

[シュプール]
http://spur.jp

250号記念

8

August 2010
特別定価690yen

誰より早く秋ものの買い
7月の起爆剤は
プレフォール

別冊付録 世にも可憐な
ウェディングのすすめ

乙女婚
BOOK

東京、パリ、ニューヨーク、ロンドン

セカイスナツプ!
夏のベストルック

とじ込み保存版

いいこといっぱいやってくる!
Part 1

読んで幸せ!

幸運ジャーナル

Part 2

幸せ先取り

ポジティブ占い



夏休みフォトダ

松本浩

“Easy Sun
Easy Go

リハティコ

通販スペシ

花柄.C

どこまで楽しくな

モードな

デジタル

買えるのは
spurshopp

大好き!

ミュベール

ホームコレク

17 デビ

アイテム

90年代の青春よも

私たち「胸

カルチャー

はまってま

photographs: Satoko Tsuyuki stylist: Kayo Yoshida, Aoi Maruyama (p.117) text: Miki Yoshii

自分の居場所を心を込めてきれいにし、いいエネルギーで満たす。日々の暮らしの中のちょっとした楽しい工夫でマイ・パワースポットを



ピンクのランジェリーで自分がパワースポットに

ピンクは、女性ホルモンの分泌や血行を促進するほか、脳内の「幸福物質」といわれるエンドルフィンの働きを活発にする色。人は目だけでなく肌でも色を知覚しているの、ピンクのランジェリーを身につけることは気分だけでなく、ハッピーな恋を呼ぶのに有効な手段なんです」(カラープロデューサー・今井志保子さん)。濃いピンクは攻める恋、幸福な愛を呼ぶにはやさしいピンクがおすすめ。キャミソール¥47,250/ル・シャルム・ドウ・フィーフィー・エ・ファーファー(Lily)



ベッドリネンには麻を

古来、人を守る布といわれる麻。実は、電磁波から身体をシールドしてくれる効果があるそう。「ベッドまわりやパジャマは麻でそろえています。夏はさらりとした肌ざわりが気持ちいいですが寝室には携帯電話ほか、電磁波を生じるものは置けません。就寝2時間前からはパソコンはなるべく開きません。質のよい睡眠は日々の心身のチャージに大切です」(光野桃さん)。デュベカバー(150×210cm) ¥30,450・ピローケース ¥8,400・ピロー ¥5,200/リベコホーム 時計/スタイリスト私物



パワーストーンと花で作るアイソクチュアリ

きれいな澄んだ色のパワーストーンは、部屋のディスプレイとしても可愛い! 「石は花や香りが好きなんです」(KC JONES シフター・羽沢楓花さん)。石が喜ぶ環境をつくるとそのパワーもアップ。部屋には水晶を飾っています。不思議といつもお花のそばに置いてますね! 「(MARIHA) デザイナー・上田真理絵さん)。大切なものを一緒に並べて素敵なソクチュアリを。(右から) ダートライト ¥35,000・玉台 ¥500・アメシスト ¥11,000・中央のクリスタル ¥23,000・玉台 ¥500・ローズフォーツ 各 ¥4,800・ロードクロサイト ¥150,000・左奥のアクアマリン ¥180,000・KC JONES 飾物を入れた瓶 ¥2,100・下に敷いたナフキン ¥2,700/Passé Composé その他/スタイリスト私物



ローズの魔法で身も心もチャージ

疲れた日はバラづくしのバスタイムを。「ローズのバスグッズで全身を洗い、最後にローズのボディミルクを体になじませます。ローズは疲れた心をも美しく整える魔法の香り」(美容コーディネーター・弓気田みずほさん)。ローズの魔法で全身を浄化し、愛のエネルギーを補給。(右から時計回りに)ローズウォーター(250ml) ¥3,875・ローズキャンドル ¥3,990/サンタ・マリア・ノヴェッラ銀座(サンタ・マリア・ノヴェッラ) プリンセスローズ(50ml) ¥3,570/SHIGETA JAPAN ソープオブヘア・1-R0シトリ(60ml) ¥945/オブ・コスメティックス アグロナチュラ オードトワレR(ローズ)(50ml) ¥8,400/イデアインターナショナル 本 ¥2,730/オルネ ド フォイユ

月と話す

フリーランスPR 関根千亜さん

「月夜はなるべく仕事場から家まで歩いて帰ります。歩きながら月と話す。自分の素直な感情を吐き出せる。フリーランスになるときも頭では考えず、ただ月に話しかけました。そうしているうちに、自分のリズムや自分らしい道がはつきり見え、自然と運命が動き出しました。自分のリズムで生きていくと自分の中にある磁石が強くなって、運命の人たちがまるで引き寄せられるように集まってきます。頭で考えたり計算したりしなくとも、自分の運命に導かれるようになるのです」

みんなで食事する時間を楽しむ

フリーランスPR 中野由美さん

「私が生まれた頃から母がピーガンの食事を実践していたので、かつてわが家は冷蔵庫もありませんでした。お米は父が完全無農薬で自給し、電気炊飯器ではなく圧力釜で炊きます。野菜も近所の農家から。朝食はフレッシュな果物で作ったスムージー、昼食は野菜が中心。白米のせん切りをレタス、すりおろしたにんじん、アボカドをのせたサラダなどごく普通の料理です。家では稲作のワーカーシヨップも行なっていて、田植えに参加するミニエージヤンや写真家の方々も訪れます。そのときは、みんなでテーブルを囲んで食事をします。シンプルな料理ばかりなのに、いつもみんなが「おいしい、おいしい」と言ってくれます。食材ももちろん大切ですが、みんなで一緒に楽しく食べる「時間」や「思い」が何よりも栄養になるのだと思います。」

ありがとうの気持ちをもつ

フリーランスPR 古坂ゆかりさん

「いつも心の中で「ありがとう」の気持ちをもちながら生活しています。それがすべての基本だと思うからです。育てている植物がお花を咲かせたときも「ありがとう」と言いながら褒めてあげる。すると植物やお花も喜んでくれるのがわかる。植物も愛情や感謝の気持ち