣接、プール、ジム、テニスコート
Suites @ Newton	602-1,302	2/3BED	\$3,000-\$4,500	-	2016	NOVENA	○	○	United Squareショッピングモール近。病院近。プール、ジム
Scotts Square	550-1,250	1/2/3BED	\$3,800-\$8,600	CHANGI	2010	ORCHARD	◎	◎	駅近、プール、ジム、オーチャードロードすぐ
The Laurels @ Cairnhill Road	549-1,765	1/2/3BED	\$3,400-\$7,600	CHANGI	2013	SOMERSET	○	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム
One Devonshire	1,217-2,400	3/4BED	\$6,800-\$12,500	CHANGI	2012	SOMERSET	◎	◎	オーチャードロードすぐ、プール、ジム、テニスコート、スーパー近
Altez	603-2,486	1/2/3BED	\$4,200-\$14,800	-	2014	TANJONG PAGAR	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール近
Skysuites @ Anson	365-1,141	1/2/3BED	\$2,600-\$6,900	-	2015	TANJONG PAGAR	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール近
The Interlace	807-4,575	2/3/4BED	\$3,300-\$10,000	CLEMENTI	2013	LABRADOR PARK	△	○	プール、ジム、テニスコート、Vivo Cityショッピングモールまでシャトルバスあり
Horizon Residences	990-2,734	2/3/4BED	\$4,000-\$10,000	-	2014	HAW PAR VILLA	○	○	プール、ジム、学術エリア近。Viva Vistaショッピングモール近
The Rochester	840-1,948	1/2/3/4BED	\$3,300-\$7,500	CLEMENTI	2011	BUONA VISTA	◎	◎	プール、ジム、下層階に商業施設。The Star Vistaショッピングモール近
d'Leedon	635-4,144	1/2/3/4BED	\$2,800-\$15,500	CLEMENTI	2014	FARRER ROAD	○	○	敷地内に商業施設あり、プール、ジム、テニスコート
Cluny Park Residence	840-1,507	2/3BED	\$5,200-\$8,500	-	2016	Botanic Gardens	◎	◎	駅近、プール、ジム、スーパー近、シンガポール植物園と近接
Commonwealth Towers	441-1,056	1/2/3BED	\$2,300-\$4,500	-	2017	QUEENSTOWN	◎	○	駅近、プール、ジム、テニスコート、オフィス街へアクセス良好
The Lakefront Residences	495-2,100	1/2/3/4BED	\$2,150-\$7,000	CLEMENTI	2014	LAKESIDE	◎	○	駅まで徒歩1分の好立地、ジム、プール、テニスコート

NOMURA REAL ESTATE GROUP
選んで安心 東京不動産 TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD
シンガポール 設立1983年 住まいのことならなんでもお気軽にご相談ください

20 Kramat Lane #03-12 United House Tel: 6737-5187 Fax: 6738-3221
E-mail: tps@tokio.com.sg www.tokioproperty.com.sg

日本人学校バスルートの括弧書きのものは、近所のコンドミニアムより乗車可

日本人の営業、カスタマーサービスを募集いたします。
履歴書、職務経歴書を keiko@tokio.com.sg までお送りください。

お問い合わせは日本語でどうぞ！
日本人、日本語スピーカースタッフが対応いたします。