



スキンケア

やっぱり保湿にいちばん気をつけています！ 気持ちがあつく心地よい香りも商品を選ぶときのポイント。

マスカラも落ちるのに
脱脂の保湿力に感動
イースペシャル クレンジングジェルMS
220ml V7350/美人製造研究所



「Tシャツ×マキシスカートなら、汗をかいても快適にお散歩できます。ラウジンでかわいいたスタイルが定番。Peggie treeの「シャツ」にウブドゥーのマキシスカート、ドゥーズィエムクラスで買ったサンダル。エコバッグはアメリカンラヴ シー。

愛犬たちのお散歩は
ゆるカワ・マキシで

A work



さくらとぼてこのお散歩

すっかり愛犬2匹が中心になったライフスタイル。でもこの散歩のおかげで、私の体調もいいみたい！

おうちでのたわむれ
タイムで元気に！
母のさくらと子どものぼて
こは全然違う性格。それ
でも仲良しの2匹と一緒に
いると癒されます。



お出がけに最適な
折りたたみボウル

平らに折りたためて、持ち運びに
便利なボウル。ピンクがかわい
いし、ちょっとくらゐづつつか
ってもこぼれない！/モデル私物

オーガニックタイプの
ドッグフードを

犬の健康もやはり食から！ いま
のお気に入りのオーストラリアの
オーガニックタイプのもの。



さくらの白毛に映える
きれいなビーズの首輪

さくらには豆柴なのに真っ白でフサ
フサの毛が自慢。このビーズの首
輪はそんな彼女にお似合いかな。
さくらも気に入っている様子……。

オフの日も定期的にジムに通って
しっかりとメンテナンスを

30代になると、やはり、プロの方に自分の体をメンテナンスしてもらうことの大切さを感じます。私は28歳で加圧トレーニングに目覚めたのですが、これは仕くて時間のない女性たちには効果的。今年からは、加圧はやめて、同じジムで別のプログラムをスタートしました。加圧でつけた筋肉をキープしつつ、ゆがみやつせを直していくことに重点を置いたのです。3〜4人のトレーナーの方に順番についてもらって、バランスよく整えてもらっています。同じ方だけにやってもうより、体が新鮮な動きができるのだそう。若い頃は運動が続かなかったのですが、自分の体が変わっていくのは快感です。