

安田章大
(関ジャニ∞)

HAPPY&ACTIVEなレディになろう♡

話題のイケメン18人&
メンズ100人アンケート!
男って意外と
○○○なんです!

姉キャン

2011 September
特別定価 720yen
アネキャン第5巻第9号通巻55号
2011年8月7日発行・発売
(毎月7日発行・発売)
平成19年7月6日第三種郵便物認可
<http://AneCan.TV>

9

「私の大切な人♡」と一緒に!

Aneモデルズの
夏私服SNAP!

◇ながら、時短&
◇仕込み、時短!

サマードリンクブルース★
女子会の事件簿
働くお悩み相談所

友里ロング&麗子بوب
毎日スッキリ!
まとめ髪24!

1冊に1コ
付いています!



© LEDRAPLASTIC
JAMMY

特別
付録



LE SOUK × Rody
コラボシュシュ

すっぴん力を鍛えよう!

ひとつで 夏→秋! スイッチコスメ
5本魅せ★ネイル見本帖

あの人のお部屋が見たい! 第3弾

今すぐお部屋を
どうにか
したくなる本

AneCan
初の
雑貨通販も!

今すぐお部屋を
どうにか
したくなる本

大切な人と、大好きなものと、
私らしく、気分よく!

目ざそ♪ 幸せ♡ シンパルライフ

片づけコンサルタント 近藤麻理恵 & スタイリスト 桃子刑事 Presents

人生と運命を変える片づけ、から始めよう!

やっぱり晩夏はモノトーン! / 暑がりOL 寒がりOL 夏をサバイバルする51の方法
上品レディ! 麗子OL の1か月コーディネート / 秋はやるもの&秋小物、早耳ジャーナル!
スニーカー ペたんこ トート ななめがけ「らくちん靴&BAG」の大人塾!

新しい家族が増えました♪

3 朝時間を充実させる!

「仕事にでかける前の朝時間にお花の世話をしたり、犬の散歩に行ったりしています。夜、疲れていると面倒に思うってしまうことも、朝だと楽しめるし、早朝の澄んだ空気の中で活動すると気持ちいい♪」

プチガーデニングでリフレッシュ

大好きなバラやクチナシ、ローズマリーやレモングラスなどのハーブ類を育てて、料理に使ったり、香りに癒されたりも。



ショコラ&ピコと遊ぶのが朝時間の楽しみ♪

今までは不規則でも自分さえ生活できていればよかったけど、ペットを飼うことで、「相手に合わせて定期的に」が自然と身につく。

2 体に触れるものは植物由来にこだわる

「最近、掃除はためるからイヤなんだと気づきました(笑)。毎日少しずつやれば手間もかからず、気持ちよく過ごせるはず。そして、洗剤などもできるだけ化学成分の入っていないものを選び、健康&環境に配慮しています!」



写真右はATTITUDEのガラス用洗剤。天然のエッセンシャルオイル配合で、肌にも優しい! 真ん中はMurchison-Humeのフードセーフスプレー。いちばん左はTHE LAUNDRESSの柔軟仕上げシートと柔軟剤です。

心地よい暮らしが健康美をつくる

4 夏でも冷やしすぎない工夫をする!

「外が暑いと冷たいものばかり飲んでしまうので、気がつかないうちに体が冷えてしまっていることも。冷えは健康美の大敵なので、夏でも体の代謝を上げる努力をしたり、クーラーを控えたりしています。」

体調に合わせてアロマオイルを選びます

インディバで代謝を上げる

*スプラッシュ ガーデン。でインディバを受けてきました。インディバは電磁波エネルギーによる高周波温熱機器。基礎代謝が上がり、新陳代謝がよくなるので、体が芯から温まって気持ちいい!



扇風機を上手く使ってクーラー冷えを防ぐ

→ダイソンの羽根のない扇風機を購入。クーラーだと冷えすぎてしまうので、できるだけ扇風機を使っています。エアコンより85%も消費電力が少ないそうなので、節電にも♡



日本古来の教えを毎日の生活に取り入れる

「気学、という学問を少しずつ勉強しています。例えば玄関に靴を出しっぱなしにしない、水回りは常にキレイにしておくなど日本人が昔から心がけてきた、あたりまえだけど大切なことに改めて気づかせてくれました。」



↑古来から伝わる生活の知恵を説く「コーチ気学」の勉強会に行ってきました。聞きなれないと思いますが、風水に似た学問です。一緒に写っているのが、教えていただいたコーチ先生。

→コーチ先生がヴァンドーム青山と一緒につくられたプレスレットをいただきました。丸星にちなんだラッキーナンバーのチャームがついています。



SHOP DATA

SPLASH GARDEN スプラッシュ ガーデン

インディバをメインに、負担の少ない加圧やアロマトリートメント、整体や呼吸法を取り入れたヨガトレッチなどのメニューが豊富。

◎東京都港区南麻布4-2-38
佑浩寺ビル103-2F ☎03-5422-6122