



Free

May 2021 vol.328

会員登録でご自宅に無料でお届け!

partii.

ライフスタイル情報誌 パルティ

特集 こころの平安

Feel Peaceful

ウェルネスに導く
「WHITETREE」から待望の
CAFE+HAIR SALON+STORE が誕生!



特集
脱! マンネリ美容
はウラ表紙から
ご覧ください

partii. パルティ May 21 vol.328 2021年5月号発行 S\$0 発行/Partii Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odson Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

partii.

ライフスタイル情報誌 パルティ

特集 脱! マンネリ美容

partii リーダーズ
Erinaさんがレポ

新OPENの日系美容クリニック
「TM Medical Aesthetics」で
最先端のシミ・しわ治療を体験!

Check the next page

特集
こころの平安
Feel Peaceful
はオモテ表紙から
ご覧ください





スマホでカンタン登録!
PARTI会員

08 特集

こころの平安 Feel Peaceful

26 特集

脱! マンネリ美容

04 Editor's Eye

21 女性と子どもの不調・悩み解決
海外キッズも"安心"KOMABA便り

22 美肌相談サロン
Jalan Jalan 掲示板

23 時事速報ピックアップ
KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れています!

24 佐藤さんの住宅探し

25 5月のプレゼント



【COVERSTORY】

国際的メディカルハーバリストのフローレンスめくみさんが手掛けるウェルネスティー「WHITETREE」がカフェ+ヘアサロン+ショップ+体型店舗をOPEN! 5月1日のグランドオープンに先駆けて、partiリーダーズのErinaさんが娘さんとカフェ&ヘアサロン体験へ。 [詳細は4ページ](#)

Erinaさん(在星16年/erina_yamaga_singapore)
ホテルマン→金融マンへ異業種転職し働く傍ら、2人娘の子育てを自由に楽しみつづ、Instagramの発信+インスタを楽しむ教える講座も主宰中。

- パルティ MCI (P) 015/05/2020
- Publisher Parti Pte Ltd
Sekido Kunihiro
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 Umai Haruna (umai@parti.com.sg)
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)
Ono Yuko (ono@parti.com.sg)
- Editor Ikeda Mio
Kanza Aiko
Akiko Okuno
Takae Hashida
- 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。



鮎煌 sushi kou

美食家たちのラブコールが殺到中の「鮎煌」 由緒あるリージェント・シンガポールに2号店誕生

シンガポールで最も予約の取りにくい寿司店として、昨年6月のオープン以来、勢いが止まらない「鮎煌」。1号店では、ミシュラン2つ星を誇る職人が腕を振るい、極上の鮮魚に江戸前を踏襲した丁寧な仕事を施し、麗しき一品料理や寿司を披露。由緒あるリージェント・シンガポールに開業する2号店でも同様に、一流の料理人たちが至福の食体験に誘います。とくに最高級ブランドのダイセン雲丹は絶品。その日の最も良い品だけを使い、珠玉のひと皿へと昇華。また、トップソムリエが提案するワインや日本酒と料理のマリアージュも楽しみ。見る者を魅了する大理石のカウンターで、美酒美食をご堪能あれ。



1号店「鮎煌」の名をシンガポールグルメ界に轟かせた総料理長の作田至生さん(中央)を囲んで。



料理には最高級の鮮魚を使用。食材に応じて塩や昆布などを使い分け、丁寧に仕事を施し、至高の味わいに。



おまかせ 「鮎」3品・寿司10貫・味噌汁・デザート \$380
「煌」5品・寿司10貫・味噌汁・デザート \$450

※店舗情報は右ページをご覧ください

シンガポールの高級寿司店で唯一、お酒の持ち込みは断りさせていただきます。お店には寿司との相性を考え、厳選された日本酒がずらり。



鮎煌リージェント・シンガポール店 Grand Open



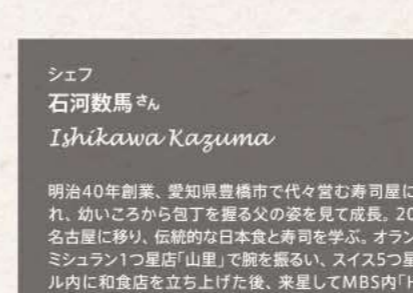
シェフ
包國大河さん
Kanekuni Taiga

調理師専門学校卒業後、大手飲食運営企業「際コーポレーション」に入社。新潟県・苗場の「鮎みながわ」で寿司の修行を経て、料理長を経験。ミシュラン獲得店にも入り、10年間経験を積む。シンガポールの「小康和」初代料理長からオファーがあり、「鮎あゆむ」で料理長として勤務。



シェフ
吉澤俊亮さん
Yoshizawa Shunsuke

江戸前寿司の名店「銀座九兵衛」で修業したのち、ムンバイとモルディブのフォーシーズンズホテル内の和食レストランで勤務。来星後、名店「shinji」のシンガポール立ち上げから10年間勤務して、カールトンホテルやセントレジスホテルにてミシュランの星も獲得。



シェフ
石河数馬さん
Ishikawa Kazuma

明治40年創業、愛知県豊橋市で代々営む寿司屋に生まれ、幼いころから包丁を握る父の姿を見て成長。20歳で名古屋に移り、伝統的な日本食と寿司を学ぶ。オランダのミシュラン1つ星店「山里」で腕を振るい、スイス5つ星ホテル内に和食店を立ち上げた後、来星してMBS内「Hide Yamamoto」などで勤務。独創的な和食に乞うご期待。



シェフ
森朋也さん
Mori Tomoya

100年以上続く日本料理の名店、株式会社「新森」の四代目の長男として生まれる。高校卒業後、日本料理の老舗「つきぢ田村」にて5年間修行を積み、2011年父親が経営する「新森」に入社。2018年、世界に日本料理を広めたいという思いからシンガポールの「竹葉亭」にて、料理長として勤務。



ヘッドソムリエ
岩淵真さん
Iwabuchi Makoto

日本酒の専門家トップ3にランクインする、認定マスターソムリエ。当初は私のワインソムリエとして訓練し、正式にワインソムリエとして認定を受ける。2017年よりシンガポールで「Ying Tan Master of Wine」のトレーニングを受けた後、日本酒ソムリエに転向。その後、バンコクのミシュラン2つ星「ギャガン・ナンド」でソムリエ長を務める。優れた味覚を持つヘッドソムリエとして、「鮎煌」にて五感を刺激するペアリングを提案。

1 Cuscaden Road
#01-03 and #01-04 The Regent
Singapore 249715

www.sushikou-sg.com

鮎煌
Sushi Kou





3. ホワイトツリーハーバルサラダ(\$18)、ウェルネスティー(\$12/ポット)、パン各種(\$3.90〜)。パンの材料は毎週フランスから直送され、当地で焼き上げる。4. 笑顔の可愛いカフェウエルの YUKAさん。5. イケメンパリスタ STANLEYさん。6. アーチ型の入り口がカフェとサロンをつなぐ。7. 症状に合わせて、専門家が調合してくれる美容ウェルネスティー。

WHITETREE CAFE

料理やドリンクが運ばれた瞬間、「あっ、素敵」と一目でハッピーになれるカフェ。美容と健康を考えた管理栄養士監修のメニューで、本当にカラダが喜ぶレシピをご提供。「WHITETREE」のウェルネスティーはポットでたっぷりどうぞ。オリジナルブレンドコーヒーは、世界最高品質2%のオーガニック豆をフェアトレードで仕入れています。日本人女性スタッフも、笑顔でお出迎え。

WHITETREE LIFESTYLE STORE

ウェルネスティー全種はもちろん、オーガニック食材や女性ケア商品、環境に優しいエコ雑貨など、ホワイトツリーセレクトショップも要チェック。

8. ハーバリストのめぐみさんがショップにいるときは、ウェルネスティーのアドバイスも。9. 「WHITETREE」一番人気は「ビューティーブレンド」(\$12〜)。女性ホルモンバランスを整える薬効効果の高い10種類のハーブを調合。

Cafe, Hair Salon & Shop

WHITETREE

ホワイトツリー

健康美へ導く、ウェルネスリーディングカンパニーへ スタッフみんなのアイデアをカタチに

ウェルネスティー「WHITETREE」の始まりは2014年。メディカルハーバリストのめぐみさんが当地でたった一人立ち上げ、当初は手詰めで商品を作っていたとか。西洋ハーブや和漢植物など有機成分へのこだわり、そして天性の調合センスで、美味しく効能が高いと着実にファンを獲得。飛躍を遂げたのは、当地の大手病院3社での取り扱いが決まり、医師の推奨となったこと。今やあのカベラホテル全客室、レストラン、スパのお茶として採用され、世界の人気ティーに!

今回のお店は「WHITETREE」のお茶を飲んだり、買ったりするだけでなく、めぐみさんが目指すウェルネスの輪がぐんと広がる場所になったとか。ティーの調合然り、フードサービスやサロンワークでも一人ひとりに寄り添ったアドバイスができるお店を目指していきたいと語ります。

「昨年、コロナで人と会うきっかけが極端に減り、人と人をつなぐ場所を創りたいと想うようになりまして。大きな木の下に人が集まって、自然のエネルギーを感じ合えるようなイメージ。ここに集うスタッフやお客さんとそれぞれの夢を叶えられる場にしていきたい。カフェでは週末限定のお花屋さんが登場したり、ヘアサロンではオリジナルの「フラワーカラー」を作ったり、日本とシンガポールの美容交換留学制度を立ち上げるなど、みんなの想いがカタチになっていくのが本当に楽しみです。パッキング等は、ハンディーキャップを抱えた方々とも共に仕事をしています」

「WHITETREE」では地球に還る植物分解型のティーパックを使用。ストローやデリバリー用品もリサイクル紙を使うなど環境への配慮も徹底しているそう。ハッピーの循環をあなたも体験してみてください。



5. イケメンパリスタ STANLEYさん。6. アーチ型の入り口がカフェとサロンをつなぐ。



8. ハーバリストのめぐみさんがショップにいるときは、ウェルネスティーのアドバイスも。



WHITETREE 代表取締役
クリエイティブダイレクター
フローレンスめぐみさん

伊デザイン学校卒業後、資生堂など大手メーカーのビジュアルデザインを担う。自然保護環境保全を考慮した「WHITETREE」は、5つ星ホテルや病院等、世界6か国以上で展開中。2018年内閣府「アジアで活躍する日本女性起業家」に選出される。

24A Circular Rd 2nd Floor
(Clark Quay駅5分、Raffles Place駅5分)

☎ 8189-9926 (日本語可/WhatsApp可)

Salon 9:00~20:00 水休

Cafe 10:00~17:00 日休

Shop 9:00~17:30 日休

www.whitetree-teatime.com (公式オンラインストア)

LINE: @595acnlw (日本語可)

店舗総合FB: WHITETREE Salon & Cafe

PROMOTION

1. 来店者先着 100名様
人気ティーを含む **ノベルティプレゼント**
2. ヘアサロン 全メニュー……………初回 **20%OFF**
3. 調合ティーカウンセリング代……………**\$20**(通常\$80)
※カスタマイズ調合ティー \$59〜/1か月分
4. WHITETREE LIFESTYLE STORE にて
WHITETREE商品……………**20%OFF**

※③④は5月末まで

NEW OPEN

美人&健康になれる♡ シンガポール初!

幸福感いっぱいの新感覚スポット カフェ+ヘアサロン+ショップ 一体型店舗が誕生



Partiyーダーズ Erinaさんがレポート Erina's impression

写真映えする明るくオシャレな店内は
女子のテンションアップ!
お花のようなカラフルなサラダや WHITETREEのティーで
ヘルシーなお茶タイムが楽しめそうの
娘はシナモンロールが気に入った様子の
好きなティーとお土産に買えるのも good!

Editor's Eye

編集部が見つけた
旬な話題をお届け!



「WHITETREE」の
アイスティー(\$8.50)



スーパーフードの
アサイーボウル(\$13)

窓からいっぱい自然光が入るカフェ。ワンフロアにカフェ、ヘアサロン、ショップが一体型店として誕生するのはシンガポール初。



Erina's impression

アーチや曲線、
鏡の配置にもひと工夫ある
オシャレなサロンはその空間にだけあってワクワク
イタリアからのオーガニック製品を使用するなど
随所にこだわりが感じられてステキ
スチームの蒸気でリラックスできたトリートメントは
仕上がりの柔らかい手触りに感動!

パートナーのトップスタイリストとオーナーのめぐみさんが徹底した女性目線で空間デザインを手掛け、女性の気分が上がる他に類を見ない「極上ヘアサロン」に。

WHITETREE HAIR SALON

一人ひとりに寄り添い、美と健康を提供してきた「WHITETREE」のコンセプト通り、ヘアサロンでもカウンセリング重視。歴13年以上の日本人トップスタイリストが骨格やクセを見極め、小顔効果があってキレイになれるスタイリングを提案してくれます。頭皮ケアの薬効効果のあるオーガニックハーブを調合した「フラワーカラー」はマストライ! トリートメントや頭皮ケアなど、「ヘアエステ」メニューも充実。ハーバリストが調合したインナー美容ティーや美味しいブレンドコーヒーの無料サービスもうれしい。

MENU

- BIKAMI(美髪セット)……………\$70
メンテナンスカット+肩・首・頭皮マッサージ+シャンプー+スカルプエステ込み
※リピーターのみ
 - デザインカット(無料でスカルプエステ or トリートメント込み)……………\$90~
 - フLOWERカラー(オーガニックハーブ成分入りカラー)……………\$90~
 - トリートメント……………\$70~
 - ルーツパーマ(ボリューム出し)……………\$60~
- ※お得なセットメニューあり



1. スチームで髪を膨張させ、ケラチン成分を髪内部へ。2. 軽やかサラサラな仕上がりに。



2. 軽やかサラサラな仕上がりに。

ホワイトヴェール トリートメント

ケラチンを髪内部に補給し、感動の柔らかく美髪へ。PHを弱酸性に戻してから、「糖」を主成分としたシャンプーを用いて優しく洗髪。たっぷり頭皮マッサージを行い、頭皮環境を整えつつ、お顔をリフトアップ。スチームで温めて美容成分を髪深部に届け、ダメージをしっかり補修。



1. 教室には1人1台のPC、プロジェクターなど充実の設備が整う。少人数制で一人ひとりをケア。2. 有名メディアのママ投票にて「Best Codingカリキュラム」などを受賞。3. 左側は生徒が書き込んだコード、右側がコードによって創られたアニメーション。

Lesson Coding Lab コーディングラボ

夏休みキャンプも開催

大好きなゲームを“やる人”ではなく、“作る人”に!
独自カリキュラムが大好評のプログラミング教室

ゲームをやめて宿題しなさい!が口癖のママさん、ご注目。お子さんが好きなことを学びに変えてみませんか?「プログラミング」は、論理的思考や問題解決スキルを育む、いま人気急上昇の習いごと。「Coding Lab」では、米マサチューセッツ工科大学の研究チーム開発のソフト「スクラッチ」などを用いて、小学生でも創造性あふれるアニメーションやゲームを作れるように。オリジナルテキストに基づいたレッスンは、その日に学ぶべき項目がクリアで分かりやすいのが特徴です。基礎からしっかり教えてくれる経験豊富な講師に学び、次世代テクノロジーのリーダーを目指そう。



4歳から18歳まで
40コースを展開
楽しくプログラミングを
学ぼう



米マサチューセッツ工科大学
そしてNUSで学んだ創設
者のYong Ning Fooさん。

◎ Parkway Parade校 80 Marine Parade Rd #10-06
◎ Bukit Timah校 9 King Albert Park #02-21 KAP Mall
☎ 6528-2282 (2校共通) www.codinglab.com.sg

- 4~6歳 : コードを使って冒険ストーリーを作成
 - 7~9歳 : 独自のインタラクティブゲームを作成
 - 10~12歳 : MIT App Inventorでのアプリ制作 & 「Python Junior」での言語習得
 - 13~18歳 : トップ言語のPythonを学び、数学の概念とプログラミングの基礎を確立
- ※東京校でも同じカリキュラムを英語で提供、本帰国後も継続可能です

PARTI読者限定

PROMOTION
全てのコース 6% OFF
※WEBにてクーポンコード「PARTI6」を入力
※2021年末まで

2021年 夏休みキャンプ
開催 : 5月中旬~8月中旬
対象年齢 : 4~18歳
体験セッション..... \$65
5回セッション..... \$395
※詳細はWEBをご覧ください

Lesson Eye Level アイレベル

数学と英語を強化

「公文式教育」を導入、自主的に学ぶ力を育み
数学・英語の強固な基礎固め+独創的思考力の向上

わが子の数学・英語を強めたい。問題解決力を高めたい。自主的に学習に取り組んでほしい……その願い、「アイレベル」が応えます! 40年にわたり教育サービスで世界をリードする当学習塾。その名の通り、子どもの目の高さに合わせた公文式の自己主導型学習プログラムを展開、これまでに20か国200万人の学生を育成してきました。学習前に1対1のコーチングを受けたのち、自分のレベルに合ったカリキュラムを自分のペースで繰り返し習熟。反復練習で強固な土台を、きめ細かいステップで自信や達成感を、自身で学習の主導権を握ることで独創的思考力を養います。まずは日本語説明会に参加してみてください。



1,2. 数学オリンピックや文学賞、模擬国連キャンプなど多彩なグローバルイベントも。3. 島内に20拠点あるので、自宅近くの教室に通える。



日本語での授業説明会開催

日程: 5月24日(月)~28日(金)
時間: 10:30~(1時間程度)
場所: Eye LevelのNOVENA校または本校(LAVENDER駅)
※参加人数により、会場が変更となる場合がありますご了承ください

◎ NOVENA校
161B Thomson Rd Goldhill Shopping Centre
☎ 9107-0166 (WhatsApp) LINE ID: hello_bz
※全て日本語可(10:00~18:00)
https://eyeleveljp.com

● 対象年齢 数学: 3~15歳、英語: 5~15歳



Crafts Lesson Crafts Beautiful クラフツ・ビューティフル

シンガポールの歴史文化に触れながら
思い思いの「ペーパーアート」作りを楽しむ

古くは17世紀のヨーロッパで生まれ、シャドーボックスの名でも知られる「ペーパーアート」。同じ絵柄の紙を複数枚用意し、パーツを切り抜き、加工して何層も貼り重ねることで立体的な美しい作品に。講師歴20年のジェニー先生のクラスでは、シンガポールの景色やペラナカンモチーフをペーパーアートで再現。ユニークな作品はインテリアにするもよし、お土産にするもよし。高い技術力を持つ先生は、的確なアドバイスで自由な作品づくりを応援。オンリーワンの作品が完成した喜びのときたら! 先生が語るシンガポール文化の話に耳を傾けつつ、レッスンを楽しんで。

Serviced Office @Park Avenue Clemenceau
81A Clemenceau Ave #05-18 UE Square
(Fort Canning駅徒歩2分、パークアベニュー側のエントランスから入る)
☎ 9628-6847 レッスン日時: 火・水・金 10:00~12:00
Email: jennykhoo@craftsbeautiful.com.sg
www.craftsbeautiful.com.sg Instagram: crafts_beautiful_workshops
https://www.facebook.com/Workshops.sg

- チケット制ペーパーアートレッスン \$240 (8回レッスン/各2時間)
 - インストラクターコースあり(教室を主宰できる免許を発行)
 - ホリデープログラム(5歳以上、デコパージュ、スクラップブックも可)
- ※詳細はご連絡ください

人気のジムトンプソンシリーズ。フレームや
線の色も自分で選べる。



1. マーライオンパークやショップハウス、南国の草花など、シンガポールの思い出を込めた作品作りが楽しめる。2. ジェニー先生とのローカルトークに花が咲く和気あいあいとしたクラス。日本人生徒が多いため、先生は簡単な日本語OK!

PROMOTION

- ① ペーパーアートトライアルコース.....\$38 (2回レッスン/各2時間)
※写真のペラナカンカップの作品を制作。材料費・フレーム代込み
- ② ペーパーアートビギナーズクラス.....\$135 (通常\$150、2回レッスン/各2時間)
※工具セット、材料費、シンプルな絵1セット込み
※初回のみ、5月末まで、「パルティを見た」とひとこと



微炭酸・発酵飲料 クワス(\$2.50)
ロシアでは夏に飲むと体に良いとされるクワス。黒ビールのような味わいで、爽やかな喉越し! 消化器系に良く、デトックス効果も。

シローク(\$2.20)

カッターチーズをデザート向けに加工し、チョコレートでコーティング。プロテイン、ビタミンも含まれている健康的なお菓子。



魚卵

(いくら瓶詰め \$24/たらこ缶詰 \$6.80)
日本のいくらより少し小ぶりで濃厚な味のいくらと、品の良い塩味が効いたたらこ。調理せず、そのまま食べられる。



PROMOTION

店内全品 5% OFF

※記事の写メをご提示ください ※5月末まで

272 River Valley Rd ☎ 8929-0336 (WhatsAppでも連絡可)
月~金 11:00~21:00、土日 12:00~20:00
www.eegoodsrepublic.com (オンラインショップあり・配送可)
FB: eegoodsrepublic
※カトにも店舗あり(263 Tanjong Katong Rd)
※オンラインショップの送料は、
購入額 \$10~\$49で \$12、\$50~\$99で \$8、\$100以上で無料



店内にはロシア食材がずらり。



日本人には
馴染みの薄いロシアの食材を
もっと知ってほしい!

ロシアに20年在住歴があるオーナーのシーさん。

グルメ好き必見のロシアンフードアウトレット!
美容・健康に良い食材がお手頃価格で勢揃い

ロシアから直輸入のウォッカやお菓子、食材などを多数取り扱う「E-E GOODS」。ロシア語表記の食品たちを目の前にして、これは何?あれは?と興味津々、虜になること間違いなし! 実は、ロシアの食材には美容や健康に良いものがたくさん。こちらのお店は、ロシア食材の卸売業をしているため、どれもお手頃価格なのが◎。瓶詰め、缶詰などの品揃えも豊富で、そのまま手軽に食卓に出せるのが嬉しいところ。何度も足を運びたい必見のお店です。

りんごのピューレ瓶詰め(\$2)

りんご本来の優しい味で、舌触りも滑らかなこのピューレ。砂糖・添加物などは一切なし。ジャムの代わりやヨーグルトに添えても。





診察は
ドクター



カウンセリングは
臨床心理士

1. 白井先生の診察。日本では働く人たちの健康を守る産業医としての経験も。2. キャリア中断に悩む駐妻など、大人を中心に担当する原田先生。カウンセリング室の窓からは緑が見えて開放的。



120 Adam Rd
☎ 6467-0070(日本語) / 6469-6488
受付時間:
月、火、木、金 9:00~12:00 / 14:00~17:00
水 9:00~12:30
土 8:30~14:00
(12:00~14:00は、週末診療費が別途かかります)
日祝休 www.japanese-clinic.com.sg
※日本人会非会員の方も受診できます

一般診療も行うほか、健康診断も対応。

シンガポール日本人会クリニック

大人から子どもまで、メンタルヘルスを守る
心療内科医&臨床心理士の連携でしっかりケア

シンガポールではコロナの影響が落ち着きつつある一方、小さなことが積み重なり、今になって心のケアが必要となる患者さんも。ご主人の在宅ワークが増え、食事の支度や自由の制限で奥さんの心がダウンしてしまったり。一時帰国できずリフレッシュの機会なく海外暮らしを続けることがしんどくなっていたり。「日本人会クリニック」では、心療内科医の白井先生がまず初診にて診断を行い、必要に応じて臨床心理士のカウンセリングをご提案。3名の日本人心理士が常駐し、仕事の悩み、主婦の悩み、子どもの悩みなどそれぞれ得意分野を生かして対応してくれます。まずは気軽に相談を。



左から子どもの発達に詳しい臨床心理士の坂牧先生、心療内科医の白井先生(一般診療も行う)、臨床心理士の原田先生。

※本誌掲載のため、こちらの写真はマスクを外して撮影しています

ドクターと
臨床心理士に
聞きました

心を穏やかに保つためのコツ

- **コミュニケーションを楽しむ**
家族以外の人と関わりを持つ(シンガポールの狭い社会で無理に親しい友人を作る必要はなく、昔からの友人や兄弟との対話を楽しむのも◎)
- **ひとり時間を持つ**
子どもの長期休みなどはとくに「ママ」も自分の時間を確保(1時間カフェに行くなど)
- **生活リズムを整える**
決まった時間に起き朝日を浴びる、就寝前はスマホを見ないなど
- **生活にメリハリをつける**
在宅ワークは移動時間などに気持ちの切り替えができないので、散歩や運動でリセット

meguri wellness

よもぎ蒸しとよもぎ灸のダブル効果で
ホルモンバランスを整えて巡る体に

冷え、自律神経の乱れ、不眠、生理不順、産後の体調管理、不妊でお悩みの方に「よもぎ蒸しレンタル」がオススメ。厳選されたよもぎと調合ハーブ、よもぎ蒸しセットを自宅まで配送します。これまでに300人以上が試し、よもぎ蒸しを週2回以上2か月間以上続けた方において、大きな体調改善の兆しがあったとか。自宅でゆっくり温活を楽しめば、心もリラックス。また、女性中醫師による「よもぎ灸」を鍼におく独特なスタイルの鍼治療も好評。よもぎのエキスを鍼を通して体内に吸収されることで、自然治癒力を底上げし、五臓六腑を健康な状態に。よもぎパワーで心身のバランスを整えて。

ビタミン、ミネラルが豊富で、薬効成分が高い最高品質のよもぎを用いた「よもぎ蒸し」。



LINE: @onh9879p (ご予約・お問い合わせはこちらから)
www.meguri-wellness.com
● よもぎ蒸し1か月レンタル \$200
● 鍼治療 \$80~\$100



PROMOTION

よもぎ蒸し1か月レンタル \$150 (通常\$200)
※5月末まで、「バルティを見た」とひとこと

PARTI 読者 PRESENT

ガラスタンブラーとニルファティーのセット 2名様 (通常\$50)
※応募方法は25ページをご覧ください



1. 厳選されたよもぎと調合ハーブ。体調に合わせた漢方ハーブ調合も可能。2. ローカルから絶大な人気を誇る女性中醫師が丁寧に施術。不調の直接部位だけでなく、関連部位にも鍼を打ち効果を高める。体調に合わせた薬膳スープの提案なども。

VOX AVEDA SALON SPA STORE

音の周波数と振動がチャクラに働きかける
心身を深い癒しに導く「サウンドセラピー」

自然派から絶大な支持を得るスパ&ヘアサロン「VOX」。植物エッセンスや海洋由来成分を使用した人気ブランド「AVEDA」や「ヘボニア」のプロダクトを用い、ピュアな素肌と髪へ導きます。クタクタに心が疲れてしまったら、「サウンドセラピー」。「AVEDA」のお茶をいただくことから始まり、アロマの香りに包まれ、10分間のヘッド&ネックマッサージ、そしてチベットのシンギングボウルによるセラピーへ。音の周波数と振動がチャクラに働きかけ、深い安らぎをあなたに。髪のイメチェンで気分転換したい方は、KIMIEさんのヘアカットをトライして。



インド5000年の叡智「アーユルヴェーダ」に基づく「サウンドセラピー」。チベットのシンギングボウルを用いて、音の周波数と振動で心身を浄化し、エネルギーを回復。



1. 卓越したカット技術を持つ人気スタイリストKIMIEさん。プラマサナ・スカルプは頭皮の浄化と保湿に◎ 2. ナチュラルブランド「ヘボニア」のラクトフローラフェイシャルは乳酸が肌の汚れをオフ。YUKARIさんのゴッドハンドで艶肌に。

PROMOTION

- <ボディ>
① サウンドセラピー チベティアンシンギングボウル... \$75 (通常\$135/45分)
<ヘア>
② ヘアカット... \$80 (通常\$95)
③ AVEDA ボタニカルスカルプSPA... \$95 (通常\$120)
<「ヘボニア」フェイシャル>
④ オーガニックカスタマイズフェイシャル... \$75 (通常\$95/60分)
※5月末まで、「バルティを見た」とひとこと

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 (土日は19:30まで) www.voxstudio.co FB: voxsalonspa



夜寝る前や朝目覚めたとき、リラクゼーションのときなど、好きな時間にオイルを塗り、香りを楽しんで。詳しい使い方はお問い合わせを。

—— 自分に向き合う時間ですか。確かに順調なときはあまり考えないですね。

普段であれば、友だちと飲みに行ったり、海外旅行をしたりして気を紛らわすことができていましたからね。自分に向き合うと言っても難しい方もいらっしゃるでしょう。どうしてもいいかわからないという方は、色を選びに来てほしいですね。自分で選ぶ色に鏡のように映し出されるので、内観できる時間になると思います。

また、人によってはアップダウンがあるし、家族コミュニティ、社会全体の影響を受けます。例えば、感染拡大のニュースを聞けば、昨日までそれほど気にしてなかったことも心配になる。オーラソーマは自分の本質に戻ることを手助けしてくれるので、何かに影響を受けているな、と思ったときにもオーラソーマを使って自分に戻してほしいですね。自分のケアができれば、ご家族など周りの人のケアもできるようになります。まずは自分がいい状態にいることが大切です。

—— よしえさんのサロンでは、オーラソーマのほかレイキヒーリングのコースもありますね。どのような違いがあるんですか？

レイキもセルフヒーリングのひとつで、シンボルとマントラを使って感情と体のバランスを整えます。自分に対してだけでなく、家族や友人をヒーリングすることもできるし、遠隔で行うこともできます。体がポカポカしてくるので、冷え性や寝不足気味の方にも人気ですよ。「いろいろ考える」と眠れなくなるという言葉の方が、レイキをするのでぐっすり眠れるようになったとおっしゃっていました。シンガポールにも人気だと聞きますし、注目のヒーリングですね。

私のサロンでは、コンサルテーションのほかにオーラソーマやレイキを習得するコースを行っています。オーラソーマを習ったあとに、レイキを習得される方も少なくありません。また、オーラソーマとレイキ、クリスタルを統合したセッションも人気です。

サロンのほかに日本人会でもオーラソーマの講座を持っているので、気になる方はぜひお越しください。

—— 周囲の不安を感じ取り、イライラ、落ち着かないお子さんも

—— こういう時期だからこそ、ご家族のことで悩まれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そうですね。例えば、ワーク・フロム・ホームになったりと、ご家庭内のちょっとした環境の変化で、気持ちが悪く落ち着かないということもあるでしょう。これまで向き合わなくてもよかったことに直面せざるを得ない。今一緒に過ごす時間を大事にしたり、先延ばしをせずに今できることに向き合うタイミングなのかもしれません。

ちなみに、オーラソーマには子ども用のボトルもあるんですよ。子どもの成長過程に合わせて使います。中でも20番の「チャイルドレズキュー」というボトルは不安になるようなエネルギーを安定させることに効果を発揮します。これを使ったら落ち着いてきた、怒りっぽかったのが穏やかになったといったフィードバックをもらっています。お子さんの不安は両親の不安を感じ取っていることが少なくないので、お母さんと一緒に使うことをオススメしています。

Interview

オーラソーマ公認ティーチャー/レイキマスターのよしえさんに訊きました

今こそ「オーラソーマ」や「レイキ」で、セルフヒーリングを

ウィズコロナの生活に慣れつつあるとはいえ、これがいつまで続くのかとお疲れモードな方も多いのではないのでしょうか。そこで、オーラソーマ公認ティーチャーで「THEIA EL」代表のよしえさんに、心の平安を保つにはどうしたらいいか、お話をうかがいました。



THEIA EL (ティアエル) 代表 よしえさん
オーラソーマ公認ティーチャー&クリスタルマスター。また、レイキマスター、クリスタルボウルのサウンドヒーリングなど、様々なヒーリング活動・講座を実施。

英国発のセルフヒーリング、オーラソーマは色・香り・塗ることによって体と感情のバランスを整える

—— よしえさんのオーラソーマのコンサルテーションを受ける方や、講座を受けに来る方はどういう方が多いですか？

いろいろな方がいらっしゃいますよ。仕事などのストレスを感じていらっしゃる方、漠然とした不安を抱えている方、ご自身や家族をヒーリングしたいという方……。オーラソーマは100本以上におよぶ2色の色のついたカラーボトルの中から、惹かれるものを自分で選ぶところから始まります。選んだ色にはあなたの意識が現れているので、プラクティショナーである私と一緒にその色を選んだ意味を考察していきます。これがコンサルテーションです。ボトルにはそれぞれオーガニックの精油とハーブ、クリスタル、色が入っていて、見るだけでなく塗ったり香りを嗅いだりすることで、体と感情のバランスを整えてくれます。私のコンサルテーションでは自分で選んだボトルをプレゼントしているのでも、ご自宅で毎日体に塗ってセルフヒーリングを体感してもらっています。

—— まさに、心の平安を保つためにピッタリなヒーリングですね。

はい。オーラソーマは、特別なメンタルケアが必要な方だけのものではなく、どなたにでも日常的に使っていただけるものです。また、自分で色を選ぶことから、オーラソーマは「無理強いしないセラピー」と言われているんですよ。先生が言ったことをただ聞くのではなく、自分で選び、自分で納得してケアする。個性の時代にピッタリなセルフケアだと思います。

今はコロナで海外旅行にも行けないし、日本の友だちに会うこともできない。それは確かにストレスだけど、自分を見つめる時間として捉えることができると思っています。「コロナはいつか収束するでしょう。でも、コロナが終われば、自動的に自由で幸せな時間が来るのか」といえばそうではない。大事なものは、どんなときもしっかりと自分の中心に自分がある、自分の本質で生きるということだと思っています。コロナだから、会社があるからと言い訳したり、親のせい、パートナーのせいにするのではなく、しっかりと自分と向き合う。外の旅に行けないからこそ、内なる旅に目を向ける良いチャンスですね。

THEIA EL ティアエル



☎ 9743-5929 (SMS/WhatsAppのみ)
Email: mail@theia-el.com
www.theia-el.com (オンラインショップあり)
FB: Theiael Yoshie YouTube: THEIA-EL
●個人コンサルテーション \$170/90分 (イクイリブリアムボトル\$72付)
※日本人会でも講座を実施中

PROMOTION

スタジオ「Space2B」より
初回SINGLE DROP IN \$50 ▶ \$30

さらにその後、パッケージ (MEMBERSHIP: \$180/\$280/\$480) をご購入いただくと1クラス無料追加

WEBよりお申し込み
プロモーションコード「loveandlight」を入力



スタジオ「Space2B」(2B Stanley St)にて、水曜12:30、18:30、20:00/金曜18:30によしえさんの「オーラソーマとクリスタルボウルのサウンドヒーリング・レギュラークラス (英語)」を開講中。お得なプロモを利用して、ぜひご参加ください。



不自由な中だからこそ外に行けない今



「THEIA EL」では、レイキやクリスタルを取り入れたセッションも行っている。セルフケア、メンタルケアの意識が高まっている今、どのセッションも人気。

普段は良かったことに目を向ける内なる旅にでかけましょう



人気講座のため
早めのお申し込みを

日本人会で行っているオーラソーマの講座 (日本人会会員限定価格) では、講座内でコンサルテーションを体験することができます。



オーラソーマとは？

1983年に英国で生まれたオーラソーマ。薬剤師でありセラピストでもあったヴィッキー・ウォール氏によって生み出され、今では世界90か国以上で愛される人気のセルフメディケーション。植物、鉱物、色彩が一体となりエネルギーの調和をとるカラーボトルのほか、体から数センチ離れたところにあるオーラを浄化するボマングー、さらには化粧品まで、幅広いプロダクトがあなたを活性化してくれる。



シンガポールきっての癒しスポットで、深呼吸を

地上200m、全長150mのインフィニティープール

先着10組様
「シンガポールフライヤー」
ペアチケットPRESENT



JTBベテランガイドが
ご案内



気分はシンガポリアン@ローカル参拝体験

ディープなカルチャー体験盛りだくさん！
シンガポールのルーツと宗教を学ぶツアー

異国のお寺であっても、神さまの祀られている場所はなぜか心が穏やかになるもの。シンガポールのお寺、行ってみたいけど、お祈りの仕方も分からないし……という方にオススメのプライベートツアー。JTBベテランガイドと一緒にチャイナタウンを巡り、お寺の参拝方法を伝授。興味深いカルチャー話を聞きながら、プチ旅気分を満喫。

- 完全プライベートツアー..... \$120 ※1グループ5名様まで参加可
- 所要時間：9:00～11:00 ● 催行日：火木土日 ※車いす、ベビーカーをご利用のご参加不可

〈ツアーポイント〉

- ★ シアン ホッケン寺院でガイドと参拝体験、チャイナタウンへ
- ★ スリ・マリアマン寺院、ジャマエモスク、シンガポール仏牙寺龍華院を外観見学
- ★ ビナクル・アット・ダクストンなどのHDB事情を説明

PROMOTION

ローカル参拝体験ツアー 10%OFF

PARTI 読者限定

※5月未まで ※「バルティを見た」とメールでお申し込みください Email: opjtb.sg@jtbap.com



3. シンガポール最古のヒンズー教寺院「スリ・マリアマン寺院」。4. 荘厳な行まの「シンガポール仏牙寺龍華院」。5.6.7. シンガポール最古の中国寺院「シアンホッケン寺院」。こちらで参拝体験。

2泊3日 週末限定

マリーナベイ・サンズ

天空インフィニティープールで心を解き放つ
美食やエンタメの宝庫で極上ステイケーション

誰もが一度は泊まってみたい5つ星総合型リゾートMBS。「MyBus」から期間限定で魅惑の特典付きプランが登場。先着10組様に「シンガポールフライヤー」のペアチケットをプレゼント。絶景を眺めながら空中遊覧を楽しむ夢のひとつときを。

- 宿泊期間：5月29～31日、6月5日～7日
- 2泊3日 1部屋2名様分(朝食付) デラックスツインガーデンビュー..... \$888
- ※5月15日までのご予約特別価格、5月16日以降は通常価格\$1,088

〈うれしい特典〉

- ★ 先着10組様「シンガポールフライヤー」ペアチケット プレゼント
- ★ MBS×JTBコラボEZ-Link プレゼント(お1人様1枚、5ドル分デジット入り)

〈ご予約条件〉

- 10%サービス税・7%GSTを含みます ● ご予約は料金お支払い後に確定し、返金はございません
- エキストラベッドの搬入は別途料金がかかります ● 1泊での料金設定はございません

〈お問い合わせ〉 ☎ 9004-3690 (WhatsAppのみ) Email: orchard.sg@jtbap.com



最高到達点165m、
世界最大級の観覧車。

JTB MyBus

近場リフレッシュを求めらるなら
MyBusの魅力あふれるプランをチェック

どこか遠くへ行きた〜い! けれど、それが叶わぬなら発想を変えて、近場でも非日常的なところへ行ってみるのも手。「MyBus」のステイケーションプランで豪華リゾートへ行くもよし、ウォーキングツアーでディープな体験をするもよし。今回は、心安らく天空インフィニティープールを持つマリーナベイ・サンズ宿泊プランと、JTBベテランガイドと参拝体験を楽しめるお寺巡りツアーをご紹介します。



☎ 6735-2847
電話受付時間：月～金 9:00～17:30 土日祝休
Email: opjtb.sg@jtbap.com



るるぶギフトショップ@パンパシフィックホテル 再OPENキャンペーン実施中

4月よりパンパシフィックホテル内2階の「るるぶギフトショップ」が再始動。BACHA COFFEEやTWGなどの定番商品からマーライオングッズなどのお土産が勢揃い。今ならお買い上げ金額を問わず、全商品10%OFFのキャンペーン中!

7 Raffles Blvd Pan Pacific Hotel 2階
11:00～20:00 日休

再OPENキャンペーン
全商品 10%OFF

※パンパシフィックホテル店限定
※5月未まで



1. 夜景を眺めながら、ホテル周辺の散歩でリラックス。2. デラックスツインガーデンビューのお部屋(バスタブなし)。





できることから始めよう。意識的に作れる心穏やかな今

BeeYrOwn 代表 山形千尋さん

シンガポール心理学会公認心理士として、子どもから大人まで幅広いカウンセリングを行う。オーストラリア・カウンセリング協会にも所属。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

オーストラリアの緩和ケア病棟の看護師、プロニー・ウェアさんの介護のブログからまとめられた著書『死ぬ瞬間の5つの後悔』によると、その後悔とは以下の5つだそうです。

- 1 もっと幸せな生き方をしたかった
- 2 友人たちともっと多くの時間を過ごせばよかった
- 3 自分の気持ちを素直に表現すればよかった
- 4 あんなに働かなければよかった
- 5 他人に期待される人生を生きてではなく、自分が望むような生き方を貫けばよかった

あなたはごどう思いますか？

あなたの身近な方で亡くなった方は、死を前にしたとき、どうだったでしょうか？

もしかしら上記のほかに、家族のことで後悔を残す方もいるかもしれませんね。



昨年からのコロナの影響で、今まで普通であったことが普通でなくなり、さまざまな制限があるなか、将来を見通せない漠然とした不安を抱えている人、変えられない状況にイライラしている人、生きる意味を考える人も多でしょう。実際に私のカウンセリングにもご相談に来る方がいらっやいます。

さて、ここで先ほどの5つの後悔をもう一度見てください。

実際後悔は、**環境の変化や流行りの病とは無関係なものも多く、今から何かすることで後悔を回避できることばかりである**ことに気が付きます。

例えば、「家族がいるから友達なんて別に必要ない。人付き合いなんて煩わしいだけ」と人と距離を置いている方は改めて少し疎遠になっていた友人と連絡を取ってみたり、仕事中心の人生を見直して20%でも自然や芸術を楽しむ時間に置き換えてみたり、現状を見直してみませんか？

よく言われることですが、世の中には「変えられるもの」と「変えられないもの」の2つがあります。「変えられるもの」については、いくら考えてもよいですし、行動もできます。しかし、「変えられないもの」については、考えてどうにもならないばかりではなく、考えるだけ、不安や恐怖が膨らんでしまうのです。「天気」「交通渋滞」「他人の気持ちや行動」「コロナの状況」「死」などは

Interview 心理士 山形千尋さんに訊きました 後悔しないために今できること

そうです。それならば、自分でコントロールできること(またはできる範囲のこと)や、先人の知恵から学び、今できることにフォーカスしたり、その準備に時間と頭を使いましょう。

5つの後悔を見て、現時点で既に同意している人も多いでしょう。あなたは、今日から何ができますか？

BeeYrOwn

シンガポールで豊富な経験を持つ、日本人の心理士が心理療法をはじめとする心理専門サービスを日本語と英語で提供。

カウンセリング

料金: \$180(50分)

孤独感、不安感の他、在宅勤務で気持ちの切り替えがしにくい、自分の時間やスペースが持てない閉塞感など、コロナの影響で大人も子どももメンタルの不調を訴える人が増えています。お気軽に相談を。

308 Telok Kurau Rd Vibes @ East Coast

☎ 9665-4572

Email: beeyrown@aim.com

http://beeyrown.blogspot.com

診療日(完全予約制): 火・水・木・土

相談例: うつ症状、情緒不安定、トラウマ、ストレス、対人関係、子育て、仕事、自己啓発



日本の伝統文化、着物や浴衣を身にまとい 心たおやかに特別な時間を過ごそう

浴衣を着て歴史のある建物の前で撮影したり、夜風にあたりながら食事を楽しんだりもできる。

SEQYA kimono salon

日本と見まごう豊富な着物が揃うサロンで
ヘアメイクと着付けで華麗に変身

日本の伝統文化に触れると、不思議と心が落ち着く……そんな経験がある人も多はず。サマセットからほど近いコンコルドホテルにある着物レンタル「SEQYA」は、新生児の掛け着から、七五三、振り袖、男性用紋付き袴、さらには結婚式用の白無垢や色打掛まで幅広い着物が勢揃い。着付けはもちろん、日本で長年ヘアメイク＆婚礼衣装を手掛けてきたアーティストによるヘアメイクでいつもと違う気分を味わえます。しかも、日本の伝統文化をもっと気軽に楽しみたいという思いから「浴衣でお出かけプラン」が登場。提携しているスタジオで記念撮影するもよし、そのまま街へとお出かけもよし。シンガポールのお寺巡りも一興ですよ。

PROMOTION

- 浴衣でお出かけプラン…………… \$100/1名
浴衣レンタル・お着付け・ヘアセット
※2名より、8月末まで
- オプション
スタジオTHE MAKEOVERにて浴衣で撮影(5データ付) …… \$250
※5名まで追加料金無し ※撮影1人追加/\$20

SEQYA kimono salon

100 Orchard Rd #03-12 Concorde Hotel & Shopping Mall

☎ 8792-4531 月～土 12:00～20:00 日休

www.thekimonosalon.com

Facebook: SEQYA Instagram: seqya_gram

※完全予約制 ※お着物は事前に衣装合わせをし当日スムーズにお支度と撮影になります

浴衣でお出かけプランを体験してきました!

Mio's impression

可愛くて豊富な種類の着物・帯・小物を
素敵にコーディネートしてくださるので、
安心して任せられます。
とくにヘアセットの技術が高く、
綺麗に仕上げてください、大満足でした。
海外にいても、日本気分を味わえるので、
女子会などにもオススメです!

partリーダー Mioさん
(@miosingapore)

1. 浴衣と帯選びからスタート。コーディネートに迷ったら、スタッフにアドバイスをもらってはいかがい。
2. 実力派アーティストによるスピーディー＆華やかなヘアセットは感動モノ。お出かけしても前れにくい!
3. およそ1時間でヘアメイクと着付けが完成。



108 MATCHA SARO

Limited Edition

抹茶スイーツ専門店の味にほっこり♡
とろ〜り美味しい「チーズトリオ大判焼き」が登場

心も体も疲れたときは甘い物に限ります。北海道発「一〇八抹茶茶廊」は、お茶屋が作った絶品抹茶スイーツを展開。なかでも抹茶をたっぷり練こんだ生地の大判焼きが人気。定番の中身は餡子ですが、この度、チーズ味が仲間入り。チェダーモッツァレラ、フレンチクリームチーズ、プレミアムチーズミックスの3種をご用意。半分に割ると、とろりとチーズがお目見えし、食欲をそそります。お店には、日本直送の厳選素材を使用した抹茶ソフトクリームや抹茶わらび餅も。滋味深い抹茶の味わいにニッポンを思い出し、ひと口食べれば心がふわりとほぐれるはず。



濃厚チーズと抹茶生地が絶妙マッチのチーズトリオ大判焼き (\$3.50)。※オリジナル生地のチーズトリオもあり

● Ion Orchard店 (#B4-70)

● Suntec City店 (#B1-K5 ウェストウィング)

※チーズトリオ大判焼きは上記2店舗でのみ販売中

※Deliveroo、GrabFood、foodpandaでも取り扱ひあり

FB & Instagram: 108matchasarosg

PROMOTION

チーズトリオ大判焼き 6個買うと
①～③の抹茶アイテム1つ
無料サービス

- ① アイス抹茶グリーンティー (通常\$4.90)
- ② 抹茶ソフトクリーム (通常\$4.90)
- ③ 抹茶わらび餅 (通常\$5.50)

※5月末まで



1. 豪快にチーズを入れて焼き上げる。2. 手土産にもぴったり。

スタジオ「THE MAKEOVER」で撮影体験

PROMOTION

- 母の日プロモーション
- スタジオ家族撮影(両親と子ども2人まで)…………… \$350
- スタジオ母子撮影(母と子ども1人)…………… \$250
- ※上記いずれもヘアメイク、無修正のプリント4Rサイズ(102×152mm)4枚付き
- ※追加料金で人数追加可能 ※5月末まで(スタジオ予約) ☎ 6733-5833

THE MAKEOVER INC

100 Orchard Rd #03-07 Concorde Hotel & Shopping Mall ☎ 6733-5833

月～金 11:00～20:00 (LO18:30)、土 11:00～19:00 (LO17:30) 日休

Email: sales@thefaceoverinc.com.sg

www.thefaceoverinc.com.sg Facebook & Instagram: themakeoverinc



4. 「SEQYA」で着付けをしたら、ミス・シンガポールの写真も手掛ける人気スタジオ「THE MAKEOVER」で撮影可能。同フロアで移動も楽ちん、和傘など小物も使用できる。
5. スタジオ独自の母の日プロモーションで、非日常を楽しもう。



「マインドフルネス瞑想」や「フラワーレメディ」で心のメンテを

佐野 仁美さん

「LA VITA」代表。パッチ財団登録プラクティショナー・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。

Interview パッチ財団登録プラクティショナー・ティーチャー／スピリチュアリストの佐野仁美さんに訊きました 「瞑想」と「フラワーレメディ」Q&A

Q1 瞑想ってどんな効果があるの？

私たちのマインドは止まることを知らず、常にいろんな考えが浮かび、心にさまざまな感情を連れてきます。心配ごと、イライラ、不満、そんなことを感じ続けていたら、心も疲れてしまいますね。瞑想の一番の効果は、マインドに静けさをもたらすということ。誰にも邪魔されない静かな空間で、身体の緊張を解き、何も考えない時間を毎日5分、作ってみましょう。マインドに浮かぶ余計な思考がだんだん鎮まり、心の波動が整ってきます。

Q2 瞑想ビギナー向けのコツを教えてください

楽な姿勢で目を閉じ、吸う息、吐く息のみを追いかけ、身体の緊張と頭の中の雑念を、吐く息とともに追い出してみます。10秒でも静かな時間ができたらまずは大成功。もっと長くできるようなコツコツ続けてみてください。とても心が乱れてしまった場合は、「マインドフルネス瞑想」もお勧め。胸とお腹に手を当て、その温かさだけを感じながら、呼吸を追いかけます。頭の中に何か浮かんでも放っておき、手の暖かさや呼吸に集中して数分間。だんだん落ち着きと安心感を実感します。

Q3 「フラワーレメディ」はどんなときに効果的？

フラワーレメディはご自身と愛する家族の心のセルフケアとして、日々活用していただけます。小さな不安、怒り、悲しみなどを感じたら、それに合うレメディを選び、数滴を飲み物に落として飲んでみてください。

レメディの組み合わせは約3億通りあると言われていて、どんな精神状態でも対応できます。大きな喪失感やうつ状態なども、緩やかに楽になっていくの感じられるでしょう。また、子どものパニックやショック状態などの緊急時は、「レスキューレメディ」を数滴あげると、比較的早く落ち着きますよ。

Q4 ひとみさんのフラワーレメディ個人セッションの特徴とは？

私のセッションは約1時間。心の様子をじっくりお伺いし、辛い思いが少しでも軽くなるよう、どうやって問題を解決するかを共に考えていきます。それから、38種類の中からその方の気持ちに合った7種類のレメディを調合。ボトルをお渡しするので2週間、毎日数滴ずつ飲んでいただき、気持ちの変化を観察します。心理カウンセリングにフラワーレメディを併用することで、心が落ち着くスピードが断然早いですね。



La Vita Counselling & Spiritual Care

フラワーレメディ、認知行動療法に基づくカウンセリング、スピリチュアルケアなど、さまざまなアプローチで心の不調をサポート。

- パッチ・フラワーレメディ個人セッション …… \$190 (レメディボトル付き)
 - パッチ・フラワーレメディ入門講座 …… \$800 (計13時間)
- ※詳しくはお問い合わせください

Thomson Rd近く

☎ 8113-5731 (SMSのみ) Email: lavitasingapore@gmail.com
www.lavitasingapore.com FB: La Vita Counselling & Spiritual Care

- 自分のハイヤーセルフと繋がる瞑想のレッスン (有料)
- 自身のスピリットガイドと繋がる朝のグループ瞑想 (無料) ※オンラインにて月・土開催



フラワーレメディは1930年代に英国の医師によって開発。花のエネルギーがネガティブな感情に働きかけ、英国の薬局をはじめ、世界中で年間800万本を販売。

Shirodhara ▶

全身デトックスや心の浄化などに効く「シロダラ」。額の急所「マルマ」に温かいオイルを垂らして刺激すると、中枢神経の緊張が緩和され、夢うつ状態に。これぞ、究極の癒し。精神、健康、美容面と幅広く効果あり。

世界最古の医学「アーユルヴェーダ」の集中ケアで心身をリセット

Abhyanga ▼

厳選した薬草オイルを用いるマッサージ「アビヤンガ」。手のひらを肌に密着させて、体のすみずみまで大量の温かいオイルをしっかりと塗り込み、薬効を浸透。血行促進によって老廃物を排出。



クマ先生に訊きました!
Q. アーユルヴェーダは「心」にも効きますか?

もちろん効きますよ
とくに「シロダラ」と「アビヤンガ」をあわせて受けると、深い癒しを得られ、不安やストレスが消えて夜もよく眠れるようになりますよ。
アーユルヴェーダでは心は3つの要素でできていると考えます。
Swaahik: 安心、静けさ Rajasik: 怒り、ストレス Thomasik: 憂鬱、感情
「シロダラ」と「アビヤンガ」は、Swaahikの要素を大きくする作用があり、心を落ち着かせることができます。
お悩みを抱える方は週1回の来院を10回続けてみてください。きっと大きな変化が見えると思いますよ。

アーユルヴェーダ医師 クマ先生
「AYUSH AYURVEDIC」院長。本場インドのケララで修業を積んだ、この道30年のスペシャリスト。

AYUSH AYURVEDIC

経験豊富な医師&セラピストが迎える
本格アーユルヴェーダのメディカルSPA

3千年以上もの歴史を持つ、インド発祥のアーユルヴェーダ。予防医学の考えを基に、心身のバランスを最適に導くことで、体の内側から健康に。シンガポールで本格アーユルヴェーダを試すなら、メディカルSPA「アユージュ」。本院はトリプルインドに佇み、まさにインド!な雰囲気ながら、清潔感が保たれ、日本人の利用者も多数。施術前にクマ先生の診察を受け、「ドーシャ」(心と体の性質)を診断し、体質に合ったオイルやハーブを調合してもらいます。疲れた心にオススメなのは、「脳のマッサージ」と呼ばれる「シロダラ」。薬草オイルで全身をくまなくマッサージで癒す「アビヤンガ」と合わせるとより効果的。集中して通えば、心も体も軽やかになり、まるで生まれ変わったかのような感覚を味わえるそうですよ!



心に効く
サプリメント販売中



1. クマ先生の診察では問診や脈、舌などを診てドーシャを診断。分かりやすい単語で話してくれるので、英語が苦手な人もご安心を。2. 医師が処方するアーユルヴェーダ薬のほか、サプリも充実。

- ファーラーパーク本院
146 Race Course Rd (Farrer Park 駅F出口2分)
☎ 6398-0415 8:00~21:00
- イーシュン分院
927 Yishun Central 1 #01-171 ☎ 6257-4257
- ジュロン分院
135 Jurong Gateway Rd #02-333 ☎ 6250-0171
- タンピネス分院
44 Tampines St #01-63 Blk472 ☎ 6782-4156
- ジョホールバル分院
349 Jalan Meranti Merah, Taman Melodies, Jalan Tebrau
☎ +60-7331-1911

Email: enquiry@ayurvedasg.com www.ayurvedasg.com

- アビヤンガ (全身マッサージ) \$60 / 60分
 - アビヤンガ+ネトラターバナム (目の周りをケア) \$60 / 60分
- ※他にも様々なメニューあり

PROMOTION
「アビヤンガ+シロダラ」60分コース
初回 \$80 / 7回パッケージ \$420 (通常\$560) / 10回パッケージ \$600 (通常\$800)
※新規のみ、6月末まで、「バルティを見た」とひとこと
※マッサージ時間が延長される「アビヤンガ+シロダラ」120分コース (\$140) もあり

アーユルヴェーダ基礎講座 開講
1年かけてアーユルヴェーダの基礎を学びます ※詳しくはお問い合わせください

PART Move

THE WELLNESS CLINIC AESTHETICS

NYでアンチエイジング技術を学んだ医師による
切らないフェイスリフト「ウルセラピー」

加齢によるフェイスラインのたるみ、今の時代は医療が解決してくれます! 日本でも話題の「ウルセラピー」は高密度焦点式超音波 (ハイフ) の働きでメスを使わず、筋膜を引き上げる治療マシン。筋膜 (SMAS) とは、真皮より深い脂肪層と筋層の間にあるコラーゲンの薄い膜。そこを加熱することでコラーゲンが立体的に3D収縮し、瞬時にリフトアップ。その後、熱変性の修復が始まることでコラーゲンが再生され、更なるリフトアップやシワ改善が叶うのです。アンチエイジング治療を得意とするNeil医師は、NYで美容医療を学び、豊富な知識と経験の持ち主。日本人にも人気医師なので、安心してお任せを。

501 Orchard Rd #04-01 Wheelock Place (Orchard 駅直結) ☎ 6732-0812
10:00~19:00 (土は14:00まで) 日祝休
http://twcaesthetics.com
Instagram: twc_aesthetics

キャンペーン価格
ウルセラピー (顔+首上部) \$2,000 / 1回
医師のコンサルテーションを受け、
洗顔・麻酔クリームを塗ったあと施術

1. Neil 医師は、Aesthetic Physicianの資格を持ち、ハイフやボトックスの治療経験が豊富。英国にて皮膚科も学び、スキンケアに関するお悩みも解決。2. ウェルネスのために通う人も多いクリニック。口コミで日本人も多数来院。3. 圧倒的な小顔効果を実感できるウルセラピー。ダウンタイム不要で、効果は約1年持続 (個人差あり)。



PCR検査は症状があつてコロナウイルス感染の診断目的に行うものと、無症状の人が海外渡航前に行うPredeparture test (PDT) とがあります。それぞれ実施可能な医療機関が決まっています。ジャパングリーンクリニックではPDTのみ実施しています。なお、13歳未満でも医師が必要と認めた場合、PCR検査を受けることができます。



医療機関のリスト



ジャパングリーンクリニックに聞きました! 新型コロナウイルスにまつわる

Q5 エレベーターのボタンや共有のドアノブなどからも コロナウイルスに感染しますか?

コロナウイルスは物体の表面でしばらくの間は感染可能な形で存在しますので、理論的には感染は起こりえます。しかし最近の研究により、その確率は非常に少ないことが分かってきました。エレベーターのボタンや紙幣などからの感染の可能性は極めて低いと思われます。重要なのはよく手洗いをすること、他人と共有するものに触れた手で顔を触らないこと、外ではマスクをすることです。



ジャパングリーンクリニック

1983年の開院以来、幅広い医療ニーズに応え、在星邦人の健康を支えてきた日系クリニック。日本人医師団と日本語医師を中心に、子どもから大人まで、そして病氣から怪我、医療相談まで対応。院内の施設でX線、超音波、内視鏡、血液・尿の検査、日本仕様の健康診断も受けることができます。広々としたクリニックは、外来診察ロビーと健康診断・予防接種ロビーに分かれ、外来は密を防ぐ予約制。徹底した院内感染対策を行っています。

診療科目

- 外来診察 (小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科、他一般)
- 予防接種 • 乳幼児健診 • 健康診断 • 理学療法
- 医療検査 (X線、内視鏡、血液、他) • カウンセリング
- 渡航前新型コロナウイルスPCR検査対応

* 専門医による眼科 (英語診療) は日本語通訳同席
* 歯科 (JGHデンタルクリニック) は同フロア * 外来診察は予約優先、その他は予約制

290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E) ☎ 6734-8871
受付時間: 月~金 9:00~12:00、14:00~17:30
土 9:00~12:00 (時間外14:00~17:30)
日祝休 www.japan-green.com.sg twitter: jghclinic

1. 快適な健診・予防接種ロビー。2. 院内でX線検査も可能。3. 一般外来の受付。

ジャパングリーンクリニックではWEBとTwitterで、新型コロナウイルスやシンガポールの医療情報、医師の休診情報を発信しています。

Q4 急に風邪をひいた場合、クリニックを受診するとPCR検査を受けなければならないのは本当ですか?

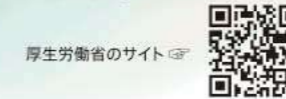
本当です。13歳以上で、せき・たん・鼻水などの上気道炎症を持つ、または発熱がある・味覚がないといったコロナウイルス感染を疑う症状のある患者さんには積極的にPCR検査を実施するよう、すべてのクリニックに対して政府から通達が出ています。患者さんには同時にMC (Medical Certificate、診断書の一つ) が発行され、PCRで陰性が判明するまでは外出が禁止されます。

明らかにコロナウイルスによるものでない症状ではPCR検査は不要ですが、医師の診察結果でPCRの必要性が決まりますので、自己判断をしないようにしてください。PCR検査実施の医療機関への紹介状は即日渡されます。

Q2 医療従事者はすでに新型コロナワクチンを打っているようですが、副反応はどんなものでしたか?

まず、自分の経験をお話しますと、注射時にはほとんど痛みはありませんでした。8時間ほど経って接種した場所に腫れと痛みが出てきました。写真のように打った場所が広く腫れ、痛みで2日間ほど左腕を上げるのが少し辛かったです。痛みは2回目接種のほうが強く出ました。症状は3日ほどで自然となくなりました。自分は熱は出ませんでした。同僚で38度以上の発熱があった人が何人かいました。また全身倦怠感、眠気、関節痛、腕のしびれ、リンパ節の腫れを自覚した同僚もいましたが、いずれもすぐに軽快しました。

ワクチンによる痛みや熱には解熱鎮痛剤のアセトアミノフェン (商品名はパナドールやバイオジェシックなど) を使うことができますが、使った人は多くないようです。アナフィラキシーと呼ばれる重い副反応が出た人はいませんでした。日本人での副反応の最新の集計は厚生労働省のサイトに掲載されていますので参考にしてください。



厚生労働省のサイト



ワクチン接種日の夜の写真で、矢印の部分が腫れた部位 (左腕)。皮膚の色は変化なし。



ジャパングリーンクリニック院長 石田卓医師
日本内科学会認定総合内科専門医・日本呼吸器学会認定呼吸器専門医。北海道大学卒業。福島県立医科大学特任教授、上海グリーンクリニック院長を経て現職。多くの感染症診療の経験がある。SARSコロナウイルス流行の際は厚生省からベトナム・香港に派遣された。新型インフルエンザの発生時は大病院で対策の中心メンバーとして診療に従事。偶然にも新型コロナウイルス流行前に中国武漢大学で医学生生の指導をしたことがある。

いま知りたいことQ&A

シンガポール国内での新型コロナウイルスに対するワクチン接種が進んでいます。その中できっと不安を抱えている方もいるはず。そんな気持ちを少しでも軽くするため、「ジャパングリーンクリニック (JGH)」の医師に、ワクチンや感染などに関する質問にお答えいただきました。

※2021年4月20日時点での情報に基づくQ&Aです

Q3 シンガポールの接種会場の様子はどんな感じですか? ワクチンの種類はどうやって選ぶのですか?

会場によって雰囲気が違うようですが、システムチックに接種が実施されています。多数の係員が配置されていて、安全面に多大な注意が払われています。注射後からきっちり30分間は観察ブースで待つように告げられ、30分後に副反応がないことを係員が個別に確認してから帰宅になります。多くの係員はフレンドリーで、会場によっては通訳機を使って外国人への問診をしてくれることもあるようです。会場によって扱うワクチンが異なり、1つの会場に2種類のワクチンが混在することはありません。ファイザーでもモデルナでもワクチンの効果と副反応はほぼ同様ですが、接種間隔は異なります。ちなみにワクチン接種は任意で無料、希望者はサイトから登録します。会場は自分で選ぶことができます。

ワクチン登録サイト: <https://preregister.vaccine.gov.sg>

会場の一覧: www.vaccine.gov.sg/locations-vcv

※4月20日時点では45歳以上の方が登録可能です

渡航前新型コロナウイルスPCR検査

出張や帰国の際、出発前に新型コロナウイルスPCR検査を受けて陰性証明を提示することが必要です。検査は出発の72時間前~48時間前に受けることとされていますので、渡航日時が決まり次第、早めに検査を予約しましょ

う。検査後、陰性証明が送信されて来たら印刷し、出発の際に携帯しましょう。検査の要件と諸手続きは変わることがあるので、最新の情報は渡航先国の大使館のホームページなどでご確認ください。



**女性と子どもの
不調・お悩み解決**

Women&Kids'Health



佐藤 健一 Kenichi Sato
日本メディカルケア家庭医、日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、小児から大人まで幅広い年齢の方々のさまざまな疾患の診察を行う。乳幼児健診、子育てへのアドバイス等にも定評がある。

その不調、「ヘイズ」によるものかも — 「ヘイズ」の予防と対策

シンガポールは周りの環境からの影響を受けますが、その一つがヘイズです。ヘイズは3~9月頃の乾季に周辺国で行われる焼き畑によって発生した煙の微粒子が風によって運ばれてきて発生します。ですので、風向きが変わると急に空が霞んできたり、空が晴れたりということもあります。

空気の汚れ具合の指標は日本では「PM2.5」が有名ですが、シンガポールでは「PSI」という値も使用されています。PSIはヘイズの時期にこの先の予測の目的で使用され、PM2.5の1時間値は今現在の空気汚染度の指標として使用されます。

PSIはPM2.5を含む6種類の微粒子の濃度から算出されるのですが、大部分はPM2.5となっています。PM2.5とPSIの比較は下記の通りです。

- 日本の環境基準である「PM2.5が35以下」は、PSIだと77程度
- 注意喚起レベルである「PM2.5が70」は、PSIだと116程度

ヘイズによって気管支炎や気管支喘息などの呼吸器系の症状、結膜炎やドライアイ・充血などの眼症状、皮膚の痒みなどの皮膚症状をきたします。咳・痰・鼻水・くしゃみなど花粉症のようなアレルギー症状が出ることもありますし、元々呼吸器系が弱い方は喘息発作のように呼吸が苦しくなることもあります。症状軽減には咳止め薬、抗ヒスタミン薬、呼吸状態に応じて気管支拡張剤、目の刺激症状には目薬、皮膚の刺激には保湿剤を使用します。

シンガポールの家は意外と隙間が多く、屋外の空気が家の中に入ってくるのがよくあります。しかし屋内にいてエアコンや空気清浄機を使用することでヘイズの影響を減らすことは可能になるので、呼吸器系の病気がある方や小さいお子さんがおられる方は試してみることをおすすめします。また、ヘイズの微粒子は水溶性ですので、床に落ちた粒子は水拭き用のモップで掃除をすることで除去することができます。気になる方はこまめ水拭きをされるといいでしょう。

マスクについてですが、PM2.5の粒子の大きさは2.5マイクロメートルで、不織布の隙間が5~10マイクロメートルとされていることから用意に通る抜けてしまいますのであまり効果は期待できないと思っていたほうがよいかと思えます。

シンガポールの気象庁であるNEAが作成したアプリ「myENV」では天気のみならずPSI値、PM2.5値を確認できるので活用をおすすめします。ただ、数値よりも空のかすみ具合のほうが正確ですので、数値に惑わされないようにしてください。



PSI値などが分かる便利なアプリ「myENV」▶

**海外キッズも“安心”
KOMABA 便利**

Education



川口美波 Minami Kawaguchi
カンボジアでの教育ボランティア活動を経て、2012年にシンガポールへ。学習塾で幼児から高校生対象に国語指導を行う。幼児教育から18日本語、受験国語まで幅広い日本語学習に対応。

国語のトレーニングには〇〇がぴったり!

「国語を伸ばすためには、どんな学習をしたら良いですか?」という質問をしばしば伺います。子どもの年齢や状況にもよるので、一概に回答するのが難しいのですが、あえてお伝えするならば、インプットとアウトプットのバランスが不可欠である、ということです。「分析・思考・表現」のステップがきちんと循環すると、いっそう質の高い学びにつながります。

おすすめは「要約」の練習です。学習塾KOMABAの国語のクラスでは、小学校高学年以上で定期的に要約の練習を行っています。扱う教材はさまざまですが、ニュース動画を利用することが多いです。慣れないうちは「要約なんて難しそう……」と身構えてしまうこともありますが、きちんと練習を積み重ねていけば、かならず自分の言葉で内容をまとめられるようになります。訓練と同じですね。

要約の練習には、大切なトレーニングの要素がたくさん詰まっています。まずは、内容の分析。ニュース動画であれば、情報をすばやく的確に理解する力が求められます。そして、思考のプロセス。単に時系列に沿って内容をまとめるのではなく、情報の優先順位を考えることが必要です。物事を客観的・論理的に考える力が身につきます。最後に表現。取捨選択した情報を簡

潔に文章化するトレーニングです。「書く力」だけでなく、わかりやすく「話す力」も培われます。

もちろん国語力を伸ばすための学びはこれだけでなく、多様なアプローチが欠かせないことは言わずもがなですが、要約練習の効果は絶大です。子どもだけでなく、実は大人にとっても効果的な「頭の体操」になります。お茶の間でテレビを見ながら、お子さまと一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか?

学習個別相談を受付中!

〈オーチャード校〉
19 Tanglin Rd #03-01 Tanglin Shopping Centre
☎ 6736-0727 Email: komaba@cradle.asia

- 対象は幼児・小学生・中学生・高校生

自律と自立を育むシンガポールの学習塾 **KOMABA**



JOY CLINIC FOR WOMEN

～産婦人科専門クリニック～



- 産科、婦人科、不妊治療等に関する診察相談、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

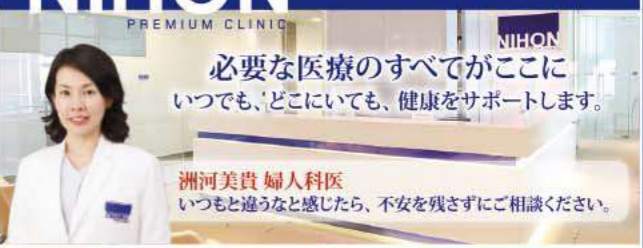
※詳しくは日本人スタッフまで

コンサルテーション
& 下腹部超音波検診 & 子宮頸癌検診
\$200 (通常価格\$350)

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~土 9:00~11:30 日本人スタッフ常在

産後ヘルパーの手配可能
お問い合わせは電話にて(TEL: 8113-1521/日本語可)

NIHON ニホン プレミアム クリニック



必要な医療のすべてがここに
いつでも、どこにいても、健康をサポートします。

洲河美貴 婦人科医
いつもと違うと感じたら、不安を残さずにご相談ください。

診療科目 海外旅行傷害保険キャッシュレスサービス対応

○ 総合診療科	○ 内科	○ 外科	○ 小児科	○ 皮膚科
○ 整形外科	○ 手の外科	○ 消化器外科	○ 耳鼻咽喉科	○ 眼科
○ 産婦人科	○ 健康診断	○ 予防接種		

医師不在の場合もありますので、ご来院前にご確認ください。
三密回避のため全科目お電話でご予約ください。
感冒症状のある方は事前にご連絡ください。

受付時間
通常診療 月~金曜 9:00~12:30 / 14:00~17:30
土曜 9:00~12:30
日曜診療 10:00~12:00 祝休診

TEL: 6397-2002 FAX: 6397-2112
Email: contact@npc.sg
www.nihonpremiumclinic.com
ノヴィナメディカルセンター11階
(MRT Novena 駅直結 スクエア2内)
10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Singapore 307506

JGH ジャパングリーンクリニック
JGHデンタルクリニック

出国前PCR検査対応 | 内視鏡検査予約枠拡大 | 定期歯科検診 | 矯正歯科専門医在籍



<p>ジャパン グリーン クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 外来診察(小児科・内科・外科・整形外科・婦人科・眼科・他一般)・予防接種・乳幼児健診・医療検査 ● 健康診断・医療相談・理学療法(疼痛治療・リハビリ) ● カウンセリング *眼科は英語診療(日本語通訳同席)となります。 <p><海外旅行傷害保険キャッシュレス対応></p> <p>受付時間 ● 月~金 8:30~12:00, 13:30~17:30 ● 土 8:30~12:00 (時間外13:30~17:30) *午前の一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00です。 予約時間にお越しください。 ● 日・祝日 休診</p> <p>☎ 6734 8871 reception@japan-green.com.sg</p>	<p>JGHデンタルクリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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・矯正治療* ● インプラント* *印は英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します) <p>受付時間 ● 月~金 8:45~12:00, 13:45~17:00 ● 土 8:45~12:00 ● 日・祝日 休診</p> <p>※初診・再診ともに予約制</p> <p>☎ 6235 7747 ☎ 8745 7103 (SMS専用) jghdental@japan-green.com.sg</p>	<p>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>www.japan-green.com.sg</p>
---	---	---

WORLD CARD PRODUCTS PTE. LTD より **求人のご案内**

日本語ができるWEBプロデューサーを募集いたします。
PRをお持ちの方で、経験者優遇。保険制度あり。詳しくはお問い合わせください。

応募・問い合わせ
☎ info@parti.com.sg

職種: WEBプロデューサー
雇用形態: 正社員/パートタイム
勤務地: シティホール駅より徒歩3分



Singapore 時事速報ピックアップ
2021年3月16日~4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。

「低リスク国から帰国」と虚偽申告、男を起訴＝施設隔離を回避

シンガポール入国管理局(ICA)は3月29日、昨年11月に帰国したシンガポール人の男(54)を、入国前の過去14日間の滞在について虚偽の申告をしたなどとして、感染症予防法違反で起訴した。新型コロナウイルスの流行国から帰国すると指定施設(ホテル)での14日間の隔離が義務づけられるが、男は低リスク国に滞在していたと偽り、施設での隔離を回避した。

シンガポールでは昨年2020年8月以降、入国するすべての人に14日間の隔離(SHN)が義務づけられた。同年11月4日以降は、コロナの感染拡大が比較的抑制されている国からの入国者は、指定施設の代わりに自宅での隔離生活を送ることを選べるようになった。ただし、SHN中は一切の外出を禁じられる。さらに監視のため、腕時計型の装置とコンセントに刺して使用する「ゲートウエー装置」の2種から成る専用機器を常時使うことが義務づけられ、随時ICA職員が電話や自宅訪問してチェックしている。

自宅隔離が行えるのは、過去14日間指定された国・地域の外に出ておらず、隔離場所となる自宅に1人で居住、または同じ行程で移動した家族と共に隔離生活を送る場合のみとなる。

起訴された男は、昨年11月22日にインドネシアのジャカルタから帰国したにもかかわらず、当時、施設隔離免除の対象国だったフィジー、フィンランド、韓国、スリランカ、タイ、トルコのいずれかからの帰国と虚偽の報告を行い、自宅隔離を選択していた。

ICA職員が11月25日に男の自宅を訪問した際に、男が自宅と同じ行程で移動していない家族2人と同居しているのを発見し、通報した。

ICAによると、虚偽の報告を行い感染症予防法違反で有罪となった場合、最高で罰金1万シンガポールドル(約80万円)と禁錮6ヶ月が科される可能性がある。

結婚式場に20日間の休業命令＝275人列席でコロナ対策違反

シンガポールの土地管理庁(SLA)は3月22日、ゲイラン地区にある結婚式場オレンジ・ボールルームに対し、4月10日まで20日間の営業停止処分を命じた。新型コロナウイルスの感染予防策として披露宴は1組当たり1日に1回のみで、出席者は新郎新婦を含み100人までと規定されているが、あるカップルに1日に3回の披露宴開催を認めていた。

SLAによると、カップルは今年1月30日に3回の披露宴を開いた。出席者

は合計で275人に上った。

安全な距離ルールを取り締まる係員「セーフ・ディスタンシング・アンパサダー」が違反があったことを報告し、問題が発覚した。他にもコロナ暫定法に違反した可能性があり、SLAが調査を進めている。

この式場では昨年、コロナ感染者クラスターが発生した。

MRT駅の安全検査強化＝金属探知機も設置

シンガポール陸上交通庁(LTA)は4月1日から、公共交通機関での警備を強化した。都市鉄道MRTの一部駅で乗客の一部に安全検査を行う。

LTAは既に、公共交通機関と共に、テロリストや犯罪者など脅威となる人物の検査総合システム(TOPSIS)プログラムを実施、約3万人に対して疑わしい物品、人物、行動を監視する訓練を行った。

南北線の西部ブキゴンバック駅と、東西線の東部ケンバンガン駅では金属探知機やエックス線による検査など、空港手荷物検査と同様の検査が行われている。各駅には民間警備会社から派遣された警備員4人が改札口前に常駐している。警備員は利用客の一部に持ち物検査やポケットの中身の検査などを行っている。1人当たりの検査時間は30秒程度だという。

検査対象となった乗客らはストレーツ・タイムズ紙に、検査は基本的な安全対策だと理解を示す一方、警備を今強化する必要性は感じないと語った。MRTでは今後、検査機器を順に各駅へ配置する。

Advertisement for Jiji Press Asia Business Information, featuring a website screenshot and contact details for the Singapore branch.



美肌相談サロン

Skin Care



佐藤 薫 Kaoru Sato
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。

紫外線のダメージ 「日焼け止め」だけでは防げない!

Gさんは、2回目のフェイシャル。前回が増えてきたシミのケアでIPLをご希望でしたが、日焼け後だったため、ビタミンC導入のコースを受けていただきました。

G: 先日は、IPLの予約前の1週間は日焼け厳禁と連絡をいただいていたのですが、ヒリヒリするような日焼けをしなければ大丈夫だと思ってしまい失敗しました。私: そうでしたね! さあ施術とお肌を拝見すると、明らかにお肌に赤みがあって日焼けをしている様子でした。テニスをして数日後と分かり、私の説明不足でした。テニスなどの炎天下でのスポーツや行事で、日常紫外線以上に、お肌が紫外線のダメージを受けてしまった直後1週間のIPLはお勧めしません。G: それでビタミンC導入のフェイシャルをして帰ったら、夫にお肌が白くなったねと言われたの。今日こそIPL初挑戦、楽しみです!

私: 紫外線を浴びるとお肌は酸化に傾き、光老化が促進。そのようなときは、抗酸化作用のあるビタミンC導入のフェイシャルが最適です。ビタミンCの持つメラニン還元作用(美白)も期待できます。ビタミンC誘導体配合のお化粧品や、ビタミンCをはじめ抗酸化作用のある食材やサプリメントを摂るのもいいですよ。

G: 日焼け止めはテニスのとき、頑張って付けているけれど黒くなりやすいなあ。私: 日本人のお肌の紫外線に対する感受性は、紫外線で赤くなり日焼け肌になると言われています。程度の差があり、赤くなりやすくあまり濃く日焼けしないケースと、あまり赤くならず濃く日焼けしてしまうケースがあります。G: 私はあまり赤くならずですね。

私: 気が付かないぐらいの赤みでも確実に紫外線のダメージを受けているでしょう。ダメージの蓄積で、シミやシワが作られるので、予防としてできることは実践したいものです。ポイントは、UV対策と保湿ケアが互いに影響し合っていること。

G: 詳しく教えて! 私: UV対策として日焼け止めを付けるだけでは不十分。日焼け止めの効果は、お肌1センチ四方に日焼け止め2ミリグラムを付けて得られます。お顔だけでブルーベリー2粒ぐらい。汗や皮脂で、日焼け止めがお肌に密着し続け

るのは難しいし、日焼け止め兼用の化粧下地ですと、使用量が少ないですよ。日焼け止めだけで紫外線を遮断するのは無理です。衣類や帽子、日傘で遮断することを優先しましょう。サングラス、日陰も利用してくださいね。

G: 子どもとプールで遊ぶのも日常で、今以上にシミを増やしたくないから、日焼け止めはたっぷり付けますが、帽子はかぶりません。周りの人たちは誰も帽子をかぶっていないし……。でも日焼けしてシミを作りたくないなら、意識改革しなくちゃ。

私: それから紫外線は、お肌の保湿成分の分解を促進させ、乾燥しやすくなります。お肌のバリア機能が弱くなり、さらに紫外線のダメージを受けやすくなります。日頃の保湿ケアは、紫外線のダメージを防ぐ手段と言えます。

- ① 万全なUV対策で紫外線を遮断
② 日頃の保湿ケアでお肌に紫外線のダメージを与えない
この2つがポイントです。
G: 分かりました!

Point Check!
日焼けをしにくいお肌は、「紫外線遮断」と「潤いのあるお肌作り」にアリ!

Advertisement for Marly Esthetic Salon, listing various facial treatments and prices.

KINOKUNIYA SINGAPORE
この本、売れています!

Books
藤本浩介 Fujimoto Kosuke
紀伊國屋書店シンガポール本店副社長・日本語書籍部門マーチャンダイザー/マネージャー。新宿本店、台湾支社を経て2020年よりシンガポールにて勤務。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。

今月のオススメ本

今日も言い訳しながら生きてます
ハ・ワン著 岡崎暢子訳
ダイヤモンド社
ISBNコード:9784478111710
『82年生まれ、キム・ジョン』の大ヒット以来、韓国発の小説やエッセイはすっかりひとつのジャンルとして定着したようです。この『今日も言い訳しながら生きてます』は、前作『あやうく一生懸命生きてきたところだった』で日本デビューしたハ・ワンによる新刊。今回もタイトルに現れている通り、肩の力を抜いて人生を楽しむことが書かれています。

約束の地上
バラク・オバマ著 山田文訳
『約束の地 大統領回顧録 1上』
『約束の地 大統領回顧録 1下』
集英社
ISBNコード:9784087861334/9784087861341
昨年11月に出版され、当地シンガポールでも圧倒的な売れ行きでベストセラー第1位となったバラク・オバマ元大統領の自伝『A Promised Land』、その日本語版がついに到着しました。これも世界的ベストセラーとなった、夫人のミシェル・オバマによる『マイ・ストーリー』と合わせて販売中です。

紀伊國屋書店シンガポール本店(ニー・アン・シティ/高島屋4F)
391 Orchard Rd (Orchard駅3分) #04-20/20A/20B/20C/21 Takashimaya S.C., Ngee Ann City
☎ 6737-5021 https://kinokuniya.com.sg

Jalan Jalan 英語教えます
学生、主婦、美容師、ビジネスマンに初級〜ビジネス英語まで経験豊富な講師が教えます。個人、グループ可。ご自宅やオフィスへの出張、オンラインクラスにも対応いたします。
Tel: 9687-7945 (アイリーン) LINE ID: Irene David
Email: irenedannielle@gmail.com
Dear Princess Beauty Salon Tokyo
Tel: 8210-0945 (日本語・English・SMS可)
LINE: dearprincessbeauty
シンガポール日本語補習授業校 教員募集中
シンガポールの永住権・市民権所持者であって、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)。
Tel: 6777-5560 URL: www.jss.edu.sg

NHK WORLD PREMIUM
「NHKワールド・プレミアム」は、海外でNHKのニュース、ドキュメンタリー、音楽、ドラマなどさまざまな番組を24時間日本語でお楽しみいただけるチャンネルです。
お子さんの日本語学習に役立つ番組も充実!
おかげさんといっしょ
いっしょに遊ぼう
正式に配信契約を結んでいるStarHubまたはSingtelとご契約の上お楽しみください。
STARHUB Singtel

5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

応募方法

プレゼントをお選びいただき、PARTIウェブサイトよりお申し込みください
www.partisg.com

締め切り：5月31日
当選発表：6月4日



会員登録



プレゼント応募

操作はカンタン 3分程度

1 THEIA EL

Aura-Soma® Flower Shower
Hair and Body Shampoo (通常\$38)

ピンク/ターコイズ/パープル
※カラーはお選びいただけません

オーガニックのハーブエキスとエッセンシャルオイルを含み、全身を優しく洗浄し、整えるシャンプー。それぞれの色と香りの持つ効果をお楽しみいただけます。

※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス(City Hall駅近)にて6月末まで

☞ お店の詳細は、10~11ページ



3名様

2 meguri wellness

ガラスランブラーと
ニルファティーのセット
(通常\$50)

ひとつひとつ手詰めで大切に作られた貴重なハーブティー。厳選された無農薬と有機ハーブがポットの中で花開きます。

※プレゼント受け渡しは「BYST YOGA」にて、6月末まで

☞ お店の詳細は、9ページ



2名様

3 焼肉王

和牛ハラミ500g

5名様

国産和牛1頭買い! シンガポールNo.1
コスバを誇る最強焼肉店「焼肉王」より
嬉しいプレゼント。



※写真はイメージです

※お肉は店内で食べていただいても、お持ち帰りでもOKです
※当選者の方は来店時にお名前を伝え、当選メールを見てください

● 焼肉王カッページ店

5 Koek Rd #01-07/12/13 Cuppage Plaza ☎ 6733-1248
FB: yakinikuoh Instagram: yakiniku_oh_sg

4 SHOLAYERED

お好きな香りの
ルームディフューザー 500ml
(通常\$177)

日本発! 禅にインスパイアされた「SHOLAYERED」の看板商品。シックなボトルデザイン、そして大きめのリビングでもしっかり満たせる豊かな香りを楽しんで。

※商品到着後1週間以内に商品レビューをECサイト上にご記入いただける方(日本語でOK)が条件
※当選者には、「コード」をご連絡させていただきます。そちらのコードをご入力の上
プレゼント商品をお選びください。商品はお店よりご自宅に配送します
<https://sholayered.sg>



1名様

アーツジュニアモンテッソーリ・プレスクール

(シンガポール政府ECDA認可)



自分のペースで学び、「考える力」「思いやりの心」「健康な体」を育みます。

- 幼児教育30年の日本人園長による「本格的なモンテッソーリ教育」
- 自然と語学に親しめる、ネイティブスピーカーによる日・英・中の3言語環境
- ヴァイオリン・サッカーなど豊富なエンリッチメントクラス(追加料金なし)

ピカソプログラム(対象:18か月~3歳4か月)

今ならお申し込み金(通常\$500)を30%OFF+体操服1セットプレゼント!
月~金 9:00~13:00 月謝\$750(おやつ・ランチ込み) スクールバス有り
※5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

あおい君、すい君、たまきちゃん、
つむぎちゃんのご両親

個性を大切に、「やりたい!」を育てるモンテッソーリ教育は、我が子にとっても合っているようです。昨年卒園した長男は、将来の夢はバイオリニスト。毎朝、自主的に練習に励んでいます。次男はアートが大好き。部屋中にカラフルな作品を飾り楽しんでいます。自然に数、英語や中国語を理解し、自信に満ちたキラキラの笑顔で帰宅してきます。長女、次女は、どんな「やりたい!」が見つかるか、今からワクワク楽しみです。



11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02(レッドヒル駅より徒歩7分) ☎ 6272-1332/9185-8804(日本語可)

info@artsjunior Montessori.com www.artsjunior Montessori.com/
乳児保育 チャイルドケア プレスクール 週2日から選べる保育 園内風景はこちら AJM0101/



第155回 佐藤さんの住宅探し

Housing

高野 徹 Toru Takano (takano@tokio.com.sg)

82年東急不動産入社。93年から駐在、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。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに。その他、日本のリログループ、リログループの100%出資の米田リダック社とも業務提携(日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸)。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

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

- エアコンのメンテナンスは必ずしも家主負担ということではない
- 賃料や他の条件の1つとしてテナントが負担しなくてはならないこともある
- その場合でも重要な条件の1つとして、他の条件を諦めてもエアコンメンテナンスは家主さんの負担としておいた方がよい
- 小修繕条項との関係でエアコンの修理、ガス補充、化学洗浄の費用については全額家主さんの負担としておいた方がよい(ただし、テナントにエアコンの利用等に過失がある場合は除く)

エアコンについて②

引き続き不動産業者の山田さんに佐藤さんが尋ねます。

佐: エアコンメンテナンスについて他にはどのようなことを注意すべきでしょうか?

山: エアコンメンテナンスの記録は家主負担、テナント(借り手)負担にかかわらずきちんと取っておかなくてはなりません。

佐: 記録とはどのようなものですか?

山: メンテナンスが終了した際に、基本的にはエアコン業者がメンテナンスレポートとして記録をくれます。この記録を将来の退去時まで、きちんと取っておくことが重要です。よくメンテナンスが家主負担だからといって何も記録を取っておかない人がいますが、そうすると家主さんから退去時に「メンテナンスをやったかどうかの記録がないので、やっていない可能性があり、その負担はテナント負担」と言われることがときどきあります。

佐: それは大変ですね。

山: この記録を取っておくこと以外に、メンテナンスが家主負担だからといって全然エアコンメンテナンス会社に連絡をしないでいるとメンテナンスに全

く来てくれません。

佐: でも家主さんが連絡してくれているのではないですか?

山: 家主さんはエアコンメンテナンス会社と契約してアレンジはしていますが、メンテナンスの依頼は入居者のテナントさんから連絡する必要があります。

佐: え、メンテナンス会社は連絡してくれないのですか?

山: 日本では信じられない話ですが、こちらでは個人営業のエアコンメンテナンス会社が多く、連絡が来なければメンテナンスに来てくれません。

佐: そうするとせっかく家主さんに負担をお願いしても私たちが連絡しないと全く来てくれないで、その責任は私たちにある、ということですか?

山: ちょっと不合理な感じがしますが、その通りです。大きなちゃんとしたエアコンメンテナンス会社ではきちんと3か月に1回のメンテの連絡をしてくれますが、個人でやっている会社はこちらから連絡しないと来てくれませんので、テナントさんでちゃんとスケジュールを管理してメンテ会社に連絡する必要があります。

佐: 家主負担でメンテナンスをお願いした場合、メンテ会社をテナントは指定できるのでしょうか?

山: それを最初のレターオブインテントに明確に記載していない限り、お金を出すのは家主さんですので、一般的には難しいと言えます。

今回のポイント

- エアコンメンテナンスの記録は必ず取得し、将来の退去時まで保存しておく
- この記録がないと家主さんからエアコンメンテナンスについて追加費用を要求されることがある
- メンテナンスが家主負担の場合でもテナントがメンテナンス会社に連絡しないとメンテナンスに来てくれないことが多い
- メンテナンスが家主負担の場合、テナントがメンテナンス会社を指定することは当初の条件に入れなくてはならず、そうでない場合は指定することはほぼ不可能

エーAGENTオススメの物件はココ!

(\$4,000未満の賃料及び、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
Silversea	969-2,529	2/3/4BED	\$4,300-\$11,500	CHANGI	2014	MARINE PARADE	-	-	バス停留所至近、ショッピングモール至近、プール、ジム、テニスコート
Park Place Residences	484-768	1/2BED	\$2,700-\$4,000	-	2019	PAYA LEBAR	◎	◎	繁華、駅近、ショッピングモール至近、プール、ジム
Sky Habitat	710-1,259	1/2/3BED	\$2,800-\$4,700	-	2015	BISHAN	◎	◎	駅至近、駅にショッピングモール隣接、プール、ジム、テニスコート
VIVA	958-1,991	2/3/4BED	\$5,200-\$9,500	CHANGI	2013	NOVENA	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、United Square、ショッピングモール至近
QUE Twin Peaks	546-1,604	1/2/3BED	\$3,200-\$9,800	CHANGI	2014	ORCHARD	◎	◎	オーチャードロードすぐ、高島屋至近、プール、ジム、テニスコート
Espada	300-721	1/2BED	\$2,500-\$4,400	(CHANGI)	2013	SOMERSET	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、スーパー至近
Concourse Skyline	775-4,619	1/2/3/4BED	\$3,800-\$10,000	-	2012	NICOLL HIGHWAY	◎	◎	ニッコールハイウェイ駅、ブギス駅徒歩圏内、下層階に商業施設、プール、ジム
DUO Residences	406-1,109	5/1/2BED	\$2,000-\$6,500	CHANGI	2017	BUGIS	◎	◎	プール、ジム、Bugis Junctionショッピングモール至近
The Wharf Residence	1,033-1,540	2/3BED	\$5,600-\$7,500	CHANGI	2013	FORT CANNING	◎	◎	レストラン多数徒歩圏内、プール、ジム
V On Shenton	441-7,257	S/1/2/3/4/5	\$2,600-\$32,000	-	2017	TANJONG PAGAR	◎	◎	オフィス街、プール、ジム
Skysuites @ Anson	365-1,011	S/1/2/3BED	\$2,500-\$6,900	CHANGI	2015	TANJONG PAGAR	◎	◎	プール、ジム、テニスコート、100AMショッピングモール至近
Echelons	452-1,001	1/2/3BED	\$3,000-\$5,000	CLEMENTI	2016	REDHILL	◎	◎	駅至近、プール、ジム、テニスコート
Artra	786-1,200	2/3BED	\$4,500-\$6,800	CLEMENTI	2021	REDHILL	◎	◎	駅至近、1階にスーパー&飲食店あり、プール、ジム、テニスコート
D'leedon	592-2,153	1/2/3/4BED	\$3,000-\$8,700	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
The Vision	904-1,604	2/3/4BED	\$3,800-\$5,500	CLEMENTI	2015	CLEMENTI	-	-	West Coast Plaza徒歩圏内、学術エリア近く、プール、ジム

※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

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

弊社HPのQRコードです

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。

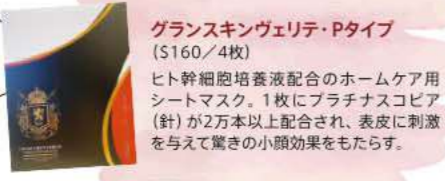
お問い合わせは日本語でどうぞ!
日本人、日本語スピーカースタッフが対応いたします。



幹細胞リフトアップフェイシャル

効果: シワ、くすみ、シミ予防、乾燥、たるみ、ほうれい線、小顔
クレンジング→洗顔→ディープクレンジング→顔・デコルテマッサージ→バック→ヘッドマッサージ→お仕上げ。幹細胞配合の保湿剤を贅沢に使用するとともに、熟練の日本人セラピストがしっかりマッサージ、滞りを解消して老廃物を流し切り、小顔へ。LPS配合の幹細胞パックには鎮静効果、透明感&ハリアップの期待大。

「幹細胞リフトアップフェイシャル」を体験すると、マスク1枚プレゼント!



グランスキンヴェリテ・Pタイプ (\$160/4枚)
ヒト幹細胞培養液配合のホームケア用シートマスク。1枚にプラチナスコピア(針)が2万本以上配合され、表皮に刺激を与えて驚きの小顔効果をもたらす。

“ヒト幹細胞”が生まれたたてのヴァージン肌へのスイッチをON ボディメイクは「キャビ+脂肪撃退マッサージ」をトライ!



キャビAが体験

キャビは温かなジェルを塗ってくるくる/ズレを滑らせていくと、内側まで温かくなって気持ちいい〜のマッサージはお腹が固くなりがちなので、たまに「イタタタ」となりましたが、がっつりほぐしてもらって結果にも◎。集中して通うことで代謝をキープして効率を上げる事ができ、3回受けたぐらいからシルエットに変化を感じて、家族にも細くなったと言われました!



憧れの美脚

脚のキャビは、エクササイズで落ちにくい太もものセルライトにも効果的。

肩・肩甲骨・二の腕のキャビは、ぶよぶよお肉を撃退。背部の血行促進で肩こり、頭痛なども改善。

すっきり二の腕

美しくライン

キャビテーションお腹+脂肪撃退マッサージ

効果: 皮下脂肪、皮膚のハリ、冷え
超音波の振動により脂肪細胞を刺激し、セルライトにアプローチ。さらにラジオ波で体内を温めて代謝を上げ、LEDで肌細胞を活性化。ホカホカ気持ちよく、リラックス効果もあり。マシン後は、セラピストの卓越したマッサージ技術で、頑固な脂肪をもみほくし。

ALLUMER

“幹細胞”未体験者にこそ試してほしい! 5月限定「幹細胞リフトアップフェイシャル」

近頃、最もバズっている美容成分といえば「ヒト幹細胞培養液」。成長因子を肌に補給することで細胞を活性化し、肌根源の力を高めてくれるエイジング肌の救世主です。そんな話題の幹細胞を使ったフェイシャルを展開する「アリユメール」から5月限定メニューが登場。3種類のヒト幹細胞培養液を配合したマッサージクリームを使用し、やや強めハンドマッサージで老廃物を流してリフトアップ。潤いが満ち、吸い付くような肌に! 1週間後に使用する幹細胞マスク付きでかなりオトクです。また、ボディには以前大好評を博した「キャビ+脂肪撃退マッサージ」の3回パッケージが復活。ダイエットに限界を感じている方、この機会にエステの威力をぜひ体験して。

10A Bukit Pasoh Rd (Outram Park駅 H出口3分)
☎ 6254-4096 / 8876-8770 (SMS/WhatsApp, 日本語可)
Email: info.sg@allumer.jp
10:00~19:00 (月曜は18:00まで) 日休
www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore
Instagram: allumer.sg LINE: @uuu6223v (日本語可)
※施術中は電話に出られないことがあるので、SMS等のご予約をお勧めします

- フェイシャル \$150 ~
- ボディマッサージ \$140 ~
- インディバ \$160 ~
- キャビテーション \$75 ~
- LEDカラーゲンマシン 10回チケット \$480



育毛スカルプトリートメント

効果: 抜け毛・薄毛の改善、美髪
頭皮チェック後、毛母細胞を活性化して毛髪の成長を著しく促す頭皮ケア材を使用しながら、毛穴に詰まった皮脂を浮かし、頭皮環境を整えていく。セラピストの手技による「揉み出し」は夢見心地の気持ち良さ。髪に悩んだら、無料の頭皮チェックはいつでもOK!

PROMOTION

① 育毛スカルプトリートメント

1回 \$58 (通常\$160.50)

2回セット \$89 (通常\$321)

② リフトアップフェイシャル
トリートメント \$68 (通常\$250)

※初回のみ、5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

Dear Princess Tokyo

超人気!ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 美しい毛穴とモチモチ肌を蘇らせよう

フェイシャル、ネイルにまつエク、歯の美白までトータルで美容をサポートしてくれる「ディアプリ」。こちらの人気No.1と言えば「ハイドラピーリング&生コラーゲン導入」。強い紫外線が引き起こす毛穴の詰まりを美容液の水流で除去し、汚れを取り去った素肌に生コラーゲンを導入すれば、憧れのうるツツ肌に。+\$30でオプション追加できる「小顔ハンドマッサージ」は、くすみが取れて、リンパの滞りを解消し筋肉もほぐれてリフトアップ効果は絶大。この上ない贅沢な美容体験をぜひ。さらに、新フェイシャルマシン、近日リリース予定。乞うご期待!

PROMOTION

〈フェイシャル〉

① ハイドラピーリング&生コラーゲン導入 \$200 (通常\$280)

② 生コラーゲン導入&炭酸パックフェイシャル... \$180 (通常\$250)

③ マイクロニードリング&高濃度美容液導入 ... \$300 (通常\$380)

〈パーツケア〉

④ まつエク フラットラッシュ・シングル100本 \$90 (通常\$120)

⑤ まつエク ポリュームラッシュ・スタンダード..... \$130 (通常\$160)

⑥ ジェルネイル \$100 (通常\$120)

※初回のみ、5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

特集 脱!マンネリ美容

月日と共に容姿は変化してゆくけれど、お手入れは相変わらず……
エイジングに歯止めをかけるなら、いつもの美容法から脱却すべし!



JHGC by Aderans

細胞レベルで髪の育つチカラを鍛える! 本気の「育毛」は日系専門サロンへ

シンガポールの強い紫外線、水質、ストレスなどで頭皮環境が悪化し、抜け毛にお悩みの方、育毛は早めの対応が運命の分かれ道! 当地で8年の実績がある「JHGC」は日本の確かな育毛技術をご提供。髪のスペシャリストが頭皮チェックで状況をしっかり分析します。人気の「育毛スカルプトリートメント」は、最先端研究によって開発されたプロダクトを使用し、細胞レベルで毛髪力を底上げ。「アデランス」の有害物質を添加していない自然植物系シャンプーなど、日本のハイクオリティなホームケアも充実しています。産後の抜け毛などに悩む女性客が多い「JHGC」では、フェイシャルも隠れ人気メニュー。日本人セラピストのスコ技・頭皮マッサージ付きフェイシャルで即小顔に。



リフトアップフェイシャルトリートメント

効果: たるみ、くすみ、肌質改善
頭皮マッサージのトレーナー資格を持つ日本人セラピストによる施術。約15分もの頭皮マッサージは極上の気持ち良さ&驚きのリフトアップ効果を実感! さらにフェイスマッサージでお肌を引き上げ、輪郭がキュッとシャープに。続けるほどに小顔が定着、巡りも改善。



ハイドラピーリング&生コラーゲン導入

生コラーゲンで人気の日本発「FAITH」より新登場
紫外線に加え、携帯などの液晶画面から出て、しめやしわの原因にもなるブルーライトをカットする成分を追加した日焼け止めが新登場! ナノカプセル配合なので肌に美容成分を浸透させながらしっかりガード。

30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point (Clarke Quay駅, Fort Canning駅徒歩5分)
☎ 8210-0945 (日本語, English, SMS可) 10:00~22:00 (19:30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、電位マシン、脚の加圧マシン各\$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予約要確認





水谷式美白導入+小顔矯正

炭酸クレンジング→IPL照射→エレクトロポレーションでの成分導入→電磁パルスでの成分導入→低周波マッサージ→頭から腰までの整体的アプローチ(小顔矯正)と盛りだくさんの75分施術。回数を重ねるごとに肌質が改善し、骨格の歪みや輪郭が長期的に変化。



たった1度で顔幅がググッと細くなる方も。6回コースで濃いシミも驚くほど薄く。

68 Tras St #03-02 (Tanjong Pagar駅2分)

☎ 8518-0740 / 8399-9034

10:00~19:00 日休

ご予約はコチラから

<https://reserva.be/largomalaysia>

※施術中は電話に出られないため

WEBからのご予約をお勧めします



新店舗はタンジョン/パガー駅から徒歩2分、美しいショッピングハウスの3階。

LARGO Tokyo

圧巻! 姿勢までも整える「小顔矯正」& 「水谷式美白導入」で、キレイの未来が変わる

「結果が出る」と評判、リピート率90%以上を誇る「ラルゴ」の美白導入をご存じ? 「シミ博士」こと水谷さんが一人ひとりの肌状態に合わせて、皮膚層を通りやすく加工したビタミンC、ヒト幹細胞培養液、再生因子など12種の高濃度原液を惜しみなく調合。その美容液を分子の小さい順に塗布、電気力で細胞をゆるめ肌深部へたっぷり届けると、肌はみるみるふっくら、キメも整って明るくなります。続けるほどにシミや小じわ、困難な肝斑さえも改善。続く「小顔矯正」で頭・顔・首・背中のコリをほぐせば、頭皮も顔も引き上がりホウレイ線や輪郭がスッキリ。幸せな肌触れをご体感あれ!

AKIさんのアートメイクで整えれば無敵!

- 眉.....\$350 (通常\$400)
 - アイライン上.....\$300 (通常\$350)
- ※初回のみ



移転記念! PROMOTION

- 1 騙されたと思って体験しようメニュー (美白+小顔)\$128 (通常\$300/50分)
- 2 水谷式 美白導入+小顔矯正ベーシックコース\$1,500 / 6回
- 3 水谷式 アレルギー対策肌改善導入コース\$1,200 / 6回
- 4 水谷式 妊婦さん授乳期メンテナンスコース\$1,200 / 6回
- 5 水谷式 プレミアム変身体験2か月集中コース\$2,400 / 6回

※新規のみ、5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと
※自宅美白小顔体験ができるスクール受講生募集中
※効果が実感できなければ全額返金(ただし肝斑、濃いシミは1回では消えません)

Queen's Market

「小顔矯正」でキュッと劇的リフトアップ
ハミ肉・毒素を寝ながら浄化「ミイラ瘦身」

美容アワードでNo.1に輝いた、シンガポールで一番熱い「小顔矯正」といえばココ! 頭の前からデコルテまで、オールハンドで圧をかけ、滞りや筋肉のコリを解消し、老廃物をとことん排出。絶妙な手技がイタ気持ちよく、たった一度で驚くほど小顔になれちゃいますよ。また、寝転がるだけで楽々サイズダウンできる「ミイラ瘦身」も当地ではココだけ。原種ハーブを煮出して浸した特殊ラップを巻き、1時間ゴロリ。毛穴から浸透した有効成分が毒素や脂肪を分解、汗や尿としてごっそり体外へ排出します。太ももやヒップが気になるなら、脚痩せ小尻コースで徹底的に部分痩せを。

超極細ソニックブラシでクレンジング→ハードめのオールハンドトリートメント→ビタミン、アミノ酸などの美容セラム→仕上げの金イオンパック。天然植物由来の日本製プロダクト使用で、敏感肌にも安心。



小顔矯正イオンレメディ

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 Instagram: queensmarket.sg



PROMOTION

- 1 ロイヤルハーブデトックス(二の腕バストUPコース or 脚痩せ小尻コース)\$183 (通常\$366/45分)
+ハーバルテント(ヨモギ蒸し)無料 (通常\$70/30分)
- 2 ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル.....\$126 (通常\$210/70分)
- 3 小顔矯正イオンレメディフェイシャル.....\$75 (通常\$150/90分)
- 4 ヘッドバクトリートメント.....\$100 (通常\$120/60分)
- 5 ネイル(オフ代別/デザイン選べるハンド&フット).....\$88

※フェイシャル同時施術可

※初回のみ、5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと



ロイヤルハーブデトックス

通称「ミイラ瘦身」。タイ奥地に生息する世界最高品質のオーガニックハーブを使用。皮下組織に浸透した成分が、3日間にわたり体内の脂肪や蓄積された有害物質を分解、のちに体外へ排出。スリミング効果に加え、継続すれば根本からの体質改善も。



施術前

1か月4回 施術後

POINT D' BEAUTE

一発解消! 抜けがけ「シミ取り大作戦」
誰もが見られる透明美肌を手に入れたい♡

厚塗りでもキレイなふり、いつまで続けますか? シミが深く刻まれてしまう前に、素肌のリセットが急務です。駐妻御用達サロン「ポワン・ド・ポアテ」で圧倒的人気は、シミ・ホクロ除去。マスクで術後のかさぶたが隠せる今、需要がさらに高まっています。この道28年のオーナーセラピスト・エリンさんは、これまで数多くのシミのお悩みを解消してきたエキスパートで、日本製マシンを用いた施術は、とってとても丁寧でスピーディ。今なら当施術\$300以上を受けられたお客様に、ミニフェイシャルを無料でサービス! 乾季で暑さが続くこの頃。お疲れの肌を優しく癒してくれませよ。

ミニフェイシャルつき!

PROMOTION

- 1 シミ・ホクロ除去 \$300以上の支払いで Instant refreshing mini facial 無料 (通常\$68)
- 2 超音波インテンシブアイケアトリートメント (通常\$80) + まつぱ「Lush Lift」 (通常\$80)\$95

※①はシミ・ホクロ除去と同日に施術可能
※新規・既存ともに可
※5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza

☎ 6732-0006

10:00~19:00 (土日祝18:00まで) 火休

Email: elaine@pointdbeaute.com

www.pointdbeaute.com FB: Point D'Beaute

●眉アートメイク \$680/2回 ●シミ・ホクロ除去 \$10~



シミ・ホクロ除去



長年のコンプレックスだった目立つホクロもすっきりキレイに。麻酔クリームを塗るため痛みも少なく、かさぶたは3~10日でポロリ。その後少しずつ綺麗になってゆきます。
※シミ・ほくろの種類によって回復期間は異なり、1か月~半年程かかることがあります
また、1回の施術では除去し切れない場合もございます
※写真はすべて「POINT D' BEAUTE」の施術例です



超音波インテンシブアイケアトリートメント + まつぱ「Lush Lift」

眼精疲労には、目元集中トリートメント。超音波を用いて効果的に血行を促進、くすみやクマを解消したら、まつぱで華やかな仕上げを。新登場まつぱ「Lush Lift」は、自まつ毛を根元から立ち上げ、強く美しい目元を演出。

KANSHA HAIR DESIGN

今日から私、なめらかヘアに自信あり!
新次元「サイエンスアクア」で感動のツヤ体験を

バサついた髪の毛で、なんだか老けて見えるあなた。従来のトリートメントとは一線を画す髪再生技術「S-AQUA/サイエンスアクア」で、美しくイメージチェンジしてみませんか。施術では、医療用のアルカリ電解水でキューティクルを柔らかくしたのち、芯部にヒト由来の細胞成分を浸透させ閉じ込めます。例えるなら髪の毛のヒアルロン酸注射のイメージで、1本1本が潤いに満ちてツルツルと柔らかい仕上がりに。ハイダメージの髪ほど効果を実感しやすいそうですよ。この春、7周年を迎える当店の「感謝」を込めたスペシャルプロモーションもお見逃しなく!



S-AQUA/サイエンスアクア

脂質系アミノ酸が傷んだ隙間に入り込み髪そのものを再生、潤いをチャージ。化学薬品不使用で、敏感肌・妊婦さんにも安心。効果は約1か月、回数を重ねるごとに輝きと持続効果がUP。



1. ロケーションは通いやすいオーチャード。2. 英国ヴィダルサスーン卒のオーナーMatsunagaさん、オトナ綺麗ショートや男性カットが得意なMegumiさん。3. ケラチタンバク質を補い、毛髪強度が140%回復する「TOKIOトリートメント」も根強い人気。



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)

7周年記念! PROMOTION

- 1 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)
- 2 viegeスカルプトリートメント 50% OFF \$40
- 3 TOKIOトリートメント 20% OFF \$96~ (通常\$120~150)
- 4 カットのみ 20% OFF (通常\$80~100)
- 5 サイエンスアクア 20% OFF (通常\$230~250)

※ケミカル単品の場合はシャンプー&ブロー \$30が別途かかります。

※①~④は新規のみ、⑤は新規・既存ともに可

※5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと



メイヴィス先生はフィラーの技術力に大変優れ、適切な場所に注入し、美しい立体感を形成。即効、変化が表れるので鏡で本人も確認しながら理想の仕上がりに。



Erina's impression

初めての体験にやや緊張。最初チクッとしたものの、先生が大丈夫?と必ず確認してくれ安心できました。途中、鏡でチェックした際の印象の違いにビックリ!ほんの少し目の下がふっくらしたことでも若々さがアップして嬉しかった。左右のバランスを細かく確認しつつ進める先生の丁寧さに感謝。思ったより手軽・短時間ですぐ結果が見えたのも good◎

ダーマルフィラー

ヒアルロン酸ベースの安全成分でお肌ふっくら

効果:しわ、たるみ、クマ

皮膚内あるいは皮下に成分を注入することで、皮膚表面を持ち上げ、しわやたるみを改善。ほうれい線、マリオネットライン、ゴルゴライン、目のくぼみなどに効果を発揮。ヒアルロン酸は元々皮膚内にあるが年齢とともに減少するもので、ヒアルロン酸を補充することはアンチエイジング治療としても理にかなっている。伊のIBSA社の最新プロダクトを使用。効果は約半年持続。※個人差あり

最新鋭マシン×信頼のドクター×良心的な価格帯
もう迷わない! シミ・しわ治療は安心の

NEW OPEN

TM Medical Aesthetics



TM Medical Aesthetics
CULTIVATE THE GLOW

10 Sinaran Drive #11-34 Novena Medical Centre (Novena駅直結) ☎ 8892-9320
月~金10:00~22:00、土10:00~18:00、日10:00~15:00
http://tmmedicaaesthetics.com
Instagram: tmmedicaaesthetics
※日本語をご希望の方は予約の際にお伝えください

医療だからできるシミ・しわの根本治療
マスクの今こそ、美容クリニックに挑戦

今年初旬にオープンし、美容高感度層の間で急速に人気が高まっている「TM Medical Aesthetics」。日本人によって創設された、正式な日系美容クリニックです(医師免許保有)。世界的に評価の高い最新鋭のマシンを取り揃え、顔、髪、ボディのさまざまな悩みに対応。ドクターはシンガポールの有名クリニックで実績を積み、米国などでも技術を磨いてきた女医のメイヴィス先生。多くの人が悩みを抱えるシミやしわも、先生の的確な診断で治療方針を決め、根本改善を目指します。母の日キャンペーンを利用すれば、噂の「ピコシュアレーザー」が日本の相場より安く体験できる大チャンス!

こちら注目!

プロファイロ

ヒアルロン酸ベースの成分を注入し、おでこや首のしわの減少、肌の質感改善などを実現する次世代アンチエイジング治療。「ピコシュア」との合わせ技も効果的。



HIFU(ハイフ)

医療HIFU(高密度焦点超音波)は、ピンポイントで熱エネルギーを加えることで肌土台の筋膜から引き締める、たるみを劇的に改善。



メディスパトリートメント・ハイドラフェイシャル
特殊な水流により、肌の汚れを取るウォーターピーリングマシン使用。オイリー肌、ニキビ、毛穴のつまり・黒ずみが気になる方に。



医療用レーザー脱毛

少ない回数で高い効果を実感できる医療用レーザー脱毛をリーズナブルに提供。デリケートゾーンの脱毛も可能。



ヘッドドクター
メイヴィス・パーク先生

シンガポールのAesthetic Physicianの資格を持ち、当地トップクラスのクリニックで経験を積む。天性の美的感覚を持ち、顔の黄金比を創り出す名手。女医として、産後ボディの悩みなどにも親身に対応。

母の日キャンペーン

- 医師によるコンサルテーション 無料
 - 全トリートメント キャンペーン価格
- | | |
|------------|-----------|
| ピコシュアレーザー | \$400 |
| ダーマルフィラー | \$544~ |
| プロファイロ | \$872/2ml |
| HIFU | \$544 |
| ハイドラフェイシャル | \$200 |
| 医療用レーザー脱毛 | \$120~ |

※初回のみ、5月末まで、「ハルティを見た」とひとこと
※その他の価格はお問い合わせください

partiリーダーズ Erinaさんが体験!
ピコシュアレーザー+ダーマルフィラー



コンサルテーション

最新の医療用カメラで多角的に撮影した顔の画像をPC上で3Dに。画像を基に分析したデータや実際の素肌を診ながらコンサルテーションをして、治療プランを立てていく。日本人スタッフの通訳が付くので納得するまで質問できるのも高ポイント!

メイヴィス先生の的確な診断で、シミの種類が明らかに。Erinaさんは気になっていたシミが日光性角化症であると分かり、将来のリスクを考えて早めの除去が必要と判明。シミ系は「ピコシュアレーザー」で、目のクマは「ダーマルフィラー」で改善することに決定。



シミの部分や顔の黄金比も画像で一発で分かる!

Erinaさん (在星16年/ erina_yamaga_singapore)

1. 優しいバステルトーンの待合室。2. メイヴィス先生の診察は、穏やかで丁寧。

Erina's impression

最新の3D分析がスゴすぎる! 黄金比と自分の顔を客観的に比較して見れたり、将来のシミまで確認でき驚き! 日本人スタッフの通訳のおかげで安心して悩み相談ができたのも good。先生は、一番気になることから解決しようと寄り添ってくださり、改善ポイントの提案など優しい雰囲気ながらプロとしてのアドバイスが的確で素晴らしいです。

日系美容クリニックへ

ピコシュアレーザー

ダウンタイムほぼゼロ、あらゆる色素を粉碎!

効果: シミ、そばかす、肝斑、色素性病变、ニキビ跡、毛穴、しわ、タトゥー除去

レーザーの照射時間を「ピコ秒」単位で実現し、照射を極限まで短くすることで皮膚への熱ダメージ少なく、衝撃波で色素を細かく粉碎。壊れた色素は代謝で排出される。施術当日は赤みが出る場合もあるが、かさぶた等ができることはなくストレスフリー。真皮層にも働きかけ、コラーゲンなどが増えてシワや毛穴も改善。3週間に一度、5回程集中して受けることで肌内部に眠るシミ予備軍まで一網打尽に。※個人差あり



3

Erina's impression

痛かったら……という不安は麻酔クリームのおかげで解消。輪ゴムでパチンとされるような感覚程度で痛くなく、あっという間でした。クールダウンのバツはみんなやり気持ちよかった。当日少しあった赤みは翌日には引いて3日後のお肌がしっとりモチモチになっていたことにビックリ! シミ対策と肌コンディショニングもできて一石二鳥



4

3. ピコシュアの痛みは最小限だが、麻酔クリームでさらに刺激を緩和。4. 医療用カメラの画像でメラニン色素が多かった部分は強めの出力に切り替えて入念に照射。

pipipi

Get out of topical beauty!