

*Hong Kong*

# LEI

女性を応援するフリーペーパー

**Vol.3**

5月15日号・隔月発行





# sanaco

designed for a woman , by a woman

Shop No.34-35, 1/F, Admiralty Centre, 18 Harcourt Road, Admiralty, Hong Kong

Business Hour: 10:00-18:50(Mon-Sat), 12:00-18:30(Sun-Public Holiday)

Tel: 2528-1641 Fax: 2866-1196 Mail: [inq@sanacohk.com](mailto:inq@sanacohk.com) HP: [www.sanacohk.com](http://www.sanacohk.com)

「興味さえあれば！」

弁護士 川島睦美さん



今回ご紹介する「田（彼女）」は、弁護士の川島睦美さん。今年3月、これまで9年勤めていた大手の弁護士事務所を退職し、今独立に向けて着々と準備を進めています。順風満帆にも見える川島さんの弁護士人生。実はちよつと遅めのスタートでした。

―香港はもう長いですか？

1995年に香港にきました。香港にはちよつとあこがれがありました。実は大学卒業後1年間カナダのバンクーバーに語学留学に行きました。そこには沢山の香港人の移民がいて、現地の香港人は元気で活気があって、こんな人たちが元々いた香港はどんなにか活気のあるところだろうと思いを馳せました。その後カナダから日本に戻って、すぐに香港に職をみつけてこちらに移り住みました。(笑)

―香港で日本人女性の弁護士さんはかなり珍しいと思いますが。

そうですね。香港法の弁護士は恐らく私を含めて2人だと思います。(笑)

―日本での弁護士としての経験は？

ありません。私は香港での資格はありますが、日本での資格は持っていません。すでに人生の半分以上が香港になります。(笑) もともと私は日本で大学を出た当時は弁護士になるというのは全く考えていませんでした。大学では史学を勉強していました。(笑) 香港に来た理由も香港のホテルに採用されたためでした。

―まったく畑違いのお仕事をなさっていたんですね。

そうですね。1995年に香港に来た当時はホテルでGuest Relation(お客様ご案内係)として働いていましたし、そうこうしているうちに香港人の主人と出会って香港で結婚しました。(笑) その後、銀行で働くことになり、その中で法律関係の案件などに関わるお仕事をすることで、法律に関する興味が湧いたんです。

―法律のどこに興味をもたれたのですか？

色々な案件に関わって、裁判の判例を見た時に自分の中でとつても納得でき、法律は面白いと思ったことです。英語ではその判例がとてわかりやすく書かれていて、おそらくそれが日本語だったら英語のようにスツと入ってこなかったと思いますし、難しすぎてわからなかったかも。(笑)でも英語で書かれたものとすと、裁判の流れや、判決に至る過程が明確で自分の中でとても腑に落ちたのです。それが面白いと思いました。

―そこで弁護士になろうと？

いえいえ。はじめは只単に「法律」に興味をもって、もっと知りたいと思っただけです。だから趣味の範囲で法律を勉強しに香港大学で法律を学びました。そしたら益々面白くなつてもっと勉強したいと思うようになりました。そのとき、私は29歳になっていました。(笑)

―法律にどっぷりのかなりハードな日々が始まったのですね。

香港でロンドン大学の法学士号を取得すべく、昼間働きながら夜は学校に行く生活を始めました。昼間は知的財産権を扱う法律事務所働いていました。すべてが私の興味があることでしたので、毎日大変でしたが、とても充実していて楽しかったです。

―川島さんがご結婚されているのを忘れてしまいそうですが(笑)、旦那様は何と？

応援してくれていましたよ！主人の親戚関係に弁護士が多かったせいもあり、私もその人たちの影響も受けたと思います。みんな応援してくれたので、楽しくチャレンジできたと思います。

―その後、司法試験を受けられて合格なさって弁護士に？

いえいえ。そんなに簡単ではありませんでした。ロンドン大学終了後、ロースクールの試験を受けたのですが、落ちてしまいました。香港のロースクール入学はかなり難関で、今ここで香港の試験に受かるのは難しいと思い、まず色々総合的

に考えてニュージーランドに2年留学することにしました。

2004年のことです。法学士号の修士課程を取得しつつ、法廷弁護士と事務弁護士として試験を受けて、ニュージーランドでその資格を取得しました。(写真)ただこの資格はニュージーランドの法の下に活動できる資格なので、香港に帰ってきたときは、外国法弁護士としてニュージーランド向けのクライアントに商業関係の契約などの案件を扱っていました。香港で正式に香港の弁護士として資格を取得したのはそこから7年後の2012年です。

―最初に法律の勉強を始めて香港の弁護士になるのに実に12年の歳月がかかったのですか？

私は基本的に自分でもびっくりするぐらいとても楽天的です。試験を落としたりしたことがあってももの凄く落ち込むということはありません。だからといってがむしゃらに頑張るといってもありません。(笑)ただ決めた事はやりぬくコツコツ型ですので、絶対にあきらめないでなんとしてもやり遂げるたちです。

―川島さんのチャレンジをお伺いすると新しく何かを始めること年齢や結婚は関係ないとつくづく思いました。

私ははじめから弁護士になろうと思っただけではなく、単純に法律を知りたいと思っただけから始まったのです。だから誰でも興味のあることがあれば、まず何か初めてみることは、自分



写真：ニュージーランドの弁護士登録で



の人生の充実のためにもとつても良いことだと思えますのでとてもオススメです。

―でも長続きさせることは簡単ではないと思いますが、やりとげるコツはなんですか？

そうですね。私の場合は、やはり法律というものに対する情熱というか、興味が一貫してあったことが一番大きいと思います。また周りの人の影響もあつたんですね。どちらかというところに影響されやすいたちなので(笑)、近くにロールモデルになる人がいたことが、将来の自分と重ね合わせる事ができて夢を実現するやる気になった部分があります。

―川島さんはどんな勉強の仕方をしますか？

(笑)あまり自慢できる方法ではありませんが、どんなに切羽詰まった時でも、だいたいいつもワインを飲みながらとか(笑)音楽を聞きながらとか、テレビを見ながらとか、何かしながら勉強するたちです。(笑)医者の方は、そんな私の勉強方法を横目で見ても「こんなやり方じゃ絶対に落ちるな」と確信を持つ事も沢山あつたようですが、何度も問題なく切り抜けたりするのを見て驚いていました。(笑)だからこれが私にあつたやり方なのだと思います。ただ絶対に書かないと覚えられません。

―弁護士という職業は感情が絡まる案件も多そうで大変そうですね。

そこはビジネスなのでプライベートに引きずる事はありません。とは言え、やはり最初の頃は被疑者に同情したり感情移入したりして一喜一憂していたこともありました。自分の思っていることが顔に描いてありましたね。(笑)でも経験を重ねるにつれてそういったことはなくなり、もっとプロフェッショナルに対処することが出来るようになりました。何事も経験ですね。(笑)

―川島さんは弁護士として、そして妻としての顔をおもちですが、もうひとつ母という顔もおもちですね。

ハイ。2010年生まれ娘と、2013年生まれ5が

月になる息子がいます。

ー仕事と子育ての両立はいかがですか？

うちは、義母と同居しています。また親戚の出入りも頻繁にあり、みんな子供達をとてかわいがってくれます。香港人は家族の結束が強いので、日本人妻の間では時には重く感じる人もいます。私が、私は全く感じません。むしろ祖母や叔父叔母、お手伝いさんも含めて、沢山の人の中で育つ子供達は幸せだと思います。私もみんなに助けられて、みんなのおかげで仕事ができていると思います。(笑)ただ、これまで9年間、大手の法律事務所フルタイムで働いていましたので、ミーティングがあれば何をさせておいても仕事に行かなければいけません。たとえ子供が泣いてしまっても、泣いてきても、子供に熱があっても他の人に子供を託して出て行かなければいけないというのは、本当に辛かったです。そんな事が何度もありました。フルタイムで働いていましたので、なかなか融通がききませんでしたし、残業も多かったため、子供との時間が自ずと少なくなり、これでいいのかという心の中の葛藤がありました。

ー生活するのに仕事が必要だったというわけではなかったと思いま



すが、なぜそこまでして仕事をしなければいけなかったのでしょうか？

私は仕事を一度も辞めたいと思った事はありません。実母は生涯に渡って仕事をしてきました。私は母の後ろ姿を見て育ってきました。子供心にいつもいてほしいという淋しい思いもしたことがないわけではありませんが、今となってはその母の気持ちや自立した母の姿に尊敬の気持ちさえあります。主人の家族もみな女性が働いています。香港の女性達も多くの人が働いています。私はそんな自立した女性になりたいです。母に「今は辛いかもしれないけど、将来は仕事で自分を助けてくれる」と励まされます。子供はやがては巣立って自分たちの人生を生きていきます。その時私にも自分の人生があった方が良くと思っています。

ー今回その法律事務所を退職した理由はお子さんですか？

ハイ。それが一番の理由です。家族とのバランスが一番大事だと思えますので、やはり仕事をしすぎても、しなすぎても良くないと思います。仕事は辞めたくないけれど、もっと子供と過ごせる時間を増やしたいという思いで、独立すればもう少し自分で仕事の量や時間などはコントロールできるのではないかと思います。子供の成長は早いですから、私も意を決して独立するという決断をしたわけです。(笑)

ーでは今その準備で大変お忙しいのでしょうか？

本当にびっくりするほどやる事があって、何もかもが初めての経験です。驚いています。独立するということとは、全て一から自分で決めて作り上げていかなければならないということなんです。(笑)今までは法律の仕事だけしていれば良かったのですが、今はそこに到達するまでに様々な準備をしなければならぬことがとても多くて。(笑)今は登記から、会社のロゴを決めたり、名刺を決めたり、事務所探しをしたり。。。思った以上に忙しく飛び回っています。(笑)

ー独立してどんな弁護士を目指したいですか？

クライアントの数や案件は少なくともよいので、ひとつひとつ丁寧にじっくりと取り組んでいきたいと考えています。

ただ、実際にはクライアントの期限があり、じっくりゆっくりとはいかないことも多いのですが。。

そしてもう一つ、少しずつ弁護士にアクセスしにくい困っている人達へのサービスもしていきたい社会貢献もできればと考えています。

取材後記

川島さんはとても人当たりの良いふんわかしたムードの方ですが、その芯はとても強く、弁護士という職業は、決してあきらめない川島さんの努力の賜物だと思いました。人は興味のあることが見つかるともうの凄力を発揮するもの、きっとこれは川島さんだけでなく、誰もが持っている力なんだと思います。これからの川島さんのご活躍を心より応援いたします。



日本製の上質なセレモニードレスで、  
一生に一度の赤ちゃんの記念撮影をしてみませんか？

**Hong Kong LEI プレゼント&募集企画**  
**「u-u-USAGIセレモニードレスの**  
**ママ&赤ちゃんモデル募集！」**

u-u-USAGI Limited提供、  
Hong Kong LEI 専属カメラマン  
(Tomoko, 全米チャイルドフォト  
グラファー協会正式会員) 撮影

特典:

- ・総額およそ6,000ドル相当のドレス&撮影会を全て無料で体験できます。
- ・撮影したお写真を25カット]PEGフルサイズで差し上げます。
- ・u-u-USAGIより日本製のBaby gift set(HK\$780)をプレゼント

募集は一組(ママ&赤ちゃん)です。  
応募期間:5月15日~5月31日  
応募方法:Hong Kong LEIのページに「いいね」していただいた後、  
赤ちゃんの今のお写真と生年月日&体重を明記の上giftkhlei@gmail.com  
「u-u-USAGIセレモニードレスのママ&赤ちゃんモデル募集！」係まで  
お送りください。

応募条件:

- ・Hong Kong LEIのページに「いいね」していただくことが条件。
  - ・ご応募の時点で、赤ちゃんは月齢6ヶ月ごろまで、8キロ以下であること。
  - ・ママと一緒に撮影できる方。(ママの衣装は自前でお願います。)
  - ・u-u-USAGIのウェブサイトや関連広告に写真の使用をご了解頂ける事。  
(その際お名前は公表しません。)
  - その他
  - ・撮影日時、場所(ご自宅または屋外など)は当選した方とご相談となります。
  - ・セレモニードレスは貸出になります。ご了承ください。
- 当選者発表は当選者の方には6月5日までに直接ご連絡いたします。  
またFacebookにてご報告いたします。



u-u-USAGI Limitedとは~  
"We bring the best quality baby clothes from Japan"  
というコンセプトの基、女性ならではの視点で、日本の上質な  
商品にこだわり香港をはじめ、世界へ発信する会社です。  
<http://www.u-u-usagi.com.hk/shopping/>  
<https://www.facebook.com/uusagi.baby>



**Hong Kong LEI コラボ企画 第2弾!**

**Hong Kong LEI X 香港家庭料理 X 依屋玄兵衛**

**香港の食材の使い方ワークショップ**  
**「これどうやって使うの?乾物編!」**

香港のお料理に乾物は欠かせない食材です。近所の食料品店や街市でも良く見かけますね。でも実際どうやって使ったら良いか、戸惑う事も多いと思います。今回は香港の家庭料理を教えているジュリア先生(10pg)に香港流の乾物の使い方を教えてもらいます。

今回ご紹介する食材は、日本でも馴染み深い食材。  
干し椎茸、干しエビ、キクラゲ、海苔、干し牡蠣。  
クラスでは食材の選び方と香港流のお料理の  
使い方、そして試食をしていただけます。  
(注:ワークショップではお料理は作りません。)



日時: 2014年6月26日  
午前10時から正午まで  
場所: トマトブックス会議室 (8pg)  
参加費: 350ドル(食材費含む)  
最低開催人数: 5名  
プレゼント: 依屋玄兵衛さんの  
30ドルの商品券(1家族1枚)  
参加申し込み:  
infokhlei@gmail.com

また今回は、お米の依屋玄兵衛さんも参加  
して、乾物を使ったお料理と一緒にご飯の  
試食もしていただけます!

今回のご参加者(1家族につき1枚)には依  
屋玄兵衛さんより、次回お買い求めの際に  
お使いいただける30ドルの商品券をプレ  
ゼントします!!

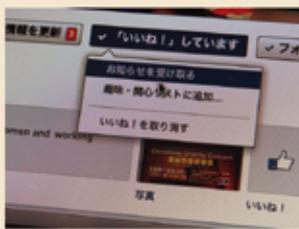
ご参加お待ちしております!!

<http://www.tawaraya.com.hk>



**Hong Kong LEI facebook.**  
お得な情報は

<https://www.facebook.com/hongkongLei>



**ステップ1:** Hong Kong LEIページへ。  
(check! ご自身のIDをお持ちですか?  
まずfacebookに参加しましょう!)

**ステップ2 (写真左):**  
「いいね」をクリックして『「いいね!」  
しています』にします。「いいね!」の  
ブルダウンで「お知らせを受け取る」を  
チェックします。こうすることで最新情報  
を逃さずキャッチできます。

**次号発行日は5月15日です!**

本誌は主に旭屋書店さごう店、日本人倶楽部、tomato booksなどで  
無料でお取りいただけます。設置情報もFacebookで随時報告しております。

その他、Kitchen Vegi, Campers, 華御結、なだ万、味十味、Exceed Shingakukai、  
帝京幼稚園、子供倶楽部、駅前語学学校ワンチャイ、炉端・稲庭うどん 稲庭養助、ジ  
オス校ホンナム、Speakeasy, Jasmine Lee, 元祖北海道ラーメン「札幌」、古書店写  
楽、Stepstage Dance & Performance Academy, 柔道館、誠寿司、鳥信、サグラン  
ティーン、AQUA MODA, Carte Blanche, Rose Garden, Asia Society, HIS, アドベ  
ンティスト病院、バリミキ、SEED BAR, FILTERS LANE, ニッテル, PiyoPiyo Yakitori  
& Sake Bar, Ito San, Holiday Innなどなど。皆様ご協力ありがとうございます!

Hong Kong LEI 創刊2014年1月15日  
発行日: 2014年3月15日 (第2号)

著書・発行者: 原朋子 発行所: LEI & Co. Entertainment  
infokhlei@gmail.com 印刷: New Artway Printing Production

広告掲載者と読者との間のトラブルには一切の責任はおえません。  
規定や条件などは個人でお問い合わせいただき、納得してお取り引きください。

**Hong Kong LEI 読者プレゼント**



今月の咲乃のさくっとブックレビューで  
ご紹介しています辻村深月著「ゼロ、  
ハチ、ゼロ、ナナ。」文庫本を抽選で  
1名の方にプレゼントします。

応募資格:  
- 香港在住の方  
- Hong Kong LEIのFacebookのページに  
「いいね」をしている方。  
<https://www.facebook.com/hongkongLei>

応募方法  
giftkhlei@gmail.comにお名前と、「ゼロ、  
ハチ、ゼロ、ナナ。プレゼント係」とお名前を  
明記の上、6月15日までに応募ください。  
当選者はFacebookにて発表いたします!

**Hong Kong LEI 読者プレゼント**



『生田サリーのHappy Women's Talk~  
自分らしく幸せに生きるヒント~』で  
コラムを掲載中の生田サリーさんの著書  
「初対面の相手の心を一瞬で開く方法」  
を抽選で3名の方に差し上げます。

応募資格:  
- 香港在住の方  
- Hong Kong LEIのFacebookのページに  
「いいね」をしている方。  
<https://www.facebook.com/hongkongLei>

応募方法  
giftkhlei@gmail.comにお名前と、「生田サ  
リーさんの初対面の相手の心を一瞬で開く方  
法プレゼント係」と明記の上、6月15日ま  
でにご応募ください。当選者はFacebookにて  
発表いたします!

九龍

宝石鑑定士と一緒に作る  
あなただけのオリジナルジュエリー  
Le Houx(ル・ウー)

香港チムサーチャイにある予約制ジュエリーサロンです。宝石鑑定士でもある日本人女性オーナーが、直接宝石を仕入れて、自社のアトリエで作製いたしますので、ダイヤモンド、パールなどの高級ジュエリーがリーズナブルに楽しめます。



人気商品  
マカロンカラードロップ  
ピアス 1,280ドル

大人気のオーダーメイドのロングパールネックレスは、お客様の体型にあわせて、ネックレスの長さやパールの大きさをご提案し、お好きなクラスプ(留め具)もお選び頂けます。アコヤ真珠(和珠)のピアスや、一粒パールのネックレスなど定番商品もおすすめです。オリジナルボックスに入れてギフトラッピングさせていただきます。

ロングパールネックレス 1,200ドル〜  
一粒パールピアス 800ドル〜  
オーダーメイドジュエリー 5,000ドル〜

本誌持参でパールジュエリーをご購入頂いたお客様は、パール専用クロスをプレゼント。



オーダーメイド アコヤパール  
ロングネックレス9,000HKD〜



Le Houx (ル・ウー)  
45-51 Chatham Road,  
Tsim Sha Tsui, Kowloon  
(ご予約の際に詳しい住所を  
お伝え致します。)  
営業時間 11:00~18:00  
Tel: 6342 2212 (日本語)  
6287 0101 (広東語、英語)  
Email: info@lehoux.jp  
HP: http://www.lehoux.jp

オーナー: 曹波紗綾子  
GIA.G.G. 米園宝石学会鑑定士

んれこと | 編  
でるとい | 港  
みのもう | 集  
てで詳 | 部  
は、し | 入  
\*気く | 安  
軽説 | 心  
に明 | し  
足し | ら  
をて | ジ  
石 | ュ  
運 | 工  
の | 速  
い | の

通販

グレートガイドのワインは  
日常の食卓を楽しむためのもの



暑い香港にぴったりの3つのタイプの泡(プロセッコ・スプマンテ)が楽しめるレ・コンテッセの泡3本セット(送料サービス)です。

3〜4日は楽しめるイタリア製ワイン  
ストッパーがついて490ドルです。

〜ご報告! 4月6〜9日までイタリアのヴェローナで開催された  
Vinitaly2014で現在扱っているワインの生産者の各ブースを訪問してきました〜

今回おすすめ商品のセールスポイント: プロセッコを造る他の生産者のブースにも行っているいくつか試飲しましたが、改めてコンテッセは品質がいい綺麗なワインを造るなあと実感して帰ってきました。



レ・コンテッセのブース



馬肉のタルタル

地元のお店では馬肉のタルタルを前菜にしてプロセッコと合わせていただいていたよ!



Great Guide  
オーナー: 富川瑞穂  
ワインエキスパート/チーズプロフェッショナル  
オリブオイルソムリエ  
Tel. 2422-7776 (日本語)  
2408-1665(広東語・英語)  
HP: http://www.greatguide.com.hk/wine/

編集部から〜 毎月1回お得なワインのタイムセールを行っています。このお得情報をご希望の方は「タイムセールのお知らせ希望」と書いてお名前と一緒にhipomt@netvigator.comまでお送りください!

通販

シンプルで美しいReiko Yamamoto

日々の食卓で使いたくなるシンプルな器を  
自宅の工房でひとつひとつ丁寧に制作しています。



Reiko Yamamoto  
HP: http://www.reikoyamamoto.com  
Email: reiko@reikoyamamoto.com  
Ceramics by Reiko Yamamoto

編集部より〜アメリカのピッツバーグに在住のReikoさん。とってもセンスの良い器。世界中どこでも発送可能です。

普段の食事を豊かに〜陽月

生活の中に四季折々の自然の美しさを  
写したいいつも思い、器や  
花器を製作しています。

通販



陶芸作家: 陽月



陶器の値段  
大湯呑み 215  
小湯呑み 150  
花瓶 80  
花瓶 80  
花瓶 00  
花瓶 00  
花瓶 00  
花瓶 00

陶・陽月  
通信販売: http://www.iichi.com/people/L2406370  
FB: https://www.facebook.com/pages/陶陽月/195707073939021  
Email: utuwa.kaoru@gmail.com  
陶芸作家: 陽月

編集部より〜陽月さんは東京からの出品です! 繊細な手作りの趣をお楽しみください。

咲乃のさくっとブックレビュー

第三回 『ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ。』



『ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ。』

ご購入は:  
香港旭屋書店そごう店

11/F, SOGO CLUB  
East Point Center,  
555 Hennessy Road,  
Causeway Bay, HK.  
Tel. 2893-6083  
(MTR駅徒歩1分)

咲乃月香

大阪生まれ。京都外国語大学卒業。香港在住19年。外資系銀行勤務のかたわら執筆活動を始め、2007年「オカンの嫁入り」にて日本ラブストーリー大賞・副賞を受賞。作家デビュー

すべての娘は自分の母親に等しく傷つけられているーそんなざくりとさせられる一文が残るこの作品は、母親を手にかけて末に失踪した幼馴染の行方を追う女性ジャーナリストが主人公の物語。一卵性母娘とってええほど仲のよかったはずの母親をなんで手にかけてしまったのか、そして彼女は一体どこへ……という謎解きの部分はもちろん、周りの人が語る彼女への様々な感情——友情や同情、侮蔑や嫌悪といったものに、時には共感し時には反発しながら物語の中にくっつき込まれてしまう。

辻村深月さんの作品で、二年前には映画化もされた、この世とあの世とをまさしくつなぐ少年が主人公の『ツナグ』。切なくて、けど愛にあふれた内容に涙腺が大決壊やったんやけど、この『ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ。』も、最後の最後に『ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ。』というタイトルをなぞったエピソードの切なさに、またぼろぼろと泣かされた。母娘だからこそ許せない、けど母娘だからこそ愛しくて……きつと女性なら誰もが胸に抱いたことのあるそんな思いが揺さぶられる、おススメの一冊です。

香港島 14ヶ所で開催 香港最大の日系空手道場

九龍

新界

愉景灣

長洲島

稽古時間：  
子どもクラス！時間～！時間まで  
女子会クラス！時間～！時間まで

1998年設立の空手道柳心会は、一般の部をはじめ子どもクラスと女子クラスも人気上昇中。何より香港に道場が14ヶ所あり、お好きな曜日に稽古出来る事が魅力です。また柳心会は香港で唯一、香港政府、全日本空手道連盟が承認する日系道場です。



本誌持参の方、1ヶ月無料体験。  
また体験なしで入会決定の方は道着送呈  
(数に限りがあります)

柳心会  
http://www.gojuryu.org.hk  
http://www.剛柔流.com  
Tel. 2891-2177(武田)

編集部より～日本人の生徒さんも多くいらっしゃいますので、気軽に体験レッスンしてみてください！

香港島

yoga shanti hongkong

香港初！

## フェイスヨガ・ワークショップ

顔体操～微笑み上手になるエクササイズ

顔ツボ顔体操～指圧から表情筋トレーニング、フェイスヨガ・顔の総合的な正しいセルフケア法

6月21日(土) 2時～3時30分  
6月23日(月) 11時15分～12時45分  
場所 銅鑼灣

参加費：300ドル

5月20日までに御申し込み早期割引280ドルー

詳細 http://www.yogashantihongkong.com



編集部より～  
見た目のアンチエイジング効果だけでなく、体の中から健康に、そして自然治癒力を高める効果もあるそうです！



英国予防医学機関公認  
フェイスエクササイズインストラクター  
やまもと ゆみか  
yoga shanti hong kong

香港島

## 非常に気持ちよく、無理なく続けられるところが魅力のストレッチです



便秘や腰痛、頭痛、ストレス解消、治癒力を高めたい方などに特にオススメです。大人だけのセッションと子連れOKのセッションを行っています。

場所：銅鑼灣のダンススタジオにて  
料金：1回1時間半で100ドル  
子連れは1回150ドル  
長期ディスカウントもご紹介します。

お問い合わせは、9831-6058あるいは  
Email: healinghk@gmail.com (心耀堂、笹木)

クラス開催場所：  
香港銅鑼灣信德街百威商業大廈十六樓全層



講師：笹木

編集部より～  
大人から子供まで一緒に楽しめるので、親子のスキンシップにもなりますよ！

香港島

## 素敵とキレイをUPさせるBob's Bodyの体幹エクササイズと歩き振舞実践講座

体を燃焼させるコアなエクササイズは普通に過ごす日常でも常に煙火が体内で燃え続ける新発見の驚きの効果あり！この動きを「歩く」動作に取り入れ、日常の移動をエクササイズにしました。その動きはコミカルで思わず笑ってしまうものから誰もがとれてしまうような流麗な動きまで様々。今まで経験したことのない動きで若さと美しさと魅力をさらにUP！

もうあなたに必要な「運動するための時間」はこのLessonでの毎月2時間だけです。周りに気づかれることなく買い物やランチに出かけるその「移動」があなたに驚きの変化をもたらします。不思議だけど超実践的！BobのLessonでいつでもいつまでも素敵でいられる自分になりましょう。



(上) ボブ砂田のクラス風景

【Bob's Body月イチ継続講座】  
日時：毎月第三月曜 11:00～13:00  
(5/19, 6/16, 7/21, 8/18, 9/15, 10/20)  
受講料：1,500ドル(半年分前納)

Creation Dance Academy  
銅鑼灣渣甸街54號富盛商業大廈8字樓A室

Bob's Body Make Lesson ワンタイム  
詳細はお問い合わせください。  
Speak Easy Office  
香港銅鑼灣恩平道44-48  
Fortune Center 1 3階

編集部より～  
ボブ先生はその昔、体重が100キロを超えていた時期もあったそうですが、このエクササイズを実践して体重を3ヶ月で28キロも落とす事に成功したそうです！

お問い合わせ＆お申し込み先：  
Bob's Body 香港事務局  
講師：ボブ砂田(写真中央)  
Email: hongkong@bobs-body.com  
Tel: 9511-7031  
HP: http://www.bobs-body.com/  
FB: https://www.facebook.com/bob.exercise

香港島

"ゆったり"とした動きに始められた力!!  
本場香港で太極拳の魅力に触れてみませんか?

太極拳は、健康スポーツとして、競技スポーツとして、武術として、年齢に関係なく、いつでもはじめられます。すべてに精通した世界標準の指導法で練習を行なっています。

教室開催時間：毎週水曜 午前10時から11時半まで  
場所：港灣道體育館(活動室)  
Harbour Road Sports Center (Activity Room)  
27 Harbour Road, Wan Chai, Hong Kong

クラス1ヶ月(4レッスン) 680ドル  
本誌持参の方無料体験クラスできます。

太極拳教室「ゆらぎ」

日本語インフォ： 6993-3040 (吉岡)  
広東語&英語インフォ： 9643-7691 (Grace)  
Email: tongdifu@gmail.com

編集部から～  
この流派は世界標準なのでどこでも続けていただけます。



出張

## 広東語・北京語・英語レッスン

個人にあった学習内容、そして実用会話を覚えやすい方法で「使える言語力」を育てます。

教師はネイティブ・スピーカーで、日本の大手外国語スクールの元講師です。言語の組み合わせも自由に選べます。

個人レッスン料：60分380ドル  
グループでも受付ます。  
詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ先：  
講師：Maggie Lee  
Email: maggiekk@gmail.com  
Tel. 9618-9988

編集部より～  
マギーさん、実は日本のテレビや音楽などで独学したという日本語も相当なもの。もの凄い才女なのです！



# 心とカラダのストレッチ ピラティス・エクササイズで、芯から強い、しなやかなカラダづくりを

**B in Balance**は、ピラティス、そしてジャイロトニックといったマインド・ボディー・エクササイズを通じて、女性の皆様の心とカラダの健康、しなやかなカラダづくりのお手伝いをさせて頂いております。

指導歴9年の日本人インストラクターが指導を致します。ピラティスとジャイロトニックという2種類の違ったエクササイズを組み合わせて行う事で、より効果的なプログラムをお客様にご提供できるように努めています。



### ピラティス・エクササイズ

通常のエクササイズで使われにくい、「コア(芯)」の筋肉を目覚めさせるエクササイズです。呼吸をつかいながら、筋肉を意識して体を動かす事で、正しい姿勢を取り戻し、引き締まった体に導いてくれます。肩こりや腰痛の改善、ストレス解消、怪我の予防等にも効果的です。

2種類のグループ・クラスをご用意しています。

**グループ・マット・クラス**：1回160ドル  
(HKD140/回；パッケージ料金 要予約)  
マットの上で、重力を抵抗にして動きませ。

**グループ・リフォーマー・クラス**：1回210ドル  
(HKD180/回；パッケージ料金 要予約)  
リフォーマーという機械を使い、スプリングの抵抗を利用して動く事で動きの癖を修正し、バランスのとれた体を作ります。



ご予約/お問い合わせ：  
ピラティス/ジャイロトニック指導者：松村祐子  
Tel：9 8 2 1 - 2 0 5 1  
Email: pinevill@netvigator.com  
Blog: binbalancehk.jugem.jp  
HP: <http://www.binbalancehk.com>



スタジオ住所：  
One Pilates Studio  
12/F Shiu Fung Hong Bldg  
239-241 Wing Lok St  
Sheung Wan, HK.

### ジャイロトニック・エクササイズ

ジャイロトニック・タワーと呼ばれる特別な機械を使い、呼吸を使いながら体を曲線的に動かす全身運動です。全身の関節を無理なく使うことで、しなやかな体づくりができるばかりでなく、柔軟性のアップ、血行や気の流れの向上、ストレス解消、スポーツパフォーマンスの向上にも役立ちます。

### ジャイロトニック

お試しレッスンをご用意しております。(要予約)  
ジャイロトニックお試しレッスン(45分)：  
個人レッスン420ドル / ペア・レッスン250ドル/1人



### ジャイロトニックのお話し...

ジャイロトニックの生みの親は、ルーマニア生まれのダンサーJuliu Hovarth氏。21歳でルーマニアのパレエ団の首席ダンサーとなったJuliuは、1970年、イタリア公演ツアー中に亡命。難民キャンプで6ヶ月を過ごした後、アメリカへの移民が認められ、ニューヨークに移住しました。

Juliuはニューヨーク移住後もダンサーとして活動を続けますが、アキレス腱断裂、椎間板ヘルニアなどの怪我に悩まされ、ダンサー生活を断念。Virgin IslandのSt. Thomasで、治療のための、いわゆる「山ごもり」生活を始めました。瞑想、ダンス、ヨガ等の心とカラダのバランスを整える生活から生れたのが、「ダンサー向けヨガ」として知られているジャイロキネシスです。

ジャイロキネシスは機械を使わないのですが、ジャイロトニックと変わりはありません。ジャイロキネシスの動きを、より正確に、効果的にするために生み出された機械を使うのがジャイロトニックです。ジャイロトニックの正式名称はGYROTONIC Expansion Systemといます。ピラティスとともに、アメリカのセレブの中では、「ちょっと知れた」エクササイズとなっています。

編集部より、ピラティスは心と体の両方のフィットネスを目指していますので、きつと心身ともに満足していただけますよ！「LEE」誌を見たのでトリアルレッスン\$30オフ

## 香港島 Pixelry クラフト教室スタート



Pixelry は、上環(Sheung Wan) Pixelry boxにて6月下旬より、大人の初心者向けにやさしい「シルバー・ジュエリークラフト教室」を始めます。夏休みには、『お子様と作るシルバーアクセサリー教室』。クリスマス前には『シルバーでオーナメントを作ろうクラス』など楽しい企画を開催予定です。

- マンツーマン：1コマ2時間30分/600ドル
- 2人クラス：1コマ2時間30分/500ドル  
(共に工具貸し出し、基本材料費込み)
- ☆コンラッド(5月19日)にて特別割引チケットを販売いたします。



### イベント満載のPixelry 2014年

The Conrad Hong Kongで行われる prestige event 主催の'Summer gift fair' 5月19日(月曜日)にてPixelryのジュエリーが参加します。イベントでは、ジュエリークラフト教室予約割引チケットも販売いたします。人数に限りがございますのでどうぞお早めに。フェアブースにてお待ちしております。

6月には、AME gallery にて、コンテンポラリー・ジュエリーのエキシビションをいたします。開催日のお知らせはfacebook.com/pixelryにていたします。お気軽においで下さいませ。

pixelryジュエリーのお求めは~  
\*WEBSHOP: <http://www.pixelryasia.com>  
\*ショウスペース Ame gallery  
12F Tim On Sing Commercial building  
41-43 Graham St. Central  
\*Pixelry box (教室)  
unit 801&820,  
131-132 Connaught Road West



詳しくはPixelry、伊藤るり子まで。  
ご案内をお送りいたします。  
Phone: 5 1 9 4 - 5 8 2 8  
E-mail: itoruriko@gmail.com

**絵画アート教室**  
小さいお子様から大人までのアートクリエイティブレベルに合わせて個別指導  
プライベート・グループレッスン  
尖沙咀・香港・蛇口(中国)出張教室あり

Artist: 足立あゆみ  
大阪芸術大学美術学科卒  
香港在住18年 日本語/英語/広東語  
Tel: 9105-0097 E-mail: 007ayumi@gmail.com  
<http://www.ayumiadachi.wordpress.com>

### Japanese Books & Magazines

九龍

## tomato books

新生tomato booksを宜しくお願い申し上げます。イタリアントマトが入り、お食事&お茶もお楽しみいただけます。



tomato books  
B/F, Ramada Hotel  
Kowloon, 73-75 Chatham Road South,  
Tsim Sha Tsui, Hong  
Tel: 2314 3283  
入り口はGranville Road  
沿いにあります。

編集部から~  
6月26日の「どうやって使う? 香港乾物ワークショップ」はトマトブックスさんの素敵なスペースで開催します! お楽しみに!

出張

## キャリア15年のプロカメラマンがマンツーマンで写真撮影講座を行います

1回90分のマンツーマンレッスンで、ご指定の場所へお伺いし、カメラの使い方から分野別の撮影方法をご指導いたします。ご要望によってカリキュラムを組むことも可能ですので、単発あるいは複数回での写真講座で、お客様の目標達成までおつきあいさせていただきます。



講師：中野 崇之

通常マンツーマン：1回90分、600ドル  
グループレッスン/カスタムメイドのクラスについてはお問い合わせください。

LEIを見た方はお試し価格60分300ドル  
(必ず予約時にお申し付けください。)

お問い合わせ  
TEL:5602-3255または  
Email: zengaku888@gmail.com (担当：中野)  
詳しくはHP: <http://zen-gaku.com/photolesson>



娘のお誕生日会は小さく我が家で親戚や親しいお

友達の誕生日会に呼ばれることが多くなりました。イタリアでの子供達のお誕生日会と言うと、パーティー施設を借りてクラスのお友達を皆、招待するケースが多いようです。けど、それぞれの家庭によりますから全部がと言うわけではありませんけどね。

ボンジョルノ！南イタリアのプーリア州はレッツチェ・サレントからです。

イタリア「レッツチェ」からの初夏のお料理便り

お昼過ぎから料理の仕度、やはりはずせない日本の味は海苔巻き、鶏のカラ揚げを作り、他はイタリアのおつまみ、イタリア野菜でチコリアとパンチエッタのキッシュ、グリッシーニ(スティック状のクラッカーみたいなパン)に生ハムを巻いたり、一口モツアレラ、オリヴの実、トマトサラダ、サラミの盛り合わせ、パン、ポテトチップと簡単ですが・・・イタリア人の友人達に海苔巻きとカラ揚げは好評で良かったわ！そしてメインのケーキは娘

友達家族だけ招待してさきやかにしました。今年の誕生日当日は金曜日と言うこともあり、クラスにブチケキを持って行き先生とお友達でお誕生会をしていただき、そして次の日曜日の夕方に開催！



のリクエストで大好きなミニーのデザインと母の飾り！  
お友達のお誕生日会では当たり前ですがイタリアな食べ物並びます。ピッツァ、パニーノ(子供サイズのハンバーガーの様な形のパンにハムやチーズ、チョコナッツクリームなど挟んでます)カルツォーニ(大きな餃子のような形の揚げたパンの中にトマトソース、モツアレラが入っています)ルスティコ(ベジヤメル、トマトソース、モツアレラが入ったレッツチェのパイ)などなど  
パーティー施設ではスタッフが子供の遊びやパーティーの進行を仕切ってくれて、食べもの飲み物など持込のスタイル。家庭でもパーティースタッフのケータリングサービスもあるようで子供達の遊びや食事のサービスのサポートをしてくれたりもあります。ケーキはそれぞれ個性があります、アニメなどキャラクターのプリントデザインのものが多いですけどね！手の凝ったところではカラフルマジパンで

## ペン字、書道教室

香港島



クラス風景

「幼稚園児～大人クラス」  
自信のなかった文字がバランス良く変わります。初めて筆を持つ方から、資格をとり開塾される方まで教授致します。帰国されても全国に支部がありますので、継続して学ぶことができます。

詳細はメールか電話にてお問い合わせ下さい。

一ヶ月4回(振替自由)550ドル  
本誌持参の方無料体験レッスン可



講師：峰平

香港新書派  
Tel.9020-3726  
Email: sinshoha.hk@hotmail.com  
●銅鑼灣教室  
香港銅鑼灣渣甸坊28號京華中心第2座18樓B室  
●尖沙咀、深利教室もあります

お編集部より～  
い間教室には都合の良い時間帯にびっちり！

出張

## 耳つぼジュエリー・セラピスト資格



肩こり、眼精疲労、便秘、代謝UPなどのお悩みも耳つぼで解消！香港滞在中、在住中に技術と資格を身につけスキルアップ美容と健康サポートに耳つぼを！  
受講後も定期的に交流会があるので、お友達作りにも！

- ①耳つぼジュエリー・セラピスト資格(2時間) 2,800ドル
- ②耳つぼジュエリー施術トライアル 300ドル
- ◆本誌持参で講習費を200ドル割引

編集部より～  
受講後は香港や日本をはじめ各国で施術ができるようになるそうです！



講師：有馬美帆

LaBriller ラブリエ香港  
講師 有馬 美帆  
Tel. 9308-3904  
Email: labriller.hk@gmail.com  
Blog: <http://ameblo.jp/labriller-hk/>  
FB: <https://www.facebook.com/la.labriller>



出張

## 飲茶シリーズが大人気のミニチュアクレイ教室

樹脂粘土を使って本物の1/12のサイズで飲茶やアフタヌーンティーなど可愛い作品を作っていきます。人気のトライアルコースは初心者の方が2時間で仕上げることができます。

講師は香港で15年ミニチュア粘土を教え、その多くの生徒さんが世界各地で講師として活躍されています。



大人気「飲茶シリーズ」は保国の際香港の思い出として作る人が多く、簡単にすると素晴らしい豪華に見えます！

お土産やプレゼント用に「飲茶シリーズ」などのご注文も承っております。

レッスン費  
トライアル：260ドル～(2時間)  
講師認定コース：280ドル～(3時間)  
(日本から講師認定書が発行されます)  
本誌持参の方、先着10名様  
初回トライアルレッスン10%OFF

ご予約はメールか電話で受け付けております。  
CLAY BOUTIQUE HONG KONG  
講師 大村れい子  
Tel. 98004509  
Email clayboutique@yahoo.co.jp  
Blog <http://ameblo.jp/tsukachan-hk>



講師：大村れい子

本誌より～  
大村先生は日本人倶楽部、レストラン味十味で毎月レッスンを開講しています。講師認定コースはspeakeasy officeで開催中！！

出張

## “おうちごはん”をテーマとした 香港の家庭料理



魚のすり身とお豆腐の蒸し物

特別な、専門的な食材を使うではなく、身近にある手に入り易い食材で美味しい料理と一緒に作りましょう。お連れ様とご一緒に、お一人での参加もお気軽にどうぞ。楽しくワイワイ！おうちごはんと一緒に手作りしませんか？

単発レッスンの料金：お一人 560ドル  
グループ：2人880ドル、3人1200ドル、4人1480ドル  
レッスンメニュー：3~4品作ります。  
食材費用と試食分含む（日本語で教えます）  
時間：調理から試食まで約2時間半~3時間（多少前後します）  
デモンストレーションがあり！作成は皆様でご試食頂けます。小さい子のいるママも大歓迎。

本誌持参の方：初回10%オフ  
ご都合の良い日時の第一希望、  
第二希望をご記入の上ご予約ください。  
ご予約下さい。



旬の野菜の炒め物

ジュリアの香港の家庭料理教室  
Email: icetea\_915@yahoo.co.jp  
Tel. 9021-4391  
Blog: <http://ameblo.jp/beni915/>



講師：ジュリア

本誌より～  
先生はとってもおしとやかで、落ち着いた感じでいてキュート。お料理が大好きというのにじみ出ていらっしやる。笑。しかも日本で学んだ事がないけど、日本語もとっても上手なので、楽しい授業も間違いなし！希望者は先生と一緒に買い物もついていて、食材を教えてもらうこともできるそうです。  
6月はHong Kong LEIとのコラボ企画「香港の食材の使い方、乾物編」を開催します！  
詳細は巻頭を！

香港島

## 香港マクロビオティック&薬膳教室

日本の伝統あるマクロビオティック校 正食協会の香港校がスタート！  
マクロビオティック料理を正式に習いたい方におすすめです。



■正食協会認定クラス 10回コース

- ①火曜AMクラス (5/27~)
  - ②水曜PMクラス (6/4~)
  - ③木曜AMクラス (6/5~キャンセル待ち)
  - ④金曜AMクラス (6/6~)
  - ⑤土曜AMクラス (6/7~)
- ※単発不可・振替可 月1回4名様~開催



■一汁二菜クラス 単発参加OK!

マクロビ初心者、気軽に始めたい方。  
メニューは基本の和食（主食・汁物・主菜・副菜）  
講義付（調味料の選び方 食べ物の身体に与える影響）  
①火曜AMクラス (6/3~)  
②木曜AM/PMクラス (5/29~)  
③土曜PMクラス (5/31~)

■6・7・8月  
季節のおもてなし&季節の体調ケア

- ①ベジメキシカン
  - ②ハーブのおもてなし
  - ③梅雨の薬膳：  
身体の湿・むくみをとるメニュー（写真右）
- ※日程はお問い合わせください。



### You are what you eat.

台所=家庭の薬局です。自分や家族の体調にあわせた食べ物の選び方、調理方法をお伝えします。おいしく、楽しく、我慢なく、カラダにいい料理と一緒に作りましょう。乳製品・卵・肉・魚なしのヘルシーなお料理です。

編集部より～  
マクロビオティックや薬膳を手軽に取り入れられるように楽しく教えてくれます。



Wonder Kitchen  
hkmacrobiotic@gmail.com (Kyoko)  
<http://hkmacrobiotic.blog.fc2.com/>  
Kyoko (写真左)  
マクロビオティック講師  
国際薬膳師・望診法指導士

愉景湾

## atelier amala ローフード教室

ローフード(Raw food)とは、48℃以下の加熱調理される食事法のことです。

生きた野菜やフルーツの酵素、ビタミン、ミネラル、食物繊維そしてピュアなエネルギーがデトックスを促し、心身ともにヘルシーでハッピーになれるローフード。

動物性タンパク質、卵、乳製品、小麦粉、精製された甘味料不使用で、とっても美味しく作れますので、きっと驚かれますよ。



\*JLBAローフードマイスター講座（香港認定校）  
認定校ですので、日本と同じカリキュラムです。講座終了後に希望される方は、資格試験を受験できます。様々な単発レッスンもありますので、美味しく作って、楽しく食べましょう。

\*ロースイーツ講座

\*ローフード講座

1クラス400ドルから～  
本誌持参で初回の方、  
先着3名様に単発講座  
受講料10%割引となります。

編集部より～  
ローフードは生きた酵素を体に取り入れることで、心と体がデトックスされます。体調に合わせてローフードを自分の食生活に合わせなければ取り入れられるので、初めてでも心配なしです！

どうぞお気軽にお問い合わせください。  
atelier amala  
ローフードマイスター-香港校 主宰  
(MIYUKI)  
Location: Discovery Bay  
HP:<http://www.rawfoodhk.com>  
Email: [atelieramala@gmail.com](mailto:atelieramala@gmail.com)

パーティーや人が集まる時にもお勧めです。マシュしたジャガイモ生地をパンに見立て具を挟んで焼いたものです。  
まず、ジャガイモ生地  
茹でたジャガイモをつぶして、  
パン粉、卵、ミント（細かく刻む）、チーズ（粉）、  
塩、胡椒を入れて良く混ぜ合わせ、牛乳を入れて滑らかな硬さに調整してください。  
具1、ゆで卵スライス、ハム、モッツァレラチーズ。  
具2、千切り玉ねぎを良く炒め、トマト、カッパー（ケッパー）、オリーブの実を加えて更に良く炒



デザインされたものも目を惹かせてくれます。  
以前にもちよつと話しましたが、レッツチェの郷土料理で「ホカッチャディパターテ」という料理を紹介しました。



2009年よりイタリア、レッツチェに在住。2010年生まれの子がひとり。母親業をしています。料理好き、創作料理大好き！ブログ・南イタリアのかかとサレントより、  
<http://ameblo.jp/salento-hand/>

めておく。  
オリーブオイルを薄く塗った器に半分のジャガイモ生地を敷き詰め次に具を敷き詰め、又ジャガイモ生地を敷き、表面にオリーブオイルを塗って200度のオーブンで表面がこんがりするまで焼きます。  
2種の具は好みでどうぞ。大きめの器や天板を利用して一枚に半分づつにしてもいいですね。  
これらはレッツチェの一般的な具ですから、それぞれ好みの具を工夫されるもよし。結構ボリュームがありますので、パーティーでは小さめにカットして盛り付けられたらと思いますし、もちろんドーンと大きく器ごと好きなだけどうぞ！  
ポナペティート！



倫景湾

## Preserved & Artificial Flower Arrangement

まるで生花のように開花したプリザーブドローズ、その他多種多様な花&副材を取り揃えております。



クラス内容：  
1 Day・Kids・親子・ブーケ・オーダー  
レッスンなど：250ドル～  
ディプロマコース：420ドル～

お好みのお花、デザイン、そしてお好きなお時間にレッスンを受けていただけます。場所は当方のディスカバーベイのアトリエ、または出張レッスンも可能です。カスタムオーダーも承ります。

本誌持参の方 レッスン費10%OFF (ディプロマコースは除く)  
最新情報はブログをご覧ください。 <http://ameblo.jp/withlovehk/>



**5周年記念キャンペーン**  
通常350ドルの基本的テクニック満載のプリザーブドフラワー・トライアルレッスンが250ドルで受講できます。

編集部より～  
6月より WITH LOVE オリジナルディプロマコースのウェディングコースがスタートします！



Flower Designer: 鈴木直美  
HP: <http://withlove.com.hk>  
FB: <https://facebook.com/withlovehk>  
Email: [withlove.hk@gmail.com](mailto:withlove.hk@gmail.com)  
Tel. 2987-7197  
Mobile: 6056-3034

## 香港島 J.Grace Flower Arrangement Salon



フレッシュフラワー、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーのレッスンから、お好きなテーマのものをご都合に合わせてお選びいただけます。プライベートやお友達といっしょのグループでのレッスン、お子様連れも大歓迎です。

トライアルレッスン：350ドル～  
レッスン：350ドル～  
お花のオーダー：180ドル～

本誌持参の方、初回お申込みの方、先着5名様にレッスン料10%割引となります。

また、J.Grace Flowerでは、現在SOHOを中心にたくさんのコラボレーションパートナーとともにユニークなアイテムを開発、販売しております。

- ・The Candle Company [www.candles.hk](http://www.candles.hk)
- ・sense of touch [www.senseoftouch.com.hk](http://www.senseoftouch.com.hk)
- ・BoConcept [www.boconcept.hk](http://www.boconcept.hk)
- ・Native Essentials [www.nativenessentials.com](http://www.nativenessentials.com)



は道編  
さ家集  
すなと部  
がどしよ  
アてりも  
1総活J  
テ活動U  
ス中N  
トせでK  
なおのO  
のたさん  
のでの  
すはは  
！さ良は  
！さ良は



●ショップコラボレーション等のお問い合わせ  
J.Grace Company  
Email: [j.gracecompany.hk@gmail.com](mailto:j.gracecompany.hk@gmail.com)

●フラワーレッスン&お花のオーダーのお問い合わせ  
J.Grace Flower Arrangement Salon  
Tel: 852-9087-6062 (講師: JUNKO)  
Email: [jgraceflower@gmail.com](mailto:jgraceflower@gmail.com)  
Blog: <http://jgraceflw.exblog.jp/>  
FB: <https://www.facebook.com/jgraceflower>

九龍

## 人生の節目に彩りを添える フラワーギフト

色彩の知識をもったフローリストがカスタムメイドでお作りいたします。フラワーアレンジメントレッスンも開講。ワンデー、日曜クラス、フラワー&フォト、インストラクターコース、自分で花運びからできるようになる講義など。季節感、色を楽しみながら幅広く学べるのが特徴。



カスタムオーダー：300ドル～  
トライアルレッスン：350ドル

自分に似合う色を見つける「パーソナルカラー診断」のサービスもあり。経験豊富なパーソナルカラーアドバイザーが丁寧に診断いたします。



本誌持参の方  
レギュラークラススタートの方：  
花留め便利ツールをプレゼント  
パーソナルカラー診断を二人以上で  
お申し込みの方  
診断料を10%オフ (出張を除く)

編集部より  
Facebookにカスタムメイドの商品写真を  
随時アップされています。またパーソナル  
カラーに役立つ情報も発信中！  
色彩豊かなページをご覧ください。

**Nezu Style**  
flower & color

Flower Designer 根津奈実  
Tel: 6178-8703  
Email: [info@nezu-hk.com](mailto:info@nezu-hk.com)  
Web: [nezu-hk.com](http://nezu-hk.com)  
Facebook: NezuStyle

## L'ECOLE de Parisflower 香港島



香港で活躍のアンジボー由利子のスクール「エコール」(上環教室)。生粋の本場フランス&パリスタイルを学べる香港唯一のスクールで、講師は元カトリーヌ・ミュレール専属スタッフです。初心者でも分かりやすいブーケレッスンには定評があります。

てけのメ由  
いまラン子  
指導導先生  
す。等、香は  
など港港  
幅港ビ  
広大ア  
く手ジ  
活業社  
躍企と  
し向

対象は、プロを目指す方、趣味で華やかなパリのお花が好きな方向け。単発受講可。少人数制。香港初Catherine Mullerパリ本店取扱の花のアロマキャンドルも販売中。草月流生け花レッスン有。

受講費：700ドル～(一般) 880ドル～(パリスタイル)



アンジボー  
由利子

Floral Design & Art Deco Company  
No. 27 Des Voeux Rd W  
HP: <http://www.parisflowerhk.com>  
(すべてオンライン予約のみ受付)  
Email: [info@parisflowerhk.com](mailto:info@parisflowerhk.com)



一配達をお手伝いくださる方募集！

一みなさんの声をお聞かせください

☆本誌を設置して欲しい場所やお店。

☆特集して欲しい、または知りたい情報。

☆Hong Kong LEIとこんなコラボがしたい。

☆読者プレゼントしたい商品がある

など

以下までご連絡ください。  
[infohklei@gmail.com](mailto:infohklei@gmail.com)

**香港島** 変化を求める女性を応援するライフコーチング  
無意識に蓋をしている可能性の扉を開きます

自分らしくビジネスを展開したい、自分らしいキャリアを築きたい、職場で自分らしくいたい…などよく耳にしますが、あなたの今の「自分らしさ」は何でしょう。どこか無意識に自分はこのなもと制限していることはないですか。コーチとの対話を通じて今まで以上に自分を知り、自分らしい生き方を探ってみませんか？

**お蔭様で2013年度の顧客満足度では97%を獲得しました！**

クライアントの3割が香港在住、その他の7割が日本やその他の国に在住しています。

<セッション>

基本は3か月契約から～（月1-2回）

\*初回はお互いを知り、コーチングの目的を確認する場として

導入セッションを設けています。

導入セッション：約120分 対面・スカイプ共に1000ドル

2回目以降は通常セッション：1回60分

対面800ドル～/スカイプ700ドル～

主なクライアント：フリーランス、会社員(駐在員、ワーキングマザー) 主婦など

●LEI持参の方先着3名まで!

トライアル60分(30分のセッションと30分の説明など) 通常300ドルを250ドルで行います。

**Bloom Life**

Bloom Life 代表 村松圭子

米国CTI認定CPC取得6017-9272

Email: Keiko.Muramatsu@gmail.com

HP: <http://www.bloom-life.net/>

FB: <https://www.facebook.com/bloomlife.keiko>

編集部より～

圭子さんは7月からはイギリスに移住されるため、5月と6月中のトライアルは対面またはスカイプ、7月以降はスカイプのみになります。香港で直接対面をご希望の方はこの機会をお見逃しなく！



コーチ：村松圭子

**九龍** あなたのお子さんは、自分の進路選択を前に  
どんな準備をしていますか？

あなたの子供さんは、どのような将来を描いていますか。自分がやりたいことを知っていますか、或はやっていることとやりたいことが繋がっていますか。

したいことを知ることは、自分を十分に観察するところから始まりません。どんな時に喜び、どんな時に充実感を感じているのかを知ることです。

あなたのお子さんが自分の価値観と人生の目的を知り、途方に暮れた時、大事な決断をせまられた時にそれらを道しるべとして自分の人生を運よく歩いている姿を想像してみてください。

まずは、あなたのお子さんにとって何が大切なのか。そして、彼らの人生の目的は何なのかを早いうちに知ってもらい、人生を十分に謳歌して頂けるようにお子さん自身が社会へ巣立って行く準備をする機会をつくってはいかがでしょうか。

**3時間の行動特性評価セッション（16歳以上）：**  
自分にとって何が大切なのか（価値観）を確認します。その価値観を基に、6000以上の企業のポジションから最も相応しい職業を垣間みる事ができます。

**人生の目的を発見するセッション：**行動特性評価を受講した一ヶ月後に行われ、自分の人生の目的を探ります。

まずは、ご両親、或はご本人様がお気軽に連絡をして頂き、当社のオフィスでお話を伺いたいと思います。ご連絡お待ちしております。



コーチ：アングウィン 朗子

Cresco Ltd.

アングウィン 朗子 (Saeko Angwin)

コーチ、兼ハリソンアセスメント認定資格取得

Phone: 9572-4189

Email: [saeko.angwin@cresco.com.hk](mailto:saeko.angwin@cresco.com.hk)

HP: <http://www.cresco.com.hk>

Place: Kwun Tong, 及びスカイプにて

編集部より～

親なら子供には幸せな人生を送ってほしいと思うことは普通です。そのための第一歩です。自分を見つめる機会は素晴らしい投資となるでしょう。

『生田サリーの Happy Women's Talk』  
自分らしく幸せに生きるヒント～

～ Vol. 3 : 決めたら迷わない! ～

「何をやっても長続きしないんです…」

「自分が何に向いているのか分からないです…」というご相談を受けることがあります。

そんなあなたにお伝えしたいメッセージは

「度決めたら、やってみる」「度決めたら、迷わない」ということです。

もしかしら、今まで続かなかったのは、何かカタチになる前に自分であきらめて、やめてしまっただけかもしれない。

テレビ、新聞、本、従来のメディアに加えて、ソーシャルメディアなどで誰もが発信できる時代には、情報が溢れすぎて、自分に取り入れるものを精査するだけでも大変。どんな人だって、自分の決断に自信がもてないこともあり。100%正しいかどうかなんて、誰にもわからないのですから。

決めた後に「やっぱり違うかな?向いてないかな?」と迷い始めると、頭の中はぐるぐる…同じところを行ったりきたり。結局、何も行動できずに時間は過ぎゆくばかり。なんて、もったいないですよ。

せいかく一度決めたのですから、「決めたら、迷わない!」と決めることを実行してみませんか?

何かを決めたら、自分でその決断をサポートするアクションをすぐに起こしてみる。大事なのは、自分に迷うすぎを与えないこと。

その行動が、決めた自分の気持ちを大切にできる行動になります。決めたら、とにかくすぐに何か歩を踏み出す行動をしてみる。自分で自分をサポートするんです。

生田サリー

フリーアナウンサー



HP: <http://www.saliikuta.com>

決めた自分の気持ちを大切にできないと、「私は、自分で決めたことも守れないんだ…」と、自分の対しての自信を失ってしまうことにもなりかねません。

仕事でも、プライベートでも、度決められたことを、自分で応援しながらしばらくがんばってみる。途中でがんばれない…と思ったり、百鬼懸してみるのもあり、です。

目標が高すぎると、苦しくて持続できないこともありますが。まずは、ハードルを下げて、無理なく続けられそうな目標を設定してみて、それを毎日の生活に取り入れてみる。応援してくれる人を見つける。同じような志を持つ人たちで応援グループを作る…etc.

自分で決めた大切な歩。

あなたは、どうサポートしますか?

生田サリー

フリーアナウンサー

日本/アメリカで、司会、リポーター、ナレーターとして数多くの番組に出演。有名尺リウッド俳優をはじめ300人以上のインタビューを日本語英語で行う。人生夢女性としての生き方についての講演を、幅広く汗流汗中。著書『初対面の相手の心を瞬く開く方法』女性のメンタルを応援する Happy Women's Talk 主宰。

香港島

## サンフンカイ ファイナンシャル 香港流! お得な海外送金をご存知ですか?



「年金・学資プラン」・「生命保険」・「積立貯蓄」...

手数料無料のお得な「海外送金」  
簡単、安全です。

取扱保険会社15社から、  
あなたにピッタリのプランをご紹介します。  
帰国後も、安心して継続できます。

ご相談は、お気軽にどうぞ。  
(土日・祝日もOK!)

大村 良幸 (携帯 96517739)  
ジャパンデスク / Sun Hung Kai Financial Limited  
28/F, The Lee Gardens, 33 Hysan Avenue, Causeway Bay  
Tel. (852) 3929 6246 Email: y.omura@shkf.com  
HP: <http://www.shkf.com>

編集部より～  
ちょっとした送金や  
両替にも使えとて  
お得ですよ!



最新情報はこちらのウェブサイトから

<http://www.tempstaff.com.hk/>

正社員・短期・パートタイム・通訳/翻訳など、  
ライフスタイルに合わせたお仕事を幅広くご紹介いたします。

わたくしたちのモットーはお仕事を探している皆さんの立場に  
たってきめ細やかな対応をすること。お仕事を探されている皆  
さんにご就職先のご紹介をすることはこれからの将来を  
左右するとても責任のある仕事だとスタッフ一人ひとりが考  
えています。専門コンサルタントが単に仕事の紹介をするのみ  
ならず皆さんの「仕事に関する総合パートナー」としてお手伝  
いをさせていただきます。



おかげさまで設立20周年!

【詳細はこちらにお問合せください】

Tel: (852) 2525-8121

Email: [jpdesk@tempstaff.com.hk](mailto:jpdesk@tempstaff.com.hk)

担当: フジサキ



中環オフィス

住所: 11/F, Kailey Tower, 16 Stanley Street, Central, Hong Kong

尖沙咀オフィス

住所: Suite 1803, Tower 1, The Gateway, 25 Canton Road, Tsim Sha Tsui, Hong Kong

東九龍オフィス

住所: 15/F, Millennium City 3, 370 Kwun Tong Road, Kwun Tong, Hong Kong

Tempstaff.HK

## メイクのプロに聞く One Point Lesson

「顔の印象を左右する眉毛」



香港島

## 日本で役立つ術を香港で! 会計・税務の寺子屋 in 香港



1) 海外在住者のための相続税対策講座

2015年1月からの増税。都市圏に自宅があり預金も普通なご家庭も相続税  
がかかる可能性大。早めの準備で知識を増やし、海外から対策を始めよう。

- 全3回コース 日曜日午前(2014年6月スタート)
- 受講料: 2,000ドル(教材費込み)

2) 日商簿記3級取得講座

就職に役立つ資格の簿記3級。ビジネスの基礎知識とし、帰国した際に活かしましょう。

- 全10回コース 2014年6月～9月開講(8月休講)
- 詳細はブログ<http://www.makurobikaikai.blogspot.jp>をご参照ください。
- 受講料: 3,500ドル(教材費込み)

3) 基礎からの決算書読み方講座

取引先・自社の収益性・安全性を判断しましょう。  
決算書を実践的に読み解きます。

- 全3回コース 土曜日午後(2014年6月スタート)
- 受講料: 1,600ドル(教材費込み)

お問合せ:  
会計・税務の寺子屋  
Email:  
[fieldedge.hk@gmail.com](mailto:fieldedge.hk@gmail.com)  
場所: MTR太古駅すぐ

香港島

## 貯金もできる保険があります

生命保険にはいくつ種類があるかご存知ですか?  
大きく分けると3種類あります。

①貯蓄タイプ②掛け捨てタイプ③投資ファンドタイプ

お客様のニーズによって①だけ、または①+②という組み合わせも  
できるので、低コストで大きな保障が得られるのです。

例えば①の場合。

「40才の女性で生命保険保障額が50  
万ドルの場合、毎月965ドルを25年  
積み立てて65才の時に解約すると、  
さて一体いくらになるでしょうか?」

「約43万ドル(150%)になります。」  
無料のセミナー「かんばさんの  
コーヒータム」は保険や貯金の話  
だけでなく子育て情報など幅広い情報  
交換の場です。

日本語でわかりやすい説明を聞いて  
貯蓄をしたいという方は是非ご相談  
ください。



編集部より～

「かんばさんのコーヒータム」の詳細はHong Kong  
LEIのFacebookで告知しま  
すので、お楽しみに!



上場(かんば)千春(写真左)  
マニユライフ  
20/F, The Lee Gardens, 33 Hysan Avenue  
Causeway Bay, Hong Kong  
Tel. 6109-1644  
Email: [chiharu\\_kamba@manulife.com.hk](mailto:chiharu_kamba@manulife.com.hk)

香港にお引越されまだ日が浅い方など、何かお  
手伝いすることはございませ  
んか。又、常に多忙で何  
か手回らない方、  
Caroline Bにお任せ下さい。  
クチコミで人気が出て以  
来、個々のニーズに合わ  
せた秘書サービスを提供  
しております。

Kaori Sugimoto (日本語・英語)  
[kaori@caroline-b.hk](mailto:kaori@caroline-b.hk)  
+852 9184 3208

## caroline<sup>B</sup>

あなたの心強い秘書的存在

やるべきことがありすぎて身の回りの  
ことが手に負えない。



香港島

## 日本の高い技術とサービスを隠れ家サロンで体験! Furong~The Natural Beauty~(フーロン)

香港初!アロマオイル(精油)を使用したオールハンドの「アロマティック腸セラピー」を中心に、お客様の好みに合わせた手技で行う「アロマセラピー全身トリートメント」、最新鋭のフェイシャルリフトアップ美容機器と自然療法のタラソセラピーを融合した「フェイシャルスカルプチュア」など、独自の様々なメニューで、女性の健康と美容をサポートさせていただきます。

また、アロマセラピーを多くの方々に、日常生活で安全に楽しく活用していただけるよう、「ニールズヤード認定アロマセラピー基礎クラス」や「アロマクラフト講座」も随時開講中。

◆アロマティック腸セラピー (70分) 800ドル  
◆アロマセラピー全身トリートメント (70分~) 800ドル~  
◆フェイシャルトリートメント (各肌別メニューあり) 800ドル~  
本誌持参の方に限り、初回のみ全メニューより200ドルOFFにさせていただきます。





ビューティー&アロマセラピスト: 大和田京子 (写真)  
電話: 5602 3256  
Email: info@furong.jp  
Blog: <http://ameblo.jp/furong-jp> (日本語)  
HP: <http://furong.jp> (English)  
Place: MTR Fortress Hill (炮台山) 駅  
A出口より徒歩3分  
※詳細はご予約時に直接お知らせいたします。

編集部から~  
腸セラピーとは腸のコリやむくみなどを揉みほぐし健康改善や免疫力アップをはかるものだそうです。便秘下痢、冷え性、肩こり、頭痛、肌荒れ、口臭などに効果があるそうです。



香港島

## 育毛エクステ ご存知ですか?

エクステでまつげが抜ける、傷むなんてお声を聞いた事ありませんか?  
それは、自まつ毛にあっていない重さやカーブ、長さ、また刺激の強いグルーを使用して起こる現象なのです。きちんとした技術の元で行えばまつげが抜けたり、傷むことはありません!

なおかつたった1、2回で驚異的なまつげの育毛が出来るトリートメントとセットにすることで自まつ毛が長く、エクステのもちも良くなります!



サロンオーナー  
Satori

**5月6月限定・期間中何度でもご利用可能!**  
●まつげエクステつけ放題1200ドルが→L E I 持参で900ドル  
●育毛トリートメント360ドル+まつげエクステつけ放題1200ドル  
合計1560ドルが→L E I 持参で1200ドル

編集部より~  
写真をみてもお分かりのようにとっても丁寧に仕上げてくれるので、大変丁寧請いなしです!

エステティックサロン SHINE  
1003-4 10/F Shunhei CausewayBay Centre 492 Lock Hart Rd CWB, 2445-3107 (受付11時~19時)  
info@beauty-shine.net (24時間受付)  
(日・祝休み) ※旧正月前後のスケジュールはHPをご覧ください。  
HP: <http://beauty-shine.net>  
Blog: <http://ameblo.jp/satori0908/>

香港島

## 香港で今年12周年を迎える NISHIDA IPL PROFESSIONAL CENTRE 《西田専門美体中心》3月よりコースウェイベに 移転しました!

日系脱毛店の先駆けとして知られるNISHIDAでは、通常減毛しかできないピキラインの下のインサイドの永久脱毛も行なっています。(医療機器メーカーのDDD社のエリプスライトを使用している唯一のサロンです。)

香港ではウォッシュレットがなく湿度も高い為、衛生面その他の理由でインサイド全部脱毛される方が年々増加しています。

**お客様の声**「初めはこんなところも脱毛できるの?」と思いましたが、今では無くなって正解!月イチの不快感も無くなりました。脇脱毛の次に私ならオススメです(笑)」

**12周年記念キャンペーン 6月末まで!**  
◆足の親指のみ3回 \$500  
◆インサイド全部1回1,500ドル(お試し!)  
◆ピキラインなくなるまで3,000ドル  
◆ひざ下(2年間保証)5,000ドル  
(満足いただけたら、他の部分の脱毛可能)

◆NISHIDA IPL PROFESSIONAL CENTRE◆  
Rm B, 17/F, Capitol Centre Tower 2,  
28 Jardine's Crescent Hong Kong  
MTR銅鑼灣よりF出口徒歩1分  
Tel: 2732 2028  
Email: [iplprofessional@gmail.com](mailto:iplprofessional@gmail.com)  
Blog: <http://nishidaipl.exblog.jp/>  
営業時間 午前11-午後8時  
定休日: 日曜日祝日  
(4月より変更あり、ブログをご覧ください)  
Director: 西田 美保 (写真上)



施術者: 西田 美保

Before After



編集部より~  
ちょっと恥ずかしい部分でもやさしい西田先生なら安心してお任せできます!

香港島

## プライベートレイキサロンで日ごろの ストレスや身体の凝りを解消しませんか?

心躍堂では、他のサロンと異なりエネルギーワークであるレイキ療法をメインとして施術を行っています。レイキ療法を通してクライアントの自己治癒力を引き出し高めることを大切にしています。その結果、ストレス解消や身体の冷え・凝りに始まり、気持ちの改善、健康など広範囲にわたる改善が期待されます。体内エネルギーの流れが改善されるため、普通のマッサージなどよりも数回回復が早まります。またマッサージは苦手だけれど抱かれたい方にも大変オススメです。

銅鑼灣出口Bより徒歩1分(完全予約制)  
料金90分900ドル, 70分700ドル  
\*本誌持参の方には、それぞれ100ドルオフ致します。

編集部より~気軽にレイキを体験できるレイキカフェを銅鑼灣で定期的に開催中。次回は5月27日5pm-8pm。詳細はお問い合わせください

1117, 11/F, Radio City,  
505 Hennessy Road  
Causeway Bay (SOLO Office)  
銅鑼灣出口Bより徒歩1分(完全予約制)  
HP: <http://www.shinebodysoul.com>



関根めぐみ/メイクアップアーティスト

香港を拠点に世界で活躍する人気メイクアップアーティスト。雑誌、コマーシャル以外に、セレブ、トップモデルも多く手がける。主なクライアントは、VOGUE, ELLE, Harper's Bazaar and The South China Morning Post.  
HP: <http://www.megumisekine.com>

皆さんこんにちは。眉毛で女性の永遠のテーマじゃないですか。実は眉毛でメイクの中を一番難しいと思うのです。眉毛で自分の印象も左右されるので、これって大事ですよ。さく、トレンドは去年から引き続き、今年も太眉が流行しています。形は並行眉。この形は女らしくて優しい印象を与えます。おすすめです。色は自分の髪よりワントーン明るく、筆やパウダーを使用するのをオススメします。インシールドもおすすめです。が、ぼかしを忘れずに!眉をしっかりと書いてみてください。軽く書いたアイシャドウやチークが目立たなくなると、勝手がぐんぐん、薄くナチュラルに。

## 今年3月にオープンしたばかりの日本人経営サロン 「Body Tune」で足つぼ・全身マッサージ・まつげエクステはいかが？

チムサーチョイのショッピングモールThe ONEの隣に足裏マッサージと全身マッサージのサロン「Body Tune」をオープンさせました。自分が落ち着けるおしゃれな空間でゆったりとマッサージをうけたい・しかもお手頃な価格で!!というわがままを形にし、おかげさまでオープン以来多くの日本人の方に気に入っていただいております。

また、ナチュラルな仕上がりが自慢のまつ毛エクステもスタート!安心の日本製のグルー(つけまつ毛をつける接着剤)&エクステまつ毛使用です。なりたいまつ毛をじっくりカウンセリングいたしますので、まつエク初チャレンジの方でもご安心ください。



オーナー: Yumiko



ベビー連れにも心地よい落ち着いた雰囲気店内

私自身、マッサージには強いこだわりがあり、腕に間違いのないマッサージ師を各店からスカウトしました。一流の技術をお手頃価格でお楽しみください。

まつ毛エクステ(完全予約制)はオープン記念特別価格として1時間つけ放題で380ドル!この機会を是非お見逃し無く!

Body Tune  
1/F, 40-42 Carnarvon Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon  
営業時間 AM11:00 - 翌2:00  
マッサージ受付: 2312-1212  
まつ毛エクステ受付: Yumiko携帯9573-3348まで  
Facebookアドレス「bodytunemassagehk」



### 足つぼマッサージ

30分	原価 138ドル	特価 108ドル
45分	原価 198ドル	特価 148ドル
60分	原価 238ドル	特価 188ドル

### 頭・肩・首・手・マッサージ

25分	原価 158ドル	特価 118ドル
45分	原価 238ドル	特価 178ドル
60分	原価 278ドル	特価 208ドル

### 全身指圧マッサージ

45分	原価 258ドル	特価 188ドル
-----	----------	----------

### リンパオイルマッサージ

45分	原価 298ドル	特価 208ドル
-----	----------	----------

### Body Tune リフレッシュコース

足つぼマッサージ(30分) + 頭・肩・首・手・マッサージ(25分) コース	原価 296ドル	特価 218ドル
足つぼマッサージ(45分) + 頭・肩・首・手・マッサージ(25分) コース	原価 356ドル	特価 258ドル
足つぼマッサージ(60分) + 頭・肩・首・手・マッサージ(25分) コース	原価 396ドル	特価 308ドル
足つぼマッサージ(30分) + 全身指圧マッサージ(45分) コース	原価 396ドル	特価 288ドル + 漢方フットスチーム無料
足つぼマッサージ(45分) + 全身指圧マッサージ(45分) コース	原価 456ドル	特価 328ドル + 漢方フットスチーム無料
足つぼマッサージ(60分) + 全身指圧マッサージ(45分) コース	原価 496ドル	特価 358ドル + 漢方フットスチーム無料

### まつ毛エクステ

60分	原価 680ドル	特価 380ドル
-----	----------	----------



## benessence ホリスティックナチュラルセラピー body.mind.sprit

この3つが健康であることが真の健康であると考えています。外側からのアプローチだけでなく、体の中から、そして心から本来の力を取り戻すお手伝いをしています。



### 5月末まで『春のキャンペーン』開催中 モンテセラピー・アロマセラピー

■経絡・骨盤・頸蓋骨を調え、リフトアップ・体内性恒常を高めるモンテセラピー  
■自然の花やハーブでエネルギーを調整するアロマセラピー  
この期間だけの特別メニューを取り揃えてお待ちしております。  
初めてご来店される方への特典も!

★自然療法講座も随時開催しています。



お気軽に御質問合わせください。  
benessence  
http://www.yogashantihongkong.com  
http://www.benessence.com  
Tel. 2577-0533  
担当 YUMIKA (写真左)

須臾も怠りなく、先生のおっしゃる「美」とは内側からにじみ出てくる美しさをのこと、だから美しくなるばかりでなく、体も元気になる、そんな施術です!

## 美容カイロプラクティック 出張 産後の骨盤ケア・整顔オステオパシー

骨盤の広がり、身体の歪み、冷え、むくみ、生理痛など気になりませんか? ラプリエの施術は全身の筋肉バランスを整え骨盤をはじめ全身の骨格を整えていきます! 心身ともにリフレッシュ!!

施術は日本人女性カイロプラクターがさせていただきます。



- ①美容カイロプラクティック 1,200ドル(60分)
- ②産後の骨盤矯正カイロ 1,000ドル(50分)
- ③整顔オステオパシー 500ドル(30分)

◆本誌持参の方は初見料別途\$200を無料に!!



LaBriller ラプリエ香港  
カイロプラクター 有馬 美帆  
Tel. 9308-3904  
Email: labriller.hk@gmail.com  
Blog: http://ameblo.jp/labriller-hk/  
FB: https://www.facebook.com/la.labriller

編集部より~  
今なら、なんと!  
サロンでの施術も出張も同じ価格で受けられるそう!  
出張は香港島、九龍島を中心に訪問してくれます!

香港島

## あなたに似合う色、似合う服 ご存じですか？

セールで買ってはみたものの、一度も着ていない服ありませんか？  
それは、服の色やデザインがあなたに似合っていないのかも。  
パーソナルカラー診断と骨格診断で  
お買い物で大失敗しなくなりますよ～！

～こんなお客様のお声が届いています～

「診断をずっと見ていましたが、カラーだけでこんなに友達の色が変わるなんて衝撃的でした。」(パーソナルカラー診断より)

「今さら、自分が綺麗に見える色を見つけるなんて、～と思っていたけど、若い時よりも今のほうが似合う色を知っておかないと余計に老けて見えるのね～こちらに帰って良かったです」  
(パーソナルカラー診断より)

「この服は私に似合わないとすぐに分かるので、サクサク服選びが出来るようになりましたよ。」(骨格診断より)

パーソナル  
スタイルカラー  
ニューマン美容院



服装から一  
スタイルを良くみせたい。お洒落にな  
りたい人は骨格診断、似合うお化粧  
の色、髪の色、ジュエリーの色を知  
りたい人はパーソナルカラー診断が必  
要です。

似合う服とカラーを知って、もっと綺麗な  
自分に出会ってみませんか？

HongKongLEIを見て予約を下さった方  
先着3名様にもシルクストールプレゼント  
※必ず予約時にお伝え下さい

Bcolorful  
営業時間 月曜～金曜 12:00～19:00  
場所 MTR灣仔駅より徒歩すぐ  
(灣仔A4出口にお迎えにあげます)  
予約方法 HPのお問い合わせフォームより受付  
(24時間受付)  
HP: <http://www.bcolorful.jp/>  
Blog: <http://ameblo.jp/bcolorful>

香港島

## おかげさまで1周年！ 5月13日をもちまして with hair は 開店1周年を迎えることができました。

開店以来これまで順調に営業してこられたのも、ひとえにご来店いただいたお客様  
皆様方のお引き立て、あたたかいご支持のおかげと、心よりお礼申し上げます。  
つきましては、開店1周年を記念し日ごろご愛顧いただいております皆様へ  
スペシャルなプランをご用意させていただきました。

### ANNIVERSARY PROMOTION

感謝の意をこめて～

CUT + COLOR + TREATMENT = 1,000ドル  
CUT + PERM + TREATMENT = 1,000ドル  
CUT + DIGITAL + TREATMENT = 2,000ドル  
CUT + STRAIGHT + TREATMENT = 2,000ドル

まだまだ至らぬ点多々ありますが、  
みなさまに喜んでいただけるお店作りを目指して、  
これからも動んでまいります。  
今後ともなお一層のご愛顧たまわりますようお願い申し上げます。  
2014年5月 with hair スタッフ一同

PROMOTION 期間 2014年 5月13日～6月13日

本誌持参の次回、お使いいただけるクーポンをプレゼント



With Hair  
ヘアスタイリスト: 伊藤美幸  
472 Lockhart Road 5F, Causwaybay  
(銅鑼灣C出口徒歩2分)  
サロンTel: 2573-1077 (要予約)  
Mobile: 9200-9024  
エレベーターに乗る前に少し階段があります。  
ベビーカーの方、助けが必要な方はお電話ください。  
お手伝いいたします。

編集部より～  
混み合うことが予想されますので、なるべくお早めにご予約を！



写真右: リズさん職場で。  
写真左: 術後のリズさん。  
写真下: 療養中のリズさん。



垂れ流し生活。死  
ず、おしめ常用の  
飲むこともでき  
て、食べることも  
い、苦しいに加え  
る寝たきり生活を  
強いられた。「痛  
い、苦しみに加え  
て、食べることも  
飲むこともでき  
ず、おしめ常用の  
垂れ流し生活。死

Hong Kong LEI  
ニューヨークいい女いい人生 vol.3  
リズ・モンゴメリーさん  
「がんとの闘いで見えてきたもの」  
ニューヨーク大学付属病院精神科で准看護師とし  
て働くりズ・パレオさんはモデルのようなスタイル  
の持ち主。いつも大きな瞳を輝かせながら快活に話  
す。どこからみても元気なニューヨーカーだが、じ  
つはガンの闘病中と聞かされてびっくりした。7年  
前、下腹部に変調を感じて何人もドクターに診察  
を受けたが、答えはいつも「異常なし」。痛みは2  
年以上続きとうとう職場で失神したそう。 「盲腸  
炎」との診断が下り、即刻手術するも症状は悪化す  
るばかり。「スキャンを撮ったら盲腸のガンで腹  
部中に拡散していることが判明した。  
画像を医師からもぎ取り自分でリサーチ。専門医  
をメリーランドに訪ね、最終診断を受ける。「ステ  
ージ4の末期です。余命は長くても半年。治療手段とし  
ては転移のある臓器を全て摘出して、高温の抗がん  
剤で患部を洗浄する方法しかありません。100人  
に1人は手術中に亡くなります」。リズさんは迷わ  
ず大手術を選択。結局、計42の臓器を摘出。腹部を  
縦に切った手術跡は45センチ。しかも術後は、点滴  
と栄養パイプに頼  
る寝たきり生活を  
強いられた。「痛  
い、苦しみに加え  
て、食べることも  
飲むこともでき  
ず、おしめ常用の  
垂れ流し生活。死

んだ方がましと思っただけ自殺する体力や手だてすら  
なかったわ」とリズさんは振り返る。  
だが、家族による献身的な介護のおかげで、少しず  
つ体力は回復。特に、香港出身の針灸師を紹介され治  
療を始めたところ効果が現れ、みるみる快方へ向かう。  
「最初はハリなんて、と信じてなかったけれど、今で  
はハリなしではいられない」。  
ところが、2年前の5月、突然、夫が家を出た。「私  
の闘病につき合っていられなくなったのでしよう。夫  
婦生活もなかったししょうがないわね」夫と計画して  
いた代理母によるベビー出産もおじちゃんになった。医  
療費の総計は1億円を超え、毎月段ボール箱一杯の請  
求書が無い込む。「絶対に完済できない。でも気にし  
ないの」と笑うリズさん。死の淵から蘇って、今は呼  
吸したり食事をしたりできることだけでも十分幸せ  
だ、と言う。「他人に対しても怒りを感じなくなっ  
た。誤診されたけど訴訟を起こすつもりはない。病前よ  
りずっと明るくなりましたね。体調がいうちに好き  
なことをどんどんやっちやおうと思つて。旅行にも行  
くし、デートだってする。お酒も少しだけなら飲める  
わ」。人生の本当の価値を知った人の笑顔は、頼もし  
くて美しい。



インタビューに答えるリズさん

中村英雄 映像ディレクター、日本テレビ「すばら  
しい世界旅行」の演出を皮切りに海外を舞台にしたド  
キュメンタリー番組や記録映画を制作。昨年はNHK  
「旅のチカラ」でポーランド取材した。1992年  
より活動拠点をニューヨークに移し、現在に至る。

**親子で楽しめるリトミック教室 香港島**

楽しみながら音感・リズム感・感性を養う日本発のリトビュー  
リトミック。ホンハムと北角の各教室で月2回年齢別クラス。  
対象は0歳～4歳頃まで。体験随時可能。詳細はブログを。

**<ホンハム教室>**  
月2回木曜日 ベビークラス (2ヶ月～14ヶ月)  
リトルクラス (15ヶ月～)  
月3回金曜日 キッズクラス (2歳～)

**<北角教室>**  
月2回月曜日 ベビークラス (2ヶ月～17ヶ月)  
リトル・キッズクラス (18ヶ月～)

レッスン料:1回150ドル  
(体験は200ドル(教具貸し出し込み))

本誌持参の方。  
体験レッスンを通常200ドル→150ドル  
入会いただいた方には音感CDプレゼント

リトビューリトミック  
認定講師 たがみえり(写真左下)  
商業登記証番号:54379136-000-07-12-3  
Email: ritopurehk@gmail.com  
HP: <http://rito-pure.com/>  
Blog: <http://ameblo.jp/rito-pure-erit/>



**香港島 おしゃれ妊婦さんのための マタニティショップ**

香港のママから2014年度お気に入りマタニティショップに選ばれたマヤアリア。香港で人気のSassy Mamaが行う読者が選ぶお気に入りショップのマタニティ部門で優勝しました。

お店の人気商品は、妊娠や授乳が終わっても着れるモダンなデザインの普段着、仕事着そしてパーティ服などです。

かみかく、そしてやさしく。3種類のオーガニックコットン100%を使用した純天竺。

スウィートマミーのオーガニックブラ  
日本製のスウィートマミーのオーガニック授乳ブラも着け心地が快適でとても人気です。

日本でも人気のオーガニックのエルパビーバの妊娠線オイル・クリームなど幅広く取り扱っています。

Mayarya (マヤアリア)  
\*上環店 (Tel. 2968-0929)  
G/F, 26 Jervois Street, Sheung Wan, HK

\*スタンレープラザ店: (Tel. 2968-0939)  
Shop 104, 1/F, Stanley Plaza, Stanley, HK

ショップ情報&地図は下記でご確認ください。  
<http://www.mayarya.com/content/2-stores>  
HP: <http://www.mayarya.com>  
Email: [info@mayarya.com](mailto:info@mayarya.com) (日本語)

編集部より～  
妊婦さんにやさしい店内は、とってもアットホームな雰囲気。ソファでゆっくり休みながらショッピングできますよ!



**丸亀 安産、産後の早い回復にはピラティス!**

通常のピラティスクラス(マットまたはマシンを使うリフォーマー)の他、安産を目標としたマタニティピラティス、お子様連れOKクラスがあります。腰痛、肩こり、骨盤のずれにお悩みの方にもお勧めです。

- ・グループ・マットクラス: 150ドル
- ・グループ・リフォーマー: 180ドル
- ・マタニティ・クラス: 190ドル



(写真: マタニティクラスから)  
インストラクター: 戸城紀子



編集部より～  
出産直前までレッスンをしていた戸城先生を、驚きです!

IN-MOTION  
詳細は戸城紀子まで。  
[noritojo@gmail.com](mailto:noritojo@gmail.com)  
14/F, VIP Commercial Centre,  
120 Canton Road, TST  
スタジオ電話: 2376-0033 (英語)  
HP: <http://www.in-motion.hk/>



全米プロフェッショナル・チャイルドフォトグラファー協会正式会員  
**Life with Kids Photography by Tomoko**

<http://www.bytomoko.com>  
Email: [bytomoko@gmail.com](mailto:bytomoko@gmail.com)

napep

**通販**



**大切な写真を 美術館品質のキャンバスにして飾りませんか?**

香港在住のフォトグラファーのTomokoが、ママさんが撮影された写真をリタッチしてキャンバス生地に仕上げます。

8X12inch (20cmx30cm) 935HKD~  
本誌見た方、先着3名様100ドルOFF!

Life with Kids Photography by Tomoko  
Email: [bytomoko@gmail.com](mailto:bytomoko@gmail.com)  
HP: <http://www.bytomoko.com>

編集部より～  
Tomokoさんは普段人の撮った写真を編集しませんので今回は特別企画です。期間限定になる可能性大。詳細はホームページをチェックしてくださいね!

「心こいばこの愛」 — A Heartful of Love  
 (大迫先生の子育て論)

第3回 ことば(その一)

香港にお住いの皆様ですから飛行機での移動はかなりの日常なことだと思えます。先日も福岡のリンデンホールスクールに春休みを利用して香港から気軽に見学に来てくださる方がありました。

かく言う私も仕事柄移動が多く、十年有効のパスポートがちょうど半分の五年が経過したので、「出国」のスタンプの数を数えたところちょうど三十個押されていました。一年に六回平均で出国している。大体そんな感じの生活がもう三十年近く続いています。

最近、移動の機内で、もう何度聞いたか分からない機内のアナウンスの言葉でふと気づいたことがあります。気流の悪いところに入った時に流れる例のものです。

「揺れましても航行の安全にはまったく影響はありませんのでどうぞご安心ください。」

ここで機長は「安心」という単語を使っています。「心配なさらないでください」と言うこともできませんが、「安心」という単語を選んでいる。

ことばの選び方について考えてみることにします。学校で、廊下を走ってしまった子供にどのように言いますか。「廊下を走ってははいけません」と言うことも可能ですが、「廊下は歩きましょうね」と言うことも出来ます。簡単に英訳すると、「Don't run」と「Please walk」ということになりませぬ。

欧米系の学校では後者が当たり前のように使われています。加えて、きちんと走るのをやめた子供には「Thank you」を添えます。「Please walk」の様子を見て「Thank you」

英語の世界でしつけの上でまず子供たちに教えるふたつのごとば、それが please と thank you であるといえます。それがそのまま子供たちとの日々の接点に生かされているのです。

日本の学校ではどうでしょうか。子どもを育てるときに、人として絶対にしてはならないことをきちんと

教えるために「それは絶対に『駄目』と厳しく、強く禁めることは必要です。目をしっかり見つけて絶対にはしてはいけない、ということをしつかり分かるまでお話しをしなくてはなりません。」

しかし、そのような場面を除いては、出来るだけ「駄目」ではなくて、「こうしてみよう」という表現を選ぶことができたと思うのです。Don'tではなく Do の教育。

これは駄目、あれも禁止。日本の教育は「禁止」「禁止」で子どもたちの心を萎縮させ豊かな伸びやかな成長を阻んでしまっている部分があります。その意味で私は学校という学びの場で、「禁止」ということは自体を「禁止」したいと考えています。

— ママ、どうしたらいい？  
 — うん、やってみたらどうかな。ママも力を貸しあげるから。

そんな風に、最大限、子どもが子どもなりに「Risk taker」になれるように、Don'tではなく、可能性をいつもいっしょに考えてあげる Do の子育て。そのような言葉の選び方を考えてみるのはどうでしょうか。



(大迫弘和) 国際教育を牽引する日本を代表する教育者の一人。現在リンデンホールスクール中高等学校長の他要職多数。著書『国際バカロレア入門』他多数。香港でも多くの保護者に支持されている。

大迫先生が現在校長を務められている学校、

リンデンホールスクール中高等学校部  
<http://hindenhalle.jp>



学校法人 都築英学園  
 リンデンホールスクール  
 中高等学校部

International Baccalaureate [Diploma program]

国際バカロレア認定校

リンデンホールスクール中高等学校部は国際バカロレア認定校です。プログラムを修了しディプロマを授与された生徒にはオックスフォード大学・ケンブリッジ大学・ハーバード大学等を含む世界約 2000 の IB を認知している大学への道が開けます。日本国内の大学も次々と IB を認知して、IB 生を受け入れる体制作りを進めています。

Affiliated Schools 提携校



Immersion Program

英語イマージョンプログラム



子ども達を、いつも英語のある環境に。

小学部から国語以外のほとんどの授業を英語で教える英語イマージョンプログラムを採用しています。英語をコミュニケーションの道具として日常的に使うことにより、より自然な形で英語を習得することができます。教科書は文科省指定のものを英訳したオリジナルテキストと英語のサブテキストを使用しています。

Dormitory



家庭的でアットホームな雰囲気の中で、共同生活による豊かな人格の錬磨を目的としています。Housemaster(教員)の他、寮母が常駐しています。ネイティブの先生とおしゃべりするの楽しみのひとつです。

Elementary School

小学部



リンデンホールスクールでは、小中高一貫教育を採用しています。小学部では、人間形成に大切な6年間で英語にふれ、日本の文化や道徳を学びながら、子ども達の夢と可能性を広げてゆきます。



一人ひとりの個性を伸ばすプログラムと国際交流や異文化体験を通じて子ども達は、世界に大きく羽ばたいてゆきます。

お問い合わせはこちらをご確認ください。  
 都築学園リンデンホールスクール 中高等学校部  
 住所：818-0056 福岡県筑紫野市二日市北3丁目10-1  
 TEL：092-929-4558 FAX：092-929-4585  
 E-mail：highschool@lindenhall.ed.jp



女性の生きいきを応援する

Hong Kong

**LEI**

次号発行日は7月15日です。

本誌設置・広告のお問い合わせは、  
[infohklei@gmail.com](mailto:infohklei@gmail.com)まで