Safari Me time

[サファリミータイム] VOL.13 Sep 2023 日之出出版

夜に美肌を作る アロマとコスメ。



ZWILLING ENFINIGY®

ツヴィリング エンフィニジー

驚くほど滑らかで口当たりのよい仕上がり

刃物メーカーならではの"切れ味"にこだわった特殊形状のブレードで どんな食材も細かく粉砕。滑らかさが違います。

普段は捨ててしまう野菜や果物の皮や芯、種だって丸ごといただきます。 栄養素もしっかり取りながら、食材本来の美味しさをお楽しみください

ENFINIGY:

From Energy (エナジー) & Infinity (無限)





Antonio Rodriguez

エンフィニジー パワーブレンダー プロ

6つの自動プログラムで、様々なメニューを ボタン一つで簡単調理。 加熱調理ができるスープモードでは温かな スープが出来上がります。









[サファリミータイム] VOL.13 Sep 2023

Celebrity's House

~抜け感が魅力~

憧れのセレブ邸宅



基調 インフィニティプールへ。 の部屋か









Photo by AFLO

Will Smith & Jada Pinkett Smith

 \mathcal{L}

ル

「ウィル・スミス & ジェイダ・ピンケット・スミス]

が俳優としてハリウッドで活躍するとい

常に注目され続ける一家。ハリウッド

-の中には多数の不動産を持つ人が

ルズに新築の邸宅を購入したウィル

さらに家族全員

て

いるといわれています。

アメリカ国内に少なくとも8軒は所有し いますが、もちろん、ウィルもその1人。

Contents

- 03 目次/憧れのセレブ邸宅 ウィル・スミス&ジェイダ・ピンケット・スミス
- "me time" Overseas アートのある生活が家族の時間を豊かにする。
- 06 心もカラダもリラックスで彩る秋。 シックに整えた食卓は気分がぐっと落ち着く。
- 08 月明かりのような間接照明で安らぐ。
- 10 カラダの芯からホッとするナッツとチョコで極上気分。
- 1日の疲れを癒す就寝前のカモミールティー。
- エステいらずのお手軽頭皮ケア。 12
- ぐっすり眠るために気持ちいいルームウエアを。 13
- 14 The Time Spend Together "美味しいもの"が家族を繋げてくれる。
- 17 夜に美肌を作るアロマとコスメ。
- 〈ハミルトン〉アクティブ好きな大人には街顔のフィールド時計が似合う。 20
- 21 ニコライ・バーグマンが教えてくれる ゆったりと揺れる穂が心を癒してくれる。
- 22 Find The Best Buy 秋の夜長にあると便利な家電No.1って?
- Safari Loungeにおまかせ! いまや、"着心地いい"に勝るものはない!? 25
- 28 "大人の余暇"星占い〈SUGARが占う 10/1~12/31〉

Publisher 藤原 晃 Editor in Chief 須田智子 内藤 亜樹子 佐々木 優

Director of Media Division 成井 毅 Media Division 伊藤隆寛 髙木太希 吉田千晃

Art Director 藤澤拓也 (ANAGUMA) Designer 渋江裕子 (ANAGUMA) Cover Photo 正重智生(BOIL) Stylist 田川 匠 (remix)

キャンドルホルダー9350円(マリメッ コ/ルック ブティック事業部)、その 他はP6-7に同商品の価格記載あり。

さすがのセンス。ちなみに、日本が世界に 飾ることなくシンプルに徹しているのは こんな豪華に整った作りですが、 がら泳げるなんて、まるで夢のようです。 屋根付きパティオでバーベキューをしな れた青く輝くインフィニティプールです っても特筆すべきは、緑豊かな中に作ら もが十二分に揃っていますが、なんとい した開放的な作り。シンプル いる箇所もあるらしいです。 本格的なシアタールーム、ジムやゲー 7.5室を備え、遮りの少ない白を基調と ルームまで完備。そして、すべてのベッ 邸宅は、ベッドルーム6室とバスル ームには専用のバス付き。なにもか なキッチン 、華美に

> 発行 株式会社 日之出出版 〒104-8505 東京都中央区築地5-6-10 浜離宮パークサイドプレイス7階 代表☎03-5543-2221 広告☎03-5543-1131

- ●本誌で紹介している商品、サービス等の価格は、消費税を含んだ金額です。
- ●本誌内の記事及び写真、イラストなどの無断転写、複製、放送などを禁じます。
- ●本誌の内容に関するお問い合わせは 代表 ☎03-5543-2221までお願いいたします。 なお、土・日・祝日はお休みとなっております。





裏庭で自然を 感じなから過ごす!



出する機会は激減。代わりに子供たちと 供たちのために広い庭が必要になったか 声で語ってくれました。 プルになったよ。子供たちも自立して、や らに家族間のチームワークもよくなった と、家族4人だけの時間がより濃密に。さ ハムスターの世話について話し合ったり ことも頻繁になり、クルマでわざわざ外 らだそう。週末には、友人ファミリーを招 ったしね」と、トランポリンで遊ぶ子供た りたいことを自発的にはじめるようにな そう。「ここに引っ越してから生活がシン いてアートのワークショップを開催する ちを見守りながら、タイラーは穏やかな 一緒にレモネードを作ったり、ペットの ここに引っ越してきたのは6年前。

南カリフォルニアのビーチトレンドの 発信地として有名なヴェニス。そこから 発信地として有名なヴェニス。そこから 発信地として有名なヴェニスを リー層が多く住む閑静な住宅街マーヴィ スタへ。この街の小高い丘の麓に建つ家 スタへ。この街の小高い丘の麓に建つ家 が笑顔で出迎えてくれました。ドアを開 が笑顔で出迎えてくれました。ドアを開 がた室内には、アーティストのタイラー が手掛けた色あざやかなオブジェやペイ ントがセンスよくディスプレイ。まるで ントがセンスよくディスプレイ。まるで ントがセンスよくディスプレイ。まるで ントがセンスよくディスプレイ。まるで ントがセンスよくディストのタイラー が手掛けた色あざやかなオブジェやペイ か手掛けた色あざやかなオブジェやペイ からには、アーティストのタイラー が手掛けた色あざやかなオブジェやペイ からには、アーティストのタイラー が手掛けた色あざやかなオブジェやペイ からには、アーティストのタイラー が手掛けた色あるのよ」と、妻ジャクリーンも なこともあるのよ」と、妻ジャクリーンも なこともあるのよ」と、妻ジャクリーンも なこともあるのよ」と、妻ジャクリーンも



カウチの背面の壁に、 タイラーのカラフルな ペインティングをディ スプレイ。左のサーボ と使たちとして に描いたもの。りば、 グルームの一角が、遊 び心たっぷりの空間に が

> 玄関のドアを開けたとき、 目に飛び込んでくるのが、 突き当たりの壁にかけられ たタイラー自作のネオンサ イン。子供やゲストの心を くすぐる陽気なデザイン。



"me time"
Overseas

家はまるで ギャラリー!

バッファローのスカルも、タイラーの手にかかればポップに昇華。リビングルームのメインオブジェとして君臨しています。 多くの旅行をとおして吸収した 様々なカルチャーが、ほどよくミックスされているのが味。





レモンを搾るのは力のある長男リバーの担当。ミネラルウォーターと砂糖を混ぜて味の調整をするのは、妹ヴァイオレット。レモネードをとおして、社交性も磨いていきます。



子供と一緒にレモネードを販売!



ジャクリーンのビジネスクリーンのビジネスプロジェた、ハーカーンのドックではない、モストード。今ではて作るより、変先して表示されたで評判でで評判にの軒先でで評判に、





休日は家族で 創作活動!

家族の揃う休日は、アートの創作を一緒 に楽しみます。たとえ1時間でも、ともに 体験することが大切。創る過程で得る驚 きや、創り上げた喜びを家族全員で味わ うことで、絆が深まる時間になります。

子供たちが2人で遊ぶようになってから、夫婦で会話する時間が増えて、コミュニケーションもさらに円滑に。そんな場を提供するのが裏庭。庭の雑草を取る際は、家族全員で行います。









大体はこれな際し

Instead of Moonlight

柔らかな光がコーナーを お洒落に見せる。

こんな明かりを本棚の一角に置いたら、蔵書も一段と輝きそう。背表紙を並べるように、複数並べて光の彫刻として飾っても素敵で、まさにジャパンディスタイル。ふわりと広がる光がくつろいだ雰囲気を醸し出します。



W15.5×H16×D15.5cm。3万

6300円(ヘイ/HAY JAPAN)



月明かりのような間接照明で安らぐ。

途に応じて選んでみてください。もちろん、 ルモダンや工業的な要素を残したミッドセ 光を広げるものなど様々です。明かりを灯 ザインが多様なのも魅力です。 部)やシェード(笠)の素材や色、 やすく、印象をぐっと変えられます。 演出してくれます。ベッドサイドや玄関ま 空間にメリハリが生まれ部屋全体を美しく したときの陰影も確認して、使う場所や用 イプやスポット的に照らすもの、上向きに わりなどのコンパクトなスペースにも置き や床などの一部を照らして強調することで ードルが高くても、床置きできるフロアラ天井や壁つけの照明を取り換えるのはハ ンチュリー生まれのライトなど、ベース (脚 イトは、手軽ながらアレンジ効果が抜群。壁 シェードの形も、光が全方向に広がるタ そして、金属シェードが凛々しいシンプ 、形など、

Instead of Moonlight

アート作品のような革新的なフォルム。

るというのもその方法のひとつです。す。たとえば、間接照明をお部屋にプラスす

長くなった秋の夜を楽しむなら、

小さなオブジェのような照明をチェアの足元に置けば、円形の"光だまり"が、よりパーソナルな雰囲気を作り出します。ライトに照らされることで床の素材感が際立ち、部屋のまた違った表情を引き出す効果も。

アルミニウム製のバーに内蔵された光源、布製の電気ケーブル、ガラスのシリンダーという3つのシンプルなパーツを、ネジを使わず張力で構成するトゥータイ T-1。 $\Phi20 \times H17.5cm$ 。8万8000円(センプレ)



Instead of Moonlight

リゾートを感じる 癒しの明かり。

リゾートホテルの癒しを感じさせるライト。ロープのボディに麻のシェードというざっくりとした素材感は、インテリアとしての存在感も抜群です。木製や貝殻の雑貨、鉢植えのグリーンなどオーガニックなアイテムと好相性。

極太のロープを巻き込んだベースが特徴のシャウロン テーブルライトはSとLの2サイズ 展開。シェードはジュート素材でナチュラルな表情を醸します。SサイズW22×H40× D22cm。1万7600円(WTW/WTW AOYAMA)





おすすめしてくれたのは

chico [fa]

スイーツライター。スイーツト レンドに精通し、雑誌、web、TV など幅広く活躍。執筆や企画、商品セレクト、出演のほか、ショッ プのスイーツ監修も行う。

~ chico's recommend ~

カラダの芯からホッとする ナッツとチョコで極上気分。







A:ナッツの粒感が見えるプラリネの断面 やドライフルーツを2種のチョコレートでコーティング。 ゛ロック 150g ノワール アーモンド&オ・レ ヘーゼルナ ッツ"3780円 C:ナッツがたっぷりのる "タブレット マンディアン"は種類豊富。100g 2916円~

LE CHOCOLAT Sweets 11 ALAIN DUCASSE

"プラネリ・ア・ランシエンヌ"

ナッツが香ばしさを放つリッチなショコラ。

リラックス効果が期待できるマグネシウム豊富なナッツと、ポリフ ェノールがストレス軽減にいいとされるチョコレート。定番のナッ ツ×チョコは、癒しの面でも理にかなった組み合わせなのです。その 最高峰を求め、クラフトマンシップあふれるチョコレート工房へ。

スペインのマルコナ種のアーモンドなど選りすぐりのナッツを使った゛プラリネ・ア・ランシエンヌ 詰め合わせ 5個入り"2808円。ヘーゼルナッツ、ピスタチオ、ココナッツなど5種。

Shop DATA



世界中にファンを持つ 巨匠のショコラ専門店。

「自分のレストランで出すショコラを作りた い」、フランス料理の巨匠、アラン・デュカス 氏の思いが生んだ、ビーン・トゥ・バー(カカオ豆から作るチョコ)工房。パリに続く世界2店 めとして2018年、東京工房をオープン。

健東京都中央区日本橋本町1-1-1 (20:00 (19:30LO) (19:30LO) (19:30LO) 不定休

☎03-3516-3511

ナッツやチョコの成分がもたらす癒し効 頬ばれば、ショコラの濃密さの 砂糖だけをキャラメリゼし、ピスタチオ ピスタチオは火が入りすぎるため、まず ーストしてから合わせます。 。ひと口

香ばしさやビターさまでも際立ちます ラなどに仕立てられます。ファンを魅了 したナッツの歯触りを残しています。 ン・デュカス〉。パリ工房で生まれたチョ 、るプラリネ(キャラメリゼしたナッツ ラメリゼは深め、かつ粗挽きにしたペ ストのおかげで、食感に加え、ナッツの スト)のショコラはクラシックス トは、東京工房でボンボンショコ 。なめらかな中にあえてザクザク

さらに、ナッツにも細やかな調節が。

モンドやヘーゼルナッツは砂糖と一緒に

キャラメリゼしてプラリネにしますが



LUPICIA

世界のお茶を幅広く取り揃える専門店。

〈ルピシア〉は世界の産地から厳選した紅茶、緑茶、烏龍茶、 ハーブティーなど、年間400種類以上ものお茶をライン ナップ。リラックスタイムに最適なカモミールティーは、 ほのかな甘さで飲みやすいハーブブレンドがおすすめ。



ールに、ジンジャーとド ライアップルをブレン ド。カラダがじんわりと 温まります。 、スウィート ドリームス!"25g 1060 円(ルピシア/ルピシ アお客様相談窓口)



[マリエン | ドイツハーブ] MARIEN

ドイツのハーブ薬局 生まれの本格派。

1858年にドイツのハーブ薬局として誕生 した、老舗のハーブブランド。天然成分 100%、さらに医薬品の製造工程と同じレ ベルの生産管理のもとで作られるというカ モミールティーは、色や香り、味わいも豊か。



野生植物や有機栽培、かつ高品質 なジャーマンカモミールだけを使用。 、カモミール ティーバッグ"1.5g×30 個 4430円(マリエン | ドイツハーブ /マリエンジャパン)

ための工夫はいろいろあるけれど、こ

からの季節には身も心もほっこりする

chamomile Tea

1日の疲れを癒す 就寝前の カモミールティー。

ティで飲みやすい味が特徴のカモミール 胃腸障害などにい タイプ、いくつか ななブランドの商品がありますが、 かでもりんごに似た甘い香りとフルー ーブティーの力を借りるの 世界中で人気のハーブティー カフェインレスなうえに、不眠や不安 1杯にはピッタリです。 この味と香りを楽しむならシング いとされて 効能を組み合わせる もおすすめ だけに

私 00 シャナル前の まちてイングレント H

カモミールをベースに、 レモンバームなど10 種のハーブを惜しみな く配合。"私の30日茶 おやすみ前のカモマ イルブレンド"2g×30 袋 2160円(生活の 木/生活の木お客様 サービス係)



生活の木

豊富な茶葉の種類と 飲みやすさが光る逸品揃い。

創業以来、40年以上にわたりハーブやアロマテラ ピーを手掛けている〈生活の木〉。"私の30日茶"シ リーズのカモミールティーなら、心とカラダに気 持ちいい習慣を、無理なくはじめられると評判。



まろやかな風味が特 徴のシングルタイプ。 そのままストレートで飲 むのはもちろん、ほか のハーブとブレンドす る場合にも、とても重 宝します。 "ジャーマン カモミール" 15g 555 円(エンハーブ)



美容・健康を重視した 独自の技術力が魅力的。

植物のチカラで人に寄り添うことにこだわった 〈エンハーブ〉のハーブティー。生命力の高い野生 のハーブを使い、厳しい品質管理のもとで作られ ているとあって、しっかりした味わいが楽しめます。



フローラルな中に少しほ ろ苦さを感じさせる、深み のある風味が魅力。洗 練された黒のボックスは ギフトにも最適。゛ティー バッグ カモミール"1g× 20袋 2592円(フォショ ン/日本橋髙島屋)



美食家も認める リッチな香りが愛される理由。

紅茶やジャム、スイーツなどを取り扱うフランス の老舗高級食料品店〈フォション〉。創業時より多 くの文化人や政治家などの美食家から愛されてお り、ハーブティーもその芳醇な香りが人気です。



シャンプーは3種の香りをご用意。コンディシ ョナーは痰やかなフローラルの香りで心地 いい気分に。 UC エスカ シャンプーバ-"UC エスカ コンディショナーバー"各2750 円(以上アンカリナー ゼープ)

Head Spa at Home

浄化された水と泡で 毛穴の汚れもすっきり。

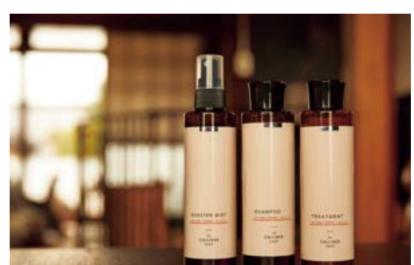
毛穴より小さい2種類の泡で、頭皮をすっきり洗えるシ ャワーヘッド。汚れを吸着する泡が毛穴の奥の細かい汚 れを取り除いたうえで、浮上力が強い泡が毛穴に詰まっ た大きな汚れを浮かせ、しっかり洗い流します。

毛穴の汚れを取り除く"ファインバブル"技術に、残留塩素を低減する浄 でパングないないが、ファーマンパング 20mic スロロボモ 16成り 3 行 水機能を融合した*リファファインパブル ビュア'。シャワー後は肌の角質水分量がアップし、肌に潤いを与える効果も。3万円(リファ/MTG)



部位によって性質が異なる汚れを落としやすいよう、4種類の水 流を選べるのが最大の特徴です。頭皮に使用する場合は、ヘッドスパ効果に近い最も水圧の強い"ジェット"が推奨されています





機能性ダイヤモンドで 頭皮や髪に潤いを。

"ナノダイヤモンド"と呼ばれる新しい ナノマテリアル原料に頼るのも手。シ ャンプーは、プラスイオンとマイナスイ オンの電気化学的現象で頭皮表面 の残留物を優しく取り除き、頭皮や髪 に対する保水効果も期待できます。

お洒落なパッケージも人気。右から、"UCナノ タイヤモンドトリートメント"4400円、"UC ナノダイヤモンドシャンプー"4400円、"UC ナノダイヤモンドブースターミストローショ ン"3850円(以上アンカリナー ゼープ)



継続して使うことで毛穴に残った皮脂 などの汚れを取り除くことができます。 `頭皮エステ EH-HEOJ"実勢価格2 万1401円(パナソニック/パナソニッ ク 理美容・健康商品 ご相談窓口)

エステいらずの お手軽頭皮ケア。

Head Spa at Home

美容家電を使って おウチでヘッドスパ。

水不使用の濃厚タイプ。

頭皮の健康を考えて作られた、固形シャンプー とコンディショナー。水分を使用していないの で通常のシャンプーやコンディショナーのボト ル3~4本分に相当する美容成分が含まれて おり、濃縮された栄養素が髪にいきわたります。 頭皮の負担が少なく、敏感肌の人もおすすめ。

プロの手技を再現する2種類のブラシで、 頭皮環境を整える"頭皮エステ EH-HEOJ"。 毛穴汚れの絞り出し洗浄や頭皮のつかみ洗 いによるスカルプケアで、根元からハリ・コ シのある髪に導いてくれます。



健やかな顔立ちを目指しましょう。

上は、ブラシ部分が左右にスライ ドする "ストレッチブラシ"。下は、 回転するブラシで力強くもみ洗 いする "密着もみ出しブラシ

最近は、頭皮ケア機能付きシャワー シャンプーは、頭皮に本来必要な常在菌ま 日々の洗髪は重要です。ただ、洗浄力が強 たら、早速やりたくなってきますよね。それ を保ったまま洗髪ができます。もちろん、 てを是非。 、カルプケアは大切。ヘッドスパ 自宅で簡単にできる頭皮エステマシンも 、ディショナーで潤い補給もお忘れなく。 る原因にも。 洗い流し、 穴の汚れを洗い流す必要があるの で :も効果的ですが、継続的なケアが大切な · ダウンに繋がります。美しく健康的 になりやすく、髪のハリ・コシ、ボリュー . よる頭皮トラブルは、フケやか って、顔にハリが出てくる、なんてい わりにするためにも、頭皮環境を整える このところ注目されているのが頭皮のケ なら皮脂を落としすぎず、 毎日のバスタイムに頭皮ケアアイテ 頭皮環境を整えるには、 、頭皮の乾燥や毛穴の汚れなど かえって大量の皮脂を発生さ 。その点、スカルプケアシャン 、頭皮の潤 などの ゆみの原 、頭皮や ・ヘッド な顔 で





オーガニックコットンを リッチなベロア素材で。

上質なオーガニックコットンのタオル で知られる〈テネリータ〉。ルームウエ アも、オーガニックコットン100%のベ ロア素材を使うというこだわり。見た 目も着心地も贅沢に仕上がっています。

ウォーム感のある素材は真冬でも暖かで、心地よく 眠れそう。ベロアプルオーバー1万4300円、パンツ 1万7600円(以上テネリータ/インコントロ)

Comfortable Loungewear

さりげないストライプの 差し色アクセントに注目。

洗練されたスタイルの〈ポール・スミス〉 らしいデザインのラウンジウエア。お馴 染みのマルチストライプのテープや、先 端に別色を使ったドローストリングなど、 主張の強すぎない差し色が大人好み。

肉厚なストレッチスムース素材。ハーフジップスウェッ トシャツ1万4300円、パンツ1万3200円(以上ポー ル・スミス アンダーウェア/ポール・スミス リミテッド)

Comfortable 02

肌にも地球にも優しい リサイクル糸を採用!

一度肌に触れたらやみつき必至と評判 の〈ベアフット ドリームズ〉だけに、ル ームウエアの着心地のよさもお墨つき。 エコにこだわったリサイクル糸を使い、 ふわふわの素材感を実現しています。

ゆったりめのシルエットで、リラックス感がぐ~んとア フーディ×ショーツのセット3万4100円(ベア フットドリームズ/サザビーリーグ)

Comfortable 01

スポーティなライン使いで ワンマイルウエアにも最適。

レディスのフワモコなルームウエアで 人気に火がついた〈ジェラート ピケ〉の メンズブランドがこちら。カーディガン ×ロングパンツの組み合わせは、イン ナー次第でロングシーズン着られます。

メンズラインも肌触りはフカフカです。カーディガン1 万2980円、パンツ1万2100円(以上ジェラート ピ ケ オム/ジェラート ピケ オム阪急メンズ東京)





The Time Spend Together

"美味しいもの"が 家族を繋げてくれる。

> 妻が買ってきた甘いものとコーヒーを一 ので限られた時間ではありますが、一緒 です。石渡さんはジムを立ち上げたばか した麗さんとの間には、2020年12月 でいる石渡伸太郎さん。現役時代に結婚 緒に楽しんでいます。そうやって過ごし 見なければなりません。毎日が大忙しな りで、麗さんは小さいお子さんの面倒を 3匹も一緒に暮らしているので、大家族 子の次女が誕生。さらに石渡家では、愛犬 家の1人として活躍し、2019年の現 に第1子となる長女、今年になって第2 ーを含む、選手の指導や育成に力を注い 役引退後はコーチとしてトップファイタ に過ごす時間を大切にしているよう。 「僕がコーヒー好きということもあって

日本のバンタム級を代表する総合格闘

石渡伸太郎

1985年、大阪府生まれ。パンクラス第2代バン タム級王者として5度の防衛に成功し、2017 年にはRIZINバンタム級トーナメント準優勝。 2021年9月に現役引退。今年8月に総合格闘技 ジム "アルマ ファイトジム パグナス"を設立。

石渡 麗

福井県生まれ。京都・祇園の小料理屋などで料 理の腕を磨き、飲食チェーンで経営を学んだ 期間を経て、2015年10月に東京・西荻窪の小 料理屋 "日本酒おばんざい 梵"をオープン。石 渡さんとは、2017年9月に結婚。

きなところは、2人の共通点なのかもし 大種ばかり。ちょっとレアなものがお好 ードシャー・ブル・テリアといった珍しい イタリアン・コルソ・ドッグ、スタッフォ **植であるジャーマンピンシャーを筆頭に** 美味しいものを味わうひとときを共有

いお菓子探しがお好きですが、石渡さん さん。ちなみに、麗さんはなかなか買えな て。グルメサイトの評価が高いお店に2

「子供が生まれる前はよく外食もしてい

人で行ってみたりしていました」と石渡

究心は人一倍強そうです。

者でもあります。やっぱり食に対する探

話しないと買えないものだったり。そう て(笑)。毎週、何曜日の何時に予約しない らいものをいろいろ試してみようと思っ いったものを見つけては買ってみて、2 と買えないものだったり、開店時間に雷 つけて手に入れるのが好きなのだとか。 さん。麗さんは、美味しそうなお菓子を見 なんだか幸せだなって感じます」と石渡 人で美味しくいただいています」 たちと2歳の長女が遊んでいたりして 「お菓子にしても食材にしても、買いづ 麗さんは、小料理屋の女将であり経営

すが、ワインセラーもあるので、妻が作っ

「2人とも日本酒やウイスキーを飲みま

人で楽しみたいようです。

している2人ですが、お酒もやっぱり2

が選んだ愛犬もまた、ドーベルマンの原 がそれぞれ仕事をもって忙しい毎日を過 家族との距離が近いファミリーで育った 出会いを楽しむことが好きなんです」と って思って一緒になって外で遊んでい 持論なのだとか。麗さんは、家族との距 ので、その感覚が当たり前。「ご飯は1人 石渡さん。麗さんもおウチで料理を作っ ほうではないのですが、お酒と料理との ごしながらも、距離が近くていつも賑や す」と楽しそうに語ってくれました。2人 虫なども大好きで、なかなか気が合うな と近いところがある」らしく、「長女が昆 す。ちなみに石渡さんは「精神的にも子供 が近い生活が最初は新鮮だったとい 番幸せだといいます。石渡さんは兄弟や 妻はお酒がかなり強く、僕は量を飲める てくれたご飯に合わせて楽しんでいます。 で食べるものじゃない(笑)」というの 、食べたり飲んだりしているときが

Column

家族と過ごす時間を 充実させてくれるもの。

美味しいご飯とお酒、そしてお菓子が石渡さんと麗さ んに幸せを感じる時間を演出してくれます。石渡さん はジムを立ち上げたばかりで、生活スタイルが少し変 わったところも。「家庭と仕事の両立ができていないの で、バランスを取りたいですね と話していました。



予約殺到のクッキーも コーヒータイムの相棒。

なかなか手に入らないお菓子は 2人のコーヒータイムのお供。「こ れは、オーストリア国家公認のマ スターが作る〈ツッカベッカライカ ヤヌマ〉のウィーン風クッキ っと予約できて買えました」



毎日のご飯は美味しく 栄養価の高いものを。

美味しいご飯で、石渡さんを現 役時代から支えてきた麗さん。 「私がお酒をすごく飲むので、お 酒に合わせているところも(笑)。 主人はタンパク質が必要なので 栄養価も意識します」



子供たちと過ごすための グッズも必須アイテム。

ぬいぐるみは、第2子の赤ちゃ ん用ベッドアイテム。これをベ ッドとの隙間にギュッと詰める と安心してくれるのだそう。水 筒は第1子の長女用。恐竜が大 好きで、この絵柄がお気に入り。

楽しいひとときになっていくに違いあり きくなるにつれて、おウチ時間がさらに かな石渡家。お子さんたちがどんどん大

いま

男を燃やせ!!

ポリメトキシフラボン 50.04mg 含有 (1日摂取目安量 3粒/750mgあたり)







BLACK GINGER 750 ブラックジンジャー 750

有機 JAS 認証取得の オーガニックサプリ

薬科のブラックジンジャーは、日本の農林水産省の JAS 認証を取得しています。 555.2007.0800 安心安全を確保するため、化学肥料・農薬を一切使っておりません。 より詳細を ご覧になりたい方 はこちらの ORコードから



夜に美肌を作るアロマとコスメ。

ストレスフルな現代人にとって、生活の関に直結するのが睡眠。ドリンクにサプリ、快眠枕や入眠音楽など、あらゆるジャンルに睡眠アイテムが登場し、かつてないほどの盛り上がりを見せています。
まず注目すべきが、嗅覚にアプローチするアロマグッズ。本能にダイレクトに響くるアロマグッズ。本能にダイレクトに響くるアロマグッズ。本能にダイレクトに響くるアロマグッズ。本能にダイレクトに響くるアロマグッズ。本能にダイレクトに響くがにリラックスモードへと導くことが可能に。安らぐ調香のディフューザーやキャンドル、アロマオイルなどは、マインドフルネスな夜の習慣にぴったりです。

大に外せないのが、睡眠中の肌の修復や再生機能を活性化させるスキンケア。以前は夜10時から深夜2時までが肌再生のゴールデンタイム説が主流でしたが、近年では就寝時間を問わず、最初に訪れる深い眠りの質が重要視される傾向に。夜のスキンケアの最後、ナイト美容液やクリーム、洗い流さないマスクなどを投入すれば、肌本来のさないマスクなどを投入すれば、肌本来ので、対機能の恩恵に効率よくあやかれそうで代謝機能の恩恵に効率よくあやかれそうで

hight O2

京都の禅寺を思わせる静謐な香り。

心安らぐ香りとチルな灯りを同時に 堪能できるキャンドルも、安眠へ誘います。〈ディプティック〉からは、苔 寺として知られる西芳寺の庭をイメ ージした香りが登場。樹木の苔、抹茶 などの繊細なハーモニーです。

フレグランスキャンドル

ブランドを象徴するオーバル型ガラスに、キャンドルをセットするリフィラブルタイプ。"レモンド ドゥ ディブティック タンブル デムース(苔寺)"270g 3万6950円(ディプティック/ディブティックジャパン)

Night Care

夜の幸福度が上がる 洗練ディフューザー。

一日の最後、満ち足りた気分を演出してくれる香りが〈ジョー マローン ロンドン〉のナイト コレクション。ベッドサイドに設置しやすいディフューザーは、ラベンダー、ムスク、可憐なムーンフラワーが重なる穏やかな香り。

ディフューザー

夜の深淵を思わせるブルーもお洒落。"ラベンダー & ムーンフラワー セント サラウンド ディフューザー"165 ml 1万3530円(ジョー マローン ロンドン/ジョー マローンロンドン お客様相談室)

light Care

心が深呼吸する 自己解放アロマ。

ストレスや緊張をふわりとほぐして、 心身のバランスを整えるアロマ設計。 バスオイルとしてもボディオイルと しても使える処方で、ラグジュアリ ースパでも人気の逸品。肌の潤いを 守り、ハリと弾力をプラスします。

バス アンド ボディオイル

スウィートオレンジ、シダーウッド、ダマスクローズが印象的なアロマブーケ。ラストにウッディな余韻も。"トランキリティ バス アンド ボディ オイル"200ml 1万4850円(コンフォートゾーン/コンフォートジャバン)

夜用アイトリートメント

區年で1 晩だけ花を咲かす薬草. イブニングプリムローズのエキス やオリーブ由来スクワランを配合。 乾燥しやすい目元に潤いを与え 透明感に満ちたなめらかな肌に整 えます。゛ミッドナイト ボタニカ ル アイ"15ml 4180円(キールズ)



とろける贅沢バームで 美容成分を閉じ込める。

海に秘められた癒しパワーに着目する〈ラ・メール〉。海由 来の発酵成分と潤い成分を含む濃密なナイトバームは、 睡眠中の肌を修復し、バリア機能をサポート。キメの乱れ やハリ不足など、気になる悩みに総合的にアプローチ。

ナイトバーム

フタの上部にセットされた月形アプリケータ - に少量を取ってつけた後、指先で軽く引き 上げるように馴染ませて。゛ザ・コンセントレ イティッド ナイト バーム"50ml 11万110円 (ラ・メール/ラ・メール お客様相談室)

Night Care 05

目元のクマやくすみは 寝ている間に整える。

くすんだ腫れぼったい目元は、どんより疲れ た印象の原因に。夜間の集中ケアで速やかに リセットするのが正解です。〈キールズ〉は、デ リケートな目元用の植物由来成分を厳選。微 小循環を促し、すっきりした印象の目元に。



オーガニック植物の 恵みを夜間に届ける。

ニュージーランド発のオーガニックスキンケ ア〈トリロジー〉の夜用マスク。みずみずしい テクスチャーに、ザクロ種子油、ビルベリー種 子油、いちご種子油などの自然の恵みを濃縮。 肌を引き締め、翌朝はハリのある状態に。

オーバーナイトマスク

一日外的刺激にさらされた肌に潤いを補給。夜のお手入 れの最後に、顔だけでなく、首やデコルテまでたっぷりと 馴染ませるのがおすすめです。"リジュブネイティング オーバーナイトマスク"60ml 5170円(トリロジー)



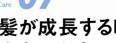
3時間多く眠った ようなハリ肌に。

睡眠時間が短くても、コンディショ ンのよい肌で目覚めたい。そんなわ がままに応えてくれるのが〈コスメ デコルテ〉のナイトクリーム。時間差 でじわじわと成分を放出するリポソ ーム処方で、夜の肌を満たします。

ナイトクリーム

リッチな感触ながら、すっと溶けこんでベタ つき知らず。翌朝はふっくらと押し返すよう なハリ感、なめらかな手触りの若々しい印象 の肌に。 "リポソーム アドバンスト リペアク リーム"50g 1万1000円(コスメデコルテ)





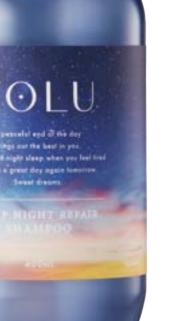
髪が成長する時間に 土台から立て直す。

SCALP NIGHT SERUM

20年以上〈ロクシタン〉が研究をし ている永久花イモーテルを採用した、 スカルプ美容液。ストレスを受けた 地肌に潤いと栄養を与えて、バリア 機能をサポート。美髪を育むことが できる健やかな頭皮へと導きます。

夜用スカルプ美容液

液だれしにくいオイルインジェリー処方で、 快適な頭皮マッサージを実現。100%再生可能なガラスボトル。 プァイブハーブス スカ ルプナイトセラム"50ml 4950円(ロクシタン /ロクシタンジャポン カスタマーサービス)





精油の恵みと芳香に 包まれる至福の夜。

精油を軸としたホリスティックな視点の睡眠 美容を展開する〈スリー〉のSQシリーズ。深く 穏やかな香り、吸い込まれるような浸透力、優 れた潤い保持力を兼ね備えたオイル美容液は、 寝る前のリラックスタイムにぴったり。

夜用オイル美容液

サンダルウッド油やネロリ油などの精油ブレンド、ティ ーシードオイルを配合。深い呼吸で香りを楽しみながら 馴染ませて。10月4日発売。 バランシング オーバーナイ ト オイルセラム SQ"28ml 1万1000円(スリー)

オーバーナイトマスク

到酸菌などを含む独白 のプロバイオティクス コンプレックスが肌環 境を整えます。保湿力 に優れたスクワランや セラミドも配合。゛ウォ ータースリーピングマ スク"70ml 3740円(ラ ネージュ/ラネージュ お客様サポート)



韓国美容の叡智が 詰まったジェルマスク。

美容大国の韓国で睡眠美容の大切さをいち早く 発信してきた〈ラネージュ〉。新作のマスクは、 2002年の初代から数えて早くも第5世代。目ま ぐるしく変わる現代人の睡眠環境に合わせて進 化し続けた実力で、明るい印象の肌へ導きます。





マッサージに活躍 CBD配合のボディケア。

一日の最後は、全身の緊張をほぐすマッサージがおすす め。〈エンドカ〉のボディバターはCBDオイルやシアバタ ー、ココナッツオイルなどをブレンド。体温で心地よくと ろける設計で、快適なマッサージタイムを演出します。

デンマーク発のCBDブランド〈エンドカ〉。100%オーガニックのCBDオイルを採用し、エステやマッサージサロンでも人気。゛ヘンプボディバタ - 1500mg CBD"100 mℓ 1万5400 円(エンドカ/エンドカジャパン)



みずみずしい質感で馴染 む美容液。日中の外的刺 激や環境要因などによる ダメージをリペアし、明 るく均一な肌を目指しま **"アドバンス ナイト リ** ペア SMR コンプレック ス"50㎡ 1万7050円(エ スティ ローダー)

ナイト美容を広めた ロングセラー。

初代の誕生は1982年。肌が修復力を高める夜のお手入 れこそが美肌のカギ、という当時は革新的なコンセプト でナイト美容の先駆者に。最新世代はリペア効果のスピ ードアップを掲げ、しっとりなめらかな肌へと導きます。

Night 12

乾燥しがちな髪は 夜に潤いチャージ。

睡眠時の髪の摩擦や頭皮の乾燥など、夜の課 題に向き合って大ヒット中の〈ヨル〉。新作の ダメージケアラインには、高保湿の生コラー ゲンを配合。カラーなどで乾燥して広がりが ちな髪を補修し、扱いやすい状態に整えます。

夜間美容シャンプー&トリートメント

地肌の乾燥を防ぐネムノキエキス配合。安らぐベルガモ ット&ムスクの香り。右^{*}ディープナイトリペアシャンプ ー"400ml、左^{*}ディープナイトリペアトリートメン ト"400g 各1650円(以上ヨル/ I-neお客様窓口)





ゆったりと揺れる穂が 心を癒してくれる。

草花にはない魅力だそうです。 ても穂が開きはじめるとフワフワになり 落ち着きがあります。そして、なんといっ そのふんわりしたススキには、メリハ

てくれました。ススキは、和が感じられる 秋が訪れる9~10月。ニコライ氏は、なび <u>っえに</u>凛としたラインが美しく、色にも く風に優しく揺れるススキをチョイスし

ほっこりした気分を味わえます。さらに 醸せるので、ぐっと洒落感が高まります るのも素敵ですし、部屋の各所に置くの ることで、重すぎない雰囲気に仕上がり お客様がいらっしゃる特別なときには 。統一感のあるムードが

Information

ちなみに、ススキのような草をアレンジ



この秋の新作は、リッチなベルベット 素材のボックスが目を引く"Golden Ginkgo"コレクション。オレンジのロ ーズやカーネーションに、ブラウンの マムで秋を表現しています。各店舗と オンラインショップで発売中です。

【材料】・縦長の花瓶……1個

・バラ(品種:ラロックの秋色)……2~3本

・ススキ……約4本

・クロトン……2枚

・アワ……2本

・水……花瓶の上部まで適量



色のアクセントとなるエキナセア ー やバラは、ススキのふわふわと重 ならないよう短めに切り、下部にバ ランスよくまとめるときれいです。



グリーンスケールをススキの間に 入れ、同様にアワも挿していきます。 アワは、立体感が出るよう外側に突 き出すように入れていきましょう。



ススキは花瓶の高さの2倍くらい の位置に先端がくる長さに切る。 ふんわり感が広がるように、最初 にススキを入れていきます。



余分な茎を切ったクロトンの葉を 巻いて花瓶に入れます。うまく葉が 下へ落ちない場合は竹串などで葉 の位置を調節し、花瓶上部まで水を。





Nicolai Bergmann

デンマーク出身。今までに ない斬新なフラワーボック スを考案し、世界中から注 目される。箱根・強羅にオー プンした^{*}ニコライ バーグマ ン 箱根 ガーデンズ"は、四 季の花が楽しめると話題。

クリーナー部門 売り上げNo.1 片手で持てて 掃除もスイスイ~。

「女性でも片手でラクラク使える軽量モデル。 スティッククリーナーでは珍しい紙パック式 で、交換は約2カ月に1回でOK。お手入れが楽 ですよ」。賢い手抜き家事の強い味方!?

重量1.1kgという軽さと強力な吸引力を両立した"かるパックスティック PKV-BK3K"。自走式のヘッドはスイスイ前に進んでまわしやすく、押しても引いてもゴミを吸引する。6万280円(日立/日立お客様相談センター)

プロジェクター部門 売り上げNo.1

Find The Best Buy

いつでもどこでも 自分シアター!

「500ml缶より小さなサイズで持ち運びやすく、バッテリーも内蔵しており、どこへでも大画面を持ち出せます。キャンプで使う人も増えていて、アウトドアに欠かせないアイテムです」。

バッテリー搭載モバイルプロジェクター "Nebula Capsule II"。本体にアプリをダウンロードして、Wi-Fi接続でNetflixやYouTubeなどが楽しかます。6万9990円(アンカー・ジャパンカスタマーサポート)





バッテリー搭載なのでアウトドアで大活躍! 動画が約2.5時間 (Wi-Fi利用時)楽しめるほか、音楽だけなら約10時間再生が可能

Find The Best Buy

秋の夜長にあると 便利な家電No.1って?

非参考にして、快適な秋を過ごしてください、まをほうがいい、または買い替えたほうがいい家電をリサーチしたのは、なにほうがいい家電をリサーチしたのは、なでたくさん作り置きできる冷凍冷蔵庫を態でたくさん作り置きできる冷凍冷蔵庫を態でたくさん作り置きできる冷凍冷蔵庫を勝つる季節を考慮して加湿空気清浄機、掃水する季節を考慮して加湿空気清浄機、掃水する季節を考慮して加湿空気清浄機、掃水をでくなる軽量スティッククリーとので、関ったほうがいい、または買い替えたほうがいい、または買い替えたほうが、買ったほうがいい、または買い替えたほうが、



☆ 02 気になっていた騒音も シャットアウト!

「ひと世代前のモデルと比べて、最大2倍の雑音を消すアクティブノイズキャンセリングを搭載しており、音の世界に深く入り込めます」。自分の世界にこもっりきり!?



独自の新型H2チップを搭載した"AirPods Pro(第2世代)"。バッテリーもパワーアップし、 1回の充電で6時間使用可。MagSafe 充電 ケース(USB-C端子)が付属。3万9800円 (Apple / Apple Store コールセンター)



ケースにはストラップホールが搭載され、カラビナなどとの併用でカバンや服に繋げて持ち運べます。 IPX4相当の耐汗耐水性能も搭載



電子レンジ機能とオーブン機能を搭載した、スチームオーブンレンジ ビストロ NE-UBS10A"。温め、グリル料理、蒸し料理、低温加熱料理などが作れます。14万2560円(パナソニック/パナソニック)調理商品ご相談窓口)

調理家電部門 売り上げNo.1

Find The Best Buy

グリル機能が絶品 フライパンいらず。

「食材を上下両面から加熱することで、しっかりと焼き上げます。表面はパリッと、中はジューシーなハンバーグが自動で調理できます」。おウチに三つ星シェフがやってくる!?





☆ 06 テレビもネット動画も ゲームもこれ1台で。

「4Kチューナー内蔵で有機ELパネルという 高機能の割に値ごろ感があります。高画質、映 像のあざやかさは有機ELパネルならでは。ス タンドが回転式で取りまわしやすいです」。

高画質と高音質を両立した55V型 "55X8900L"。合計6個のスピーカーが立体感のある音を作り、没入感を生み出す。幅広いネット動画視聴に対応し、低遅延の瞬速ゲームモードも搭載。25万2780円(レグザ/東芝テレビご相談センター)



スリムな大容量冷蔵庫 "R-HWC49T"。3段ケースの"らくうま!ひろin 冷凍"は食品に合わせて整理しながら冷凍できます。ラップなしで保存できる"まるごとチルド"も便利。29万6780円(日立/日立大日なお客様相談センター)

Information



ケーズデンキ 東京ベイサイド新浦安

家電量販店の売上高で国内3位のポジション に位置する〈ケーズデンキ〉を代表する超大型 店。7000㎡規模の広大な売り場面積を誇る。

億千葉県浦安市日の出4-1-8 ☎047-390-6720 電10:00~20:00 不定休

冷蔵庫部門 売り上げ<mark>No.1</mark>



「幅をそのままに容量をアップした"薄壁化"で、スリムさと大容量を両立。作り置きや冷食需要に応えた広い冷凍庫など使い勝手のよさが好評です」。これからは冷凍し放題!



「独自の空気浄化技術"プラズマクラスター7000"を搭載。空気浄化機能もさることながら、最大加湿量500ml/hで乾燥が気になる季節にもピッタリです」。敏感肌にも優しい。

奥行き23cmと薄型な"KC-R50"。独自技術プラズマクラスター7000と3種フィルターやスピード循環気流などで空気もきれい。加湿フィルターは抗菌防カビでいつも清潔。3万2780円(シャープ/シャープお客様ご相談窓口)





楽しさ、つくるおいしさ。





日清 お好み焼粉 500g

. \ i Renewal



日清 たこ焼粉 500g

7 New 7

日清 大阪きじ本店監修 お好み焼粉 400g





日清 大阪うまい屋監修 たこ焼粉 400g

ラインアップ



日清 3種だしの お好み焼粉 500g



日清 3種だしの たこ焼粉 500g



日清 具材を活かす お好み焼粉 400g



日清 具材をたのしむ たこ焼粉 400g



日清 チヂミセット 2人前 150g



撚り杢ミックスの生 地やファスナーなど ディテールにこだわ り、大人にふさわし いクラシックな見た 目に仕上げています。 ピー ウエストポーン ト/Safari Lounge)

商品ID:47595



Move with Lightness

コットンの自然な色を 生かした大人パーカ。

オーガニック農法で天然のコットンの色をそのまま生かした〈アンダイド〉の取り組みに共感して作られた、限定ワッフル編みニットパーカ。ジップアップ型だから重ね着も楽ちん。

厚みがあって暖かい うえに、ストンとも ちる美シルエットアット を着用できるクルー ネックスウェットも カランカレント Safari Lounge)

商品ID:47189



Move with Lightness 03

ふっくらボンディングで 今どきのスポーティ姿に。

2枚の生地を圧縮し、ふっくらとした質感を 実現したアプリ限定イージーパンツ。ポケット部はバイカラーで、スタイリッシュ。寒い時 期もカラダを冷やさずトレーニングが可能。 ↑ ストレッチ性抜群で 一度穿いたらヤミツキ。



アタリ加工が施してあることで、まるで、まるでになったうに見える限定イージーパン ットも、ほどよいフィット感で、脚長&ます。効果も期待できます。

ウエストのドローコード と裾のリブが力の抜けた 大人カジュアルを演出。 ストレッチ性抜群です。 2万6400円(ダブルピー ウエストポイント/Saf ari Lounge)

商品ID:43827





Horoscope

"大人の余暇"星占い

2023年の秋分から冬至までの3カ月は、、守りを固めていく、時期。混沌とした不安定な状況でも安易に逃げず、生き延びるための生命線の 確保に全力を尽くしていきましょう。弱く、情けなく見えることも厭わず、動物的直感を優先するのがよさそうです。

文=SUGAR イラスト=AFLO

全体運

蟹座にとってこの秋冬の3カ月間は、異質 なる他者との出会いとしての"交通"という ことがテーマに。古来より交通は、共同体の 尽きはてるところ、別の共同体と隣接する 境界領域に芽生えてきました。この時期の 蟹座もまた、これまであまり接してこなか った異質な文化や価値観に開かれ、いかに 風とおしをよくしていけるかがカギに。

運気アップ術

共同体のはしっこは商品交換のはじまる場でもあり、 古代日本において"買う"という語は"贖う(ものを神に 差し出して穢れを祓う)"と同義でした。大きな買い物 や大盤振る舞いでも、風穴が開きそうです。

6/22~7/22生まれ

人もものも動かして 運の突破口を開こう。



運気アップ術

全体運

蝋燭の灯りだけで風呂に入るもよし、ソロキャンプで 焚き火にあたるもよし、スマホに触る時間を限定する もよし。人工的な照明をできるだけオフにして過ごす ことで、自ずと内側から発する光に気づくはず。

牡羊座にとってこの3カ月間は、善光寺の"お戒

壇巡り"のよう。これは本堂の地下の狭く真っ暗

な場所を通り抜けることで、生まれ変わる仏教

の修行のひとつ。お寺では阿弥陀様の光でみな

が救われることになっていますが、人生という

お戒壇巡りでは、光は自分の内側から発するも

のだと気づかなければいつまでも暗いままです。

"心から愛せるものとはなにか"を自問して。

3/21~4/19生まれ

生きがいの光の 出どころを手探りする



全体運

獅子座にとって2023年の秋は、"アポトー シス"を起こしていくよう。これは個体をよ りよい状態に保つために引き起こされる細 胞の自然死のこと。私たちも成長や構築だ けでなく、弱体化や分解をはかる中で、与え られた生命を維持していきます。今期は、今 までの自分らしさをどれだけ破壊していけ るかが問われていくでしょう。

運気アップ術

実は12星座で一番やせ我慢をしがちな獅子座にとって、この秋冬は自分の"強がり癖"を弱めていくのにも ってこいの時期。まずは「大丈夫」という言葉で、会話に ふたをするのをやめてみるといいでしょう。

7/23~8/22生まれ

強がりをやめて 弱体化を図っていく。



全体運

牡牛座にとって2023年の秋冬は、受容か ら能動への切り替えの時期。たとえば推し 活なら、ロケ地を訪れたり、手作りのグッズ を作ったり、二次創作をしてみたり。こうし た能動的な活動で、同じ志向の人たちと繋 がることが、新たな運気を開いていきそう です。ともに楽しむ姿勢を大切にして、自ら の生をより豊かにしていきましょう。

運気アップ術

楽しみをわかち合う第一歩は、自分が体験して知った 情報を人に教えたり、積極的に開示したりすること。教 えながら学び、学びながら教える循環を作っていく中 で、自ずと暮らしも生き生きしてきそうです。

4/20~5/20生まれ

思考停止の受容から 繋がる喜びへ転換。



全体運

乙女座にとって秋の3カ月間は、真摯に役 作りに励む俳優のよう。この時期は、今の自 分はなにであってなにではないのか、なに ができてなにができないのかといった"己 の再定義"を図っていくことがテーマに。演 技や擬態から脱して素直に生きることより、 没頭できる役柄や舞台へ傾くことで、新た な自分を発見していけそうです。

運気アップ術

本や映画の中で、好きだったり、憧れていたりする人は いませんか? そういう人物やキャラクターの名前を書き出して、その個性やバックグラウンドを考えると、 ピンとくるものを探り当てることができそうです。

8/23~9/22生まれ

自分に合う役柄を 再発見していこう。



全体運

この秋冬の3カ月は、双子座にとって"百年 の計"を立てていく時期。もとは教育こそが 国家の要であることを説いた言葉でしたが、 個人において百年後の未来への礎となるの は感動の強度。自らを取り巻くコスモス(宇 宙)としての星や森や植物、風や川や人との 接触を重ね、逆に自分の感受性を鈍磨させ るやり取りは減らしていきましょう。

運気アップ術

いわゆる社会情勢やトレンドなどは、情報として与え られるものの"世界"。対して、"コスモス"とは、あくまで身をもって直接体験して築いていくものです。今期 は、できる限り後者に集中していきましょう。

5/21~6/21生まれ

密かな野心を胸に 自分の王国を築いて。



占ってくれるのは

SUGAR「シュガー]

占星術家。慶應大学文学部哲学科卒。ITベンチャー業界を経て、西洋占星術の執筆や講師として活躍。ユニークな個性と教養で占術界なでの交友関係も広い。十五次の占いサロン、ウルースでの個人鑑定もスタート。

秋~冬の運の転換日

12/6

約5カ月ぶりに海王星が順行に転じる日。「~のために」といった一体感が、星座に関わらず社会全体で強まっていきそうです。

11/4 10/

約4カ月半ぶりに土星 ラが順行へ。意思表示を 野喉味にしていたことの 保霧が晴れ、改めて線引 対方のを次と文座 はその影響が強そう。

10/15

天秤座でパワフルな金環日食があり、対人関係の取捨選択が一気に進んでいく流れ。特に牡羊座、蟹座、天秤座、山羊座は影響大。

"大人の余暇"星占いとは?

"余暇"とは、仕事や用事のない"それ以外の時間"ではなく、おにぎりの具のように人生を豊かにするもの。実は余暇こそ、日々の暮らしの中心かもしれません。この占いでは、星座別の全体運を伝えつつ、そんな余暇の行動や習慣による運気アップ術も紹介していきます。

全体運

山羊座にとってこの秋冬は、道具に支配されない人間になるための試行錯誤のとき。技能であれ機器であれ、現代において人間は、道具を操作するだけの存在になり下がりつつあるかもしれません。その中でいかに功利主義やコントロール欲求を手放しつつ、主観的な喜びを追求していけるかがテーマ。"面白そう"精神で動いてみましょう。

運気アップ術

社会の慣習やシステムに表立って反逆するのでなく、 自分の尊厳が損なわれないよう、"なんとかうまくやっ ていく"戦略を立て実践していきましょう。ずる賢い戦 い方を覚えれば、よりたくましく変貌できそうです。 12/22~1/19生まれ

山羊座

道具に使われない 生き方が問われる。



Capricom

全体運

コスパやらタイパやら、人生を合理的に整えようと、様々なものを削ぎ落としすぎてはいませんか? 天秤座にとって2023年秋は、思春期のやり直しをするような時期。 UFOの目撃など常識では割り切れない体験や非合理的な衝動を取り込むことがテーマです。秋であっても気候的には春と似た "思秋期"を送るのが幸運のカギとなります。

運気アップ術

映画館であれサウナであれ、世間からすっぽり隠れられる場所に潜んでみて。自分の中にある未消化ななにかを、カラダをとおして消化することができそうです。 ただし、盲目的に秘めた色恋へ突っ走るのは避けて。 9/23~10/23生まれ

天秤座

未消化なズレを 内側から修復していく。



全体運

2023年秋冬の水瓶座のヒントになるのが、「ほら、あそこ!」と、大人には見えないなにかを指差して叫ぶ小さな子供。マッチの炎の幻影であれ裸の王様であれ、その指先には大人が気づかない真実があるはず。今期のあなたはそんな内なる子供の声に反応することで、忘れかけていた大切なものを浮き彫りにしていくことができそうです。

運気アップ術

すごく変なものは目立って、整理されてしまいがちですが、ちょっと変なものは大人の視線をすり抜けます。 街中を観察して、そうした変な建築や看板などを収集すると、子供の頃の感性が呼び覚まされそうです。

1/20~2/18生まれ

水瓶座

大人が忘れた真実を 見つけ直していく。



Aquarius

全体運

蠍座にとって秋冬の3カ月間は、"考えるな、 感じろ!"な期間。かつて作家の深沢七郎は、 10代の青年からの「青春は1度きりか」と いう相談に、「生きてるということは青春と いうこと」と返答しました。頭で小難しく考 えようとするな、動物のように欲望に従い、 植物のようにただ生きろ、と。そうすれば、 若さも元気も復活してきそうです。

運気アップ術

「生きるに値するなにかを見つけたい」なんて思い悩む時間があるなら、欲を満たして寝るのが一番。深沢七郎や水木しげるが生きていたら、そういいそうです。難しいことは不要、ただぐっすり寝てください。

10/24~11/22生まれ

蠍座

頭を使って考えない。 生きたいように生きる。



全体運

魚座にとって秋冬の3カ月間は、ゼロからトースターを自作する試みのよう。鉱石を採掘するところからはじまる製作は、様々な壁にぶつかるはず。その過程で、単なる消費者だったときには思いもよらぬ発見や気づきがあるでしょう。同じように、どんなに滑稽で不細工でも、自分をゼロから再構築していくことがカギとなりそうです。

運気アップ術

すべての思考にいちいち「……と思った」という言葉をくっつけてみましょう。そのときどきの思考が事実や真実ではなく、ひとつの考えにすぎないと確認していくことは、追い詰められたときほど有効です。

2/19~3/20生まれ

魚座

世の中ともう一度向き合い直していく。



全体運

射手座にとってこの3カ月間は、沈黙の中に沈んでいくよう。人が問いを差し向けても、神は沈黙したままかもしれませんが、大切なのは言葉を超えた語りかけです。風や光、季節の香りなどから、そのささやきをキャッチできるのかもしれません。今秋、あなたが心の支えを確かなものにできるかは、その沈黙の深さ次第といえそうです。

運気アップ術

会話であれ、SNSであれ、現代人はあまりにも"話し合い"に興じすぎているのではないでしょうか。ときに大事なことほど口にせず、不完全な言葉によってその豊かさを封じ込めないようにしていきましょう。

11/23~12/21生まれ

射手座

沈黙を深めて 拠りどころを確かめる。



Sagittarius

















ほほえみ約束品質

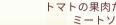


マ・マーは毎日の食卓に 「うれしい」と「おいしい」をお届けします。



時短で本格アルデンテ食感

マ·マー 早ゆでスパゲティ FineFast 1.6mm チャック付結束タイプ





お弁当にも! アレンジメニューにも!

マ・マー いろいろ便利な ナポリ<mark>タ</mark>ンスパゲティ



アレンジも楽し<mark>める</mark> 定番のおいしさ

マ・マー トマトの果肉たっぷりの ミートソース

冷凍食品



ソースを食べる 絶品パスタ

マ・マー THE PASTA ソテースパゲティナポリタン



小鍋で3分 簡単調理でスープパスタ

マ·マー スープパスタ コクを味わうクリーム仕立て

パスタソース



好きな分だけ使えて 保存にも便利

マ·マー 具入りケチャッピー ナポリタン

レシピいろいろ #ママワザ で検索











