

あなたの知らない

「EGAO」のことが

ここには

たくさん載っています

えが おの こ と

ほんのちよとだけ

「えがお」になる

そんな情報を

集めました。

EGAO NO KOTO

VOL. 01

A BOOKLET THAT WILL MAKE YOU SMILE A LITTLE.

1

美容室

- どうして髪はうねるの？ 04
- オススメの解消法 4選！ 05
- 【COLUMN】美容師さんに頼ろう 07

2

爪工房

- どうして甘皮ケアをするの？ 08
- 甘皮ケア体験記 09
- ネイルチップ図鑑 10
- 【COLUMN】ネイルは自己満足でいい！ 11

3

美癒堂

- エステはリラクゼーションだけじゃない?! 12
- 痩せやすい体&首・肩・背中のコリに 13
- なんでもない所でつまづく時は 14
- 【COLUMN】セルフケアとエステの違い 15

4

まつげ

- まつげパーマのいいところ 16
- こんな方におすすめ 17
- えがおのまつパ 18
- 【COLUMN】マツゲも気分も毎日上向き！ 19

5

洋品店

- 大人になると迷いやすい3アイテム 20
- デニム 21
- T シャツ／スニーカー 22
- ピックアップアイテム 23

6

写真館

- 写真をたのしみたい！ 24
- やっぱり大事なメイク術 25
- ポーズってどうする？ 26
- 【COLUMN】自撮りをステキに撮るポイント！ 27

7

EGAO名鑑 28

わたしのおすすめEGAO 30

掲載情報 31

EGAOに来てくださっている皆様へ

いつも「おばあちゃんの前宿 巣鴨」にある

EGAOへ来てくださりありがとうございます。

あなたはここを何で知っていただき、

どこの店舗でこれを読んでいただけているのでしょうか？

TV？ 雑誌？ 通りすがりに見つけていただけた？

実はEGAOにはたくさんの店舗と部署があり、

ときに髪の毛、ときに指先、ときにお顔をキレイにつやつやにしていたり、

この本みたことがある！の表紙を作っていたり、

EGAOに置いてあるあれやこれもつくっていたり…

そんなEGAOのあれやこれを少しずつ知っていただきながら

気づいたら「わたしEGAOマスターじゃない？」と

なっていたら嬉しいです！

そのためにこちらの『えがおのこと』をつくりました。

ぜひ、お好きなページから読んでみてください。

オススメの解消法 4つをご紹介します！

＜お悩み解消①＞

縮毛矯正やストレートで整える！

クセの伸び具合、持続性、共に文句なしの一番人気のうねり対策です！

最近は薬の強さが調整できるようになり「しっかりクセを伸ばしたい」「ボリュームだけダウンさせたい」など、お悩みに合わせて薬を変えることで、それぞれの髪の状態に合わせて、髪型を作ることができます。

~~メリット~~ しっかりサラつやストレート

~~デメリット~~ しっかり金額



ストレート

・カットストレート…¥21,000 ・カトリタッチストレート…¥20,000 ・フロントストレート…¥7,200～

＜お悩み解消②＞

ホームケアを変えてみる！

髪の表面、髪の芯の部分から強化してあげて、エイジングやダメージの要因で弱ってしまった髪を元気な状態に。ご自身での扱いやすさはとても重要なこと。『ARIMINO コアミー』シリーズはエイジングによる髪の変化に特化したシリーズ。まとまりや潤いがあるのにペタンとしない、ハリコシが出るのにキシキシしない、今までにない髪の変化を感じられるかもしれません。対エイジングベーシックラインに、頭皮ケア、カラー・ヒートダメージケア、対うねりシリーズ、と幅広く細かく髪質に寄り添うラインナップ。担当スタイリストと一緒にえらんでもらいましょう！



~~メリット~~ 毎日使うもので変化を感じやすい！

~~デメリット~~ 市販よりは高いよね…

COREME コアミー

・ベーシックライン

シャンプー 250 ml ¥3,520 トリートメント 235g ¥3,740

・カラー・ヒートダメージライン

シャンプー 250 ml ¥3,960 トリートメント 235g ¥4,400

・うねり・くせライン

シャンプー 250 ml ¥4,180 トリートメント 235g ¥4,620

・育毛ライン

シャンプー 250 ml ¥3,960 トリートメント 235g ¥4,400

専門家に聞きました！

どうして髪はうねうの？

いわゆる
天パさん！

カラーや
パーマ…
ケア不足

よくない
ルーティーン

エイジング

うねりの原因4タイプ！複合的な方も！

まずは先天的なうねり、いわゆるテンパさん。小さい頃からくると巻く毛先の方は、こちらのタイプ。エイジングによりプラスで癖が強くなってしまう、梅雨時期は自分では手に負えない…という方も多いですよ。次にエイジングによってうねることも。今まで髪に癖なんてなかったのに、広がる、ごわつく、まとまらないという方はこちらのタイプ。髪の芯にある結晶構造を支えるマトリックスという成分が減少してしまい、並びにズレが発生してしまいます。これがエイジングのうねりの原因です。

また過度なカラーやパーマ、ケア不足により、ダメージから、うねりへ変化することも。髪のダメージが進むとエイジングの変化同様、髪内部の結晶構造がガタガタにズレ、髪のキューティクルもボロボロに。ほしい栄養分がサヨウナラしてしまい、余分な水分を吸収し広がりがうねってしまいます。

最後に、よくないルーティーンによるうねりタイプです。結構知らない方も多いですが、いつも同じところで結ぶ、耳に必ずかける、半乾きのままクリップでまとめるなど、いつもの何気ないルーティーンにより髪はうねったり、はねたりしてしまうのです。ダメではない…ダメではないけど時々変えてあげましょう！

じゃあ「うねりを抑えるには、どんなことができるの？」って思いますよね？そんな方に、次ページから解消方法をご紹介します！

7

専門家に聞きました!

甘皮ケアってなあに?

爪育とは?!

指先が
キレイだと
気分も上がる

爪の形を
キレイに!

ささくれが
できやすい



指先がキレイだと心も踊る!

最近指先をキレイにする方が増えてきています! 何かを指さすその先をチラッと見たら、指先が美しかった!なんてことは多いはず。ジェルやマニキュアはハードルが高いなあ、そんな人には甘皮ケアがおすすめです。えがお爪工房の甘皮ケアコースなら、甘皮ケアと爪磨きがついてきます。スツキリしてピカピカは世界が変わるよ! (甘皮ケアってなにをするの? どのようなのは次のページで紹介します)

ささくれができやすい...

保湿してもささくれ祭り、実はへばりつく甘皮が原因なことも。知らない角質は無くしてからネイルオイルやハンドクリームで保湿がいいですよ! 爪とささくれって関係ないかと思ってた...なんて方もとても多いです。

爪の形をキレイにしたい!

私の爪は小さくて出るのが恥ずかしい...と思っている方も、結構いらっしゃいます。

でも、実は爪の形って育てられるんです。甘皮ケアを続けていくと、爪の形が縦長になっていきます。

小さくて恥ずかしいとお悩みのあなた!

そんな今こそ

「爪育」をして、キレイな

指先を目指してみませんか?



① 爪の形をととのえる。



② お湯につけて
甘皮をふやかす



③ 甘皮を
押し上げる



甘皮ケア 体験記



甘皮ケアを体験してみました!
施術はネイリストの小森さん。
体験者はこの冊子の
デザイナー山原です

④ 余分な甘皮を
カット!!



うきうきしている人



Before!!
甘皮 MAX!!



After!!
ハッピー
MAX!!



⑤ みがき仕上げ



ヘアカットと
同時に
できちゃうよ!!



ネイルは自己満足でいいのです！

ネイルをするってこと

指先のオシャレは自己満足。それでいいのかな
とっています。

ジェルネイルでキラキラつけて、爪磨きでピカ
ピカにして、甘皮ケアして爪の変化を感じて、な
にって全てでは自分が上がるかどうか。何事も自分
で自分のご機嫌を取るって大事ですよ。

携帯を打つ指先がピカッとしていてるだけで、
何だか嫌なことの連絡だったとしても、そんなこ
ととどうでも良くなってしまうたり、何か新しいこ
とを始めるときに緊張するなって握った手の指先
がきれいだと、なんだかがんばれる、よし！って
思える。そんな、自分が喜ぶことの延長にネイル
ってあるのかなって思います。

自分が喜ぶことをする！

自分が喜ぶこと、少し考えてみましたが、みな
さんは何個あげられますか？

ときわ食堂でエビフライ定食を食べる。TAK
ASEでハンバーグにチーズをのせて食べる。い
まむらで醤油ラーメン（煮干し卵かけご飯付き）
を食べる。全部巣鴨のお店ですね！

考えたら食べることはかりでしたが、お仕事を
しているとき（髪切ってます）、頭のマッサージ

こんなにあります
ネイルチップ
いろいろ。

夜から朝なのか 夕から夜なのか



こういうスイカもあっていいかも



宙に広がる銀色の世界



水面かな？



琥珀をこめて



金色のエンブレム



ピンクの女帝



先の先のファンタジー



銀色の小窓からこんにちは



お花畑へ行こう



をしているとき、ふと鏡に映る指先がピカピカだ
と嬉しいのです。テンションが上がります。
お客様にも褒められて、今回のネイルはこれに
したよーとか、お話できるのも楽しいです。読ん
でくださっているみなさんだったら、お嬢さんや
お嫁さん、お孫さんとお話に、ひとつ褒められ
ごとが増えるかもしれません。これでしょうか？
なんて見せちゃってもいいですよ！

E G A O のスタッフにも60代でここで初めてジ
エルネイルをしたよ！ってスタッフもいます。
指先の変化にウキウキしていて、こちらも嬉しく
なっていました。どうしたらいいか分からな
くて不安、どんな色がいいかわからない、どれく
らいでかえるの？爪に悪くないの？など、初め
ては不安に思うかもしれませんが、そのために、
えがお爪工房があります。決まったデザインから
選ぶのもよし（迷ってわからない！って方に
おすすめ）完全おまかせもよし！（ネイリストさ
んに厚い信頼の方におすすめ。小森さん、おねが
い♡）ワンカラーで好きな色を選ぶのもよし！
（推し活さんにもおすすめ）

分からないことはE G A O スタッフに聞いてみ
てください！どこの部署にもネイルを経験して
いるスタッフがいますので、気になる方はお気軽に
声をかけてみてくださいね。

レッツエンジョイ！ネイルライフ！



おねがひある
ファットデザインも！



E G A O 爪工房
をディレクション



- 甘皮ケア…¥4,400
- 1カラー…¥8,900（整え、ケア込み）
- シンプルアート…¥10,000（整え、ケア込み）
- ゴージャスアート…¥11,100（整え、ケア込み）

専門家に聞きました！

痩せやすい身体作り

&

辛い首・肩・背中のコリがほぐれる！

ラジオ波吸引で基礎代謝アップ

しばらく変わらないこの体型…なんとかしたい（出来れば努力せずに…）。ラジオ波吸引によって、深層部を温め、硬くなった脂肪細胞（セルライトの元!!）をしっかりほぐしてくれます。基礎代謝もアップして、むくみにくく痩せやすい身体に！

冷えて身体の調子もわるくなるし、美容にもよくないですね。そ、し、て、こりすぎてバリバリなあなた！揉み返しが来てもう人に触られたくない人にもおすすめな、もみ返し知らずがラジオ波です（個人差はあります）。

むくみやすい人や冷え性の人にオススメな理由



むくみやすい人や冷え性の方は、セルライトができやすいかもしれません！むくみや冷えの原因は、血行不良にあります。血行不良を起こすと、体が脂肪を溜め込みやすくなるので、セルライトを増やしたり、悪化させたりする可能性があります。



- ・フェイシャルRFスペシャルコース…¥11,500 (90分)
- ・デコルテRFトリートメント…¥3,500 (20分)

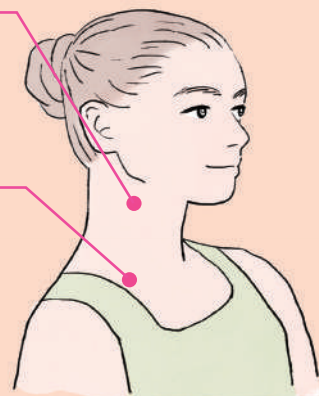
おうちでできるセルフケア

じんけい
人迎

喉仏から指2本離れた胸鎖乳突筋の前側。

けつ ほん
欠盆

乳首の垂直線上、鎖骨の上の窪み。



自分で押せる！
顔と首のツボ！

し ぱく
四白

瞳孔の真下。眼窩下線から指1本分下の窩み。

きょうしゃ
頬車

エラの角のやや内側、食いしばる時に盛り上がる部分。



こんな効果が期待できます

首から上の血流、リンパの流れをよくして、顔まわりをすっきり&顔色もアップ!! 肩こりや腕のだるさの改善も!!

エステはリラクゼーションだけじゃない??



首・肩・背中が凝っている

痩せやすい
身体作り

なんでもないと
ころで
つまづく

エステで身体のメンテナンス！

むくみやすいなあ…でもマッサージすると痛くて触れない…と、むくみをそのままにしている、これが私の日常でした。毎日立ち仕事、しょうがないよね、と。足がだるいと身体もだるい、疲れが抜けない、そんな繰り返しで慢性化するむくみと冷え。

えがお美癒堂で初めてエステを体験してみたら、色々なことに衝撃を受けたので、そのことをしやうり。

むくみって放っておいたらセルライトの原因になってしまうということ！冷えやむくみによってできる、むくみ型セルライトというものがあり（名前から恐怖）全身はもちろん、なかでも太ももやふくらはぎには、馴染みのある存在…ポコポコッと目立ちやすいのも悲しい特徴です。セルライトって太ってしまったからできるものだと思っていたので「むくんでセルライト…太る」の逆の方程式があることに衝撃でした。

と、い・う・こ・と・は、放置しまくっているこのむくみは、セルライトとなり、とれにくい脂肪と老廃物になってしまったのね…きやうりですね。でも、ちゃんとそれを解消してくれるんだからエステってすごい。

痩せやすい体質作りのために、エステって必要なんだな！と知り、尚且つ肩こりや、なんでもない所でつまづく…そんな普段の何気ない悩みも解決してくれる。エステってすごいですね！（大切だから2回目）マッサージして物理的に痩せる…エステと勘違いしていたわたし…違うじゃないか!!と言うことで少し深堀深堀。

セルフケアとエステの違いって？

全ては小顔になるために！

年齢とともになんだか顔が大きくなった気がする…どうして？という方も多いかもしれません。それ、気のせいではないんです。日常生活で表情筋を意識的に使うことは少ないため、40代を超えると表情筋が衰えやすくなります。

表情筋は顔全体のハリを保つために非常に重要な役割を果たしており、筋肉が弱くなると、皮膚や脂肪を支えきれず、顔が垂れ下がってしまします。その結果、顔の輪郭がぼやけ、顔が大きく見える原因になってしまふのです。恐ろしいや。え、どどどどうしよう。そんなあなたに、今から始められることを教えちゃいます！

エステティシャンにすべてを委ねる

なーんにも自分でやりたくない方、どうしてもいいかわからない方、早く効果をだしたい方におすすめです。当たり前ですがプロにお願いすると、いま気になるところに対して効果的なアプローチをしてくれます。どこが下がっているの？どうしたらここがひきあがるの？実はそこが原因ではなくここなのよ！などを教えてくれて、素敵マシンや素敵ハンドであつという間にツヤビカ効果。お顔が小さくなるようにあの手の手できれいにしてくれる、安心と絶大な効果に拍手。（経験談）

セルフケアをしてみる

おうちで時間を少し取れる方、ストレス社会を生き抜くあなた、エステの効果を持続させ更なる高みを目指したい方におすすめです。毎日同じ姿勢や、イライラに耐える方は知らず知らずのうちに筋肉がこわばりがちに…。自身でちょっとしたケアしてあげると楽になるし、少しでも筋肉の衰えを防げるかも。今、これを読んだが吉日！エステティシャンに教えてもらいました！簡単すぎるけどどきくー!!な、セルフケアを紹介します！

自宅で簡単におこなえるセルフケアとして「あいうえお」運動があります。「あ」「い」「う」「え」「お」の形に口を動かし、それぞれ約5秒固定します。この運動を毎日、気がついたときに繰り返し行うことで、凝って固まった表情筋をやりあげ、血流を良くし、顔のたるみに効果を発揮してくれます。（うまく使えていないところってプルプルします。私は「い」の顔をやると気持ち良かった!!）

つまりはエステを受けることも、日々の努力をすることも、どちらも小顔への近道です。おすすめとしては、エステを受けて変化を感じていただき、今のきれいになった私を、さらに頑張つて可愛くしてあげようと、お家でも少しだけ頑張ることです。

両方続けることで、パンとしてキュッとあがつた小顔を手にいれてみませんか？

コツコツ
やってみよう!!



おうちでできる
あいうえお
体操

美は1日にして
なまず!!

なんでもない所でつまづく…

階段でヒヤッと…な方へ

膝下ラジオ波とフットマッサージ

関節の周りの筋肉が固くなってしまふことで、足の可動がスムーズにいかなくなります。最近膝が曲がりにくいなぁと思う方、凝りや冷え、慢性的なむくみが、足をおもたーくしている原因かも?! 最近「何も無いところでつまづく」「夜に足がつる…」そんな方こそEGAOのエステ!!



「エステ=キレイになること」というイメージでしたが、健康にもよいということ、普段の悩みにも改善効果がある!ということは、EGAOのエステで初めてしりました! 気持ちよく、健康にも気を使いたいあなたにEGAOエステはオススメです。

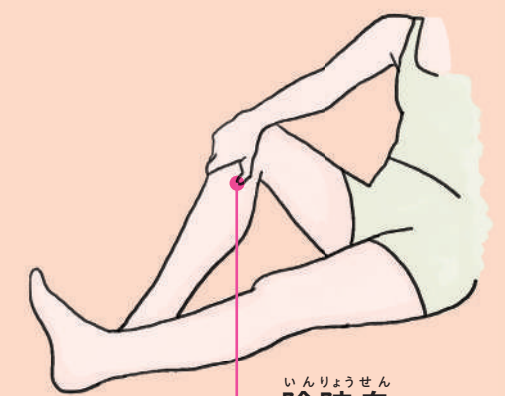
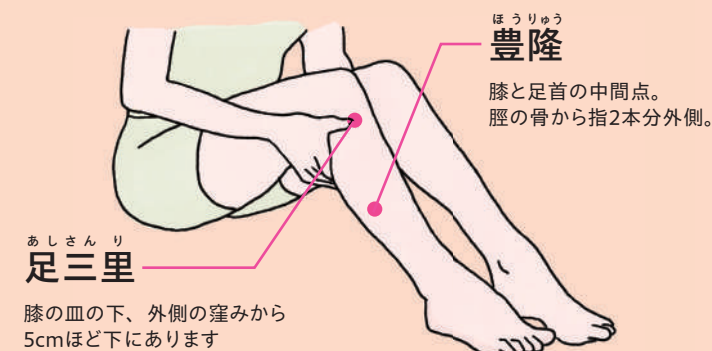
おすすめメニューは膝下ラジオ波。足の筋肉や脂肪の深い部分から温め、硬くなった足首関節、膝関節をゆるめます。セルライトや筋肉コリもしっかりほぐせて、上がりやすく曲げやすく、さらに骨抜きにされたい…という方は、プラスでフットマッサージもオススメです!

マッサージも併せてやれば、癒しと軽さのダブルの効果。折角のエステだし、リラクゼーションもしたい方に!



- フットRF（ラジオ波）…¥5,500（40分）
- 膝下アロマオイルマッサージ…¥3,000（20分）

おうちでできるセルフケア



こんな効果が
期待できます

水分、老廃物の排出をスムーズに!
一緒に押すとむくみ解消!
消化機能や泌尿器の不調にも効果あり!

自分で押せる!
足の
ツボ!

まつげパーマってこんな方におすすめ！

- 最近目元がぼんやりした感じ…
- まぶたが重たい印象…
- 毎日マスカラはつけたい！でも、ビューラーは苦手…



まぶたが下がってきてしまうとなんだか目の輝きが失われがち。
まつげパーマをすると、まつげがお屋根の役目を果たし、まぶたが上がります。
目に輝きがまし元気な印象に!! (キラんとヒロインおめめはいかが?)
また、マスカラをつける際に肌につきやすい…。ビューラーでおにくをはさむのが怖い
よーという方にも強い味方です。くると上がったまつげにマスカラをつけるのはとても
簡単! (ジグザグしゅっ! です。アイリストさんに聞いてみよう!) ビューラーいらずで
メイク時間も短縮できてはッピー!!

でもって

マツパってどうやるの？

- 1 **まずはカウンセリング**…自分にあったカール感を一緒に相談、まぶたの具合や上がり過ぎは恥ずかしい!! など、それ以外にも心配があればなんでもご相談下さい
- 2 **目元をお肌に優しいテープで保護します**…お肌につかないように、まつげがしっかりみえるように、まわりのお肉を少しひっぱります
- 3 **ロットにまつげを貼りつけて1液2液の塗布**…お薬は垂れないようにジェルタイプ、ロットの形は髪とは違ってソフトなシリコンで、どちらも目もとに垂れない仕組みが髪のパーマとの違いです
- 4 **ゆっくり外してあら不思議、まつ毛が上向きにくりんです!**

気をつけること



おめめのまわりは敏感です。2のテープも、もしかしたら当たりどころによっては痛いときもあるかも!? 我慢せずにすぐにお伝え下さい!

途中で目を開けることができないことや、緊張でぎゅーっとなまぶたを強く閉じてしまうと、施術がスムーズにできなかったりするため、リラックスしていただけると嬉しいです。お話していても、眠っていても大丈夫です。

個人的な感想ですが本当に今かけてる? というくらいあまり違和感などは感じませんでした。

基本的にはお肌にパーマ液がつくことはありませんが不安だなあ…

でもかけたい! という方は、お薬のパッチテストもできますのでお気軽にお声かけ下さい。

パッチテスト以外にも、えがお美癒堂公式 LINE にてメッセージでの無料カウンセリングもできます。▶▶



専門家に聞きました!

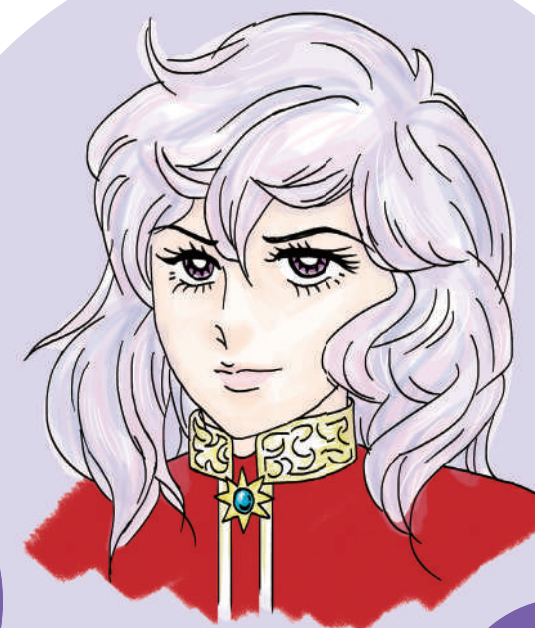
まつげパーマのいいところ

重たい
まぶたに

ビューラーが
苦手な方に

目元ぱっちり
で明るい印象に!

朝の時短!



まつパってどうなの? まずは相談から!

年齢を重ねるごとにだんだんとおざなりになっていく
メイク…なかでも目元の部分。やらなくなりますよね
。老眼で見えにくくなるのも、やらなくなる理由のひ
とつかなとも。だんだんと下がってきてしまうまぶたも
相まって、なんだか最近目の輝きが少なくなってしまう
たなありと感じる方も多いみたいです。で・す・が・人
は話をする時、大抵の人が相手の目を見て話します。目
は口ほどにものを言うともいいますし、そんな目元には
輝きと元気がほしいところです。

E G A O アイサロンのいい所は、他サロンよりも大人
女性の「私(お客様)」が悩んでいる所がわかる!! 親身
になってくれる所だと思えます。まぶたが重いけどでき
るの? とか、まつげが短いからやつても意味がないの
では? とか、かゆくなったりかぶれたりは? とか。あ
らゆるお友達から聞いた色んな怖いこと…だからやるの
はちょっと、という方はもったいない。人から聞いた怖
いこともひっそるめてE G A O のアイリストに相談して
みてください。事前にご連絡いただければ、相談やパッ
チテストだけでも(お肌トラブルが心配な方向けに) 試
してみることもできますよ。

20代、30代の方よりも、不安が多い大人の目元事情で
すが、すでにまつパ経験済みの方に聞いてみると、私の
まつげってあったんだ!! や、目力が出たしぱっちりして
可愛くなった!! と喜んでくださる方ばかりです。
ただ上げることだけがまつげパーマじゃない! 上向
きな気持ちも目の輝きも、とりもどしましょう!!

まつげも気分も毎日上向き!!

ハッピーは自分で作れる!

まつげを上げるとちょっと気持ちが上向きになる。こういう、自分の気持ちが「少し上向きになること」ってありますよね。

1日1本ビールを飲む、植物の成長を喜ぶ、コンビニスイーツをご褒美に食べるなど、みなさんはいかがでしょうか?

今回はお店のスタッフに聞いてみました。お友達と飲んでたくさん笑うこと(井島さん) ホラー映画を観ること(山原さん) 好きな音楽を聴きつつ歌いながら運転すること(吉原さん) 美味しいパン屋さん巡りすること(竹森さん) 本を1日中好きなだけ読むこと(向井さん) 推し活に全力を注ぐこと(久瀧さん) 仕事を終わらせてお家で晩酌すること(土谷さん) プロジェクターでシネマ鑑賞『デバラ』推し(ライハンさん)。

みなさんは何をすることで少し自分を上げていますか? 毎日のちょっとしたことで、あなたの表情はぐっとかわってきます。それがハッピーなことだと口角が上がった自分に出会えるようになりますよね。

EGAOのお客様で常に上向きでいる方には少し共通点があるかなと思っています。

それは「何事も楽しんで挑戦してみようという方」です。

EGAO ではこんなイイこと叶います!!



エステ、ネイルと同じ場所で、同時に施術!

気分はマリーアントワネット!!

美容室での同日施術で割引あり!!

平民に怒られる心配なし!!

新しいことを始めると新しい出会いがあり、その出会いの中でまた新しい刺激があり、皆さんに負けないように私もきれいでいたいわ!と美意識も高まります。周りに刺激され周りを刺激し、次はどうしようかな?と、自然に上向きなってなんだかとてもすてきなことですよね。

もちろん生きていけば嫌なこともあるし泣きたい日もありますよね(それがあからこそ、嬉しいことがより嬉しく感じるのかもしれないね)。少し自分が喜ぶこと、自分を上げること、なにか意識して作っていくといいよね、なんて日々思ったり思わなかったり。その中にEGAOでのまつげパーマが入っていると嬉しいなあ!と思っています。

えがおのまつぱ

Cカール



アイライン効果のある立ち上がり
まぶたが厚めの方におすすめです。



Uカール



CカールとLカールの中間の仕様。
1番人気のマルチカール。

Lカール



まつげの長さを強調しやすい。
くぼいまぶたの方におすすめ。



まつげパーマって基本はカールの強さを選べるんです。

あんまりぱっちりが恥ずかしいなって方は少し弱めもできる。

カールの持ちには個人差があるけれど、

自然にそういえば下がったなあ〜ってくらいなので、

絶対にやらずに! ではないところもパーマのいいところ。

パーマを繰り返すことでまつげが心配な時は、トリートメントもあつたりします。

基本的にはEGAOのカールはこの3種類+下まつげです。

この中からあなたに最適なものをアイリストさんが選んでくれますよ!

大人なあなたも、おとめなまつげに♡

デニム

デニムの選び方と着る時の注意点

- **ボロボロダメージ加工はNG**（カジュアルには清潔感が大切な年代ですね）
- **スキニーデニムはスタイルに自信のある人に限る**（やや時代遅れ感や足やお尻の肉付き感を強調しやすいため）
- **綺麗に履くならロールアップをせずジャスト丈で履くのがより素敵**（な、なるほど…）

オススのデニムコーディネート



白シャツコーデは誰にでも似合う魔法

シャツの袖はロールアップして手首を見せる（肌見せも大事なんだって!）

トレンドデザインならシンプルコーデもOK

ワイドデニムは下半身の面積が大きく見えるので、薄い色は避けたほうが無難。（痩せ感が気になる方は、逆の発想で明るい色を選ぶのも面白いかもね!）

合わせるTシャツやカットソーはシンプルで、体のラインを拾いにくい素材のものを選ぶと◎。（少ししっかりめの生地がおすすめ! EGAOにもたくさんあるよ）

アクセサリーは存在感のあるものを重ねづけして、いつもの1.5倍盛る気持ちで選ぶと◎。（上がシンプルだから、ゴールドやシルバーをたっぷり重ねるとバランス良い!）

個別アドバイスも
あります!!
貸切ぞったつ
まったりアレコレ!



いきましょう!

このルールを参考にその日のTPOに合わせて7対3でコーディネートすることで大人になってからうまくはまらなくなりがちなパーカーやTシャツ、スニーカーなどのアイテムを上手に取り入れることができるようになるので、今回は大人になって迷いやすい3つのアイテムをさらに深掘りしていきましょう!

洋服には正解はないと思いますが、知っているという「いいバランス」で着こなせたり、アイテムを買う時に迷わなくなるかもしれません!

しかし、その一方で「私はそれでもこれが好き!!」これが着たい!というスタイルを貫くのも正解だと思います。なんだかんだと言っても「好き!!」が1番。気に入っているのにこれが似合うと言われたから、と着ている方は今すぐやめていいと思います。

身に纏うハッピーオーラが全然変わってきますよ!

ただ、今回はその好きがなんだかしっくり来なくなってしまった、という方や、好きなのに着方がわからないよおろろという方に向けて、ひとつの法則をお届けさせていただきます。

スニーカー

デニム

Tシャツ
(ロングT)

専門家に聞きました!

大人になると迷いやすい3つのアイテム



コーディネートのコツは7対3の法則

大人になるとよっぽど「私はこれで突き進むのよ!!」という人でない限り、一度はやってくる洋服迷子期。

EGA Oにいらつしやるお客様にも、まさにその時期に突入してしまっている方が多く見受けられます。お友達との久々のランチ、何を着ていいのかわからないわ!!という方も多いのではないのでしょうか? そんな迷子さんに、ひとつの対策として今回はこちらの法則をお伝えしたいと思います。

カジュアルとキレイめのさじ加減は

「7対3にするとうまくいく!」の法則です!

頑張りすぎないキレイめコーデには

「キレイめなアイテムに、1点カジュアルを合わせる」崩しすぎないカジュアルコーデには「カジュアルコーデに、1点キレイめアイテムを取り入れる」

しっくりこないと感じる合わせ方は、もしかしたらこの比率がちよつと違っているのかもしれない。

なんだか浮いてしまつて服に年齢が追いつかない、オールカジュアル合わせ（パーカー×デニム×スニーカーetc...）ダメではないけれど、お出かけという時にはラフすぎて「普段着」という立ち位置になりがちに。

ハマりすぎて同級生なのに先輩に見られてしまう、オールキレイめ合わせ（タイトワンピース×カッチリジャケット×パンプse t c...）キレイめはTPOにもよりますが、やっぱり堅く見えがちなので外しが重要かもしれません。





LOCALLY (ローカリー)

「布を着る」をテーマにした愛知県尾州のストールブランドです。現在は日本に数台しかない『ジョンヘル式織機』を使用し尾州の伝統と技術に新しい発想を取り入れ、素材の表情を生かしたもののづくりをされています。糸と糸の間に隙間ができることで、空気も一緒に織り込んだような独特の柔らかさと風合いが生まれます。最終工程はすべて職人の手作業によって行うことでふたつとない仕上がり。1年2年と使い続けるほど「私のもの」というなんともいえない馴染み感と生地が育つ経年変化を楽しめて、気持ちよく纏うことができます。



YAHKI (ヤーキ)

年齢や職業にとらわれず、自由でお洒落に生きる。そんな人達により素敵なライフを送ってもらいたい、という思いから生まれたブランドです。シンプルでベーシックな中にもトレンドや遊び心を加えた都会的なコレクションで、持っているだけで品のある女性らしさがでる革物たちです。カバンをメインにお財布や小物ケースもあります。素材は床草でPVC加工もされているため傷がつきずらく、本革よりも水にも強いところがありがたいですね。カジュアルにもきれいめにも合わせやすいため、ひとつ持っていると必ずもうひとつ欲しくなる! 不思議です。

えがお洋品店で取り扱っている
洋服以外のアイテムを
ピックアップしました

ERA (イーラ)

「ともに、時を行く」がテーマの革小物を強みとするブランドです。ふれて、使って、気持ちが喜ぶもの。今を重ねて、日々を踏みしめ。革だけどソフトな使い心地と身体へのフィット感はERAだからこそ。革小物だけでなく、ちょっと違って周りとの差がつくカバンもあります。両方ともユニセックスなデザインと色味なので、ご自身にもご家族にもおすすめです。



toumei (トウメイ)

デザイナー×職人の技術でアクリル樹脂をベースに作られたカトラリーシリーズ。かわいい木箱に入ったセットはギフトにも◎
本当の植物がそのまま閉じ込められているような野草シリーズや、縁起が良い泊のシリーズ、淡く水に混ざり合うような色合いの淡いシリーズなど。ほっと一息つきたい時の癒やされアイテムとして、また食事の時に少しでも丁寧な暮らしをしたい方におすすめです。

sumikaneko (スミカネコ)

鎌倉在住の女性ジュエリーデザイナー金子氏により生み出されるジュエリーは、自然からインスピレーションをうけ、波により生まれる気泡や雨の雫など、ふと目に留めた自然の美しさ、刹那の風景を作品の中にとじこめています。手作りにこだわり、オリジナリティに富んだ作品はその時の自分にずっと馴染み、一緒に過ごしていく中での経年変化も愛おしい存在になっていきます。



T シャツ

Tシャツの選び方と着る時の注意点

•Tシャツにもアイロンを!

大人カジュアルには洋服のハリ感が大切!
(私はかけたことなかった…)

•ピッタリしすぎたサイズ感はNG

ピッタリしすぎると後ろ姿が美しく見えない
(わかる…ハミ肉が…き、きになるー)

•Tシャツは消耗品

ヨレヨレや黄ばみは清潔感に欠けてしまうため
潔く買い換えましょう
(寂しいがまた新たな出会いに期待!!)

オススメのTシャツコーディネート

アクセサリーやヘアメイクで盛る

シンプルなTシャツを着るときは、アクセサリーをいつもより1.5倍盛る感覚で、テイストを揃えたシンプルなデザインの重ねづけがオススメです。ヘアメイクは華やかに仕上げ、帽子やヘアバンドをアクセントとして取り入れるのも◎! シンプルだからこそ、他の部分に華やかさをプラスすることで、垢抜けたコーディネートが完成します。



スニーカー

スニーカーのチョイス

- **清潔感命!** (足元の汚れは目立ちます。こまめなお手入れを)
- **シンプルなデザインのもが安心** (華やかな装飾やデザインは、他とのバランスが難しくなるのでよっぽど上級者でなければ迷子になりやすい)
- **迷ったらベーシックカラー** (ホワイトやネイビーなどのベーシックカラーは、スニーカー初心者さんの強い味方に)

オススメのスニーカーコーディネート

カジュアル×フェミニンでワンピースとは好相性

ワンピース×スニーカーで甘さを抑えたカジュアルに。フェミニンアイテムには辛口のをプラスするとバランスよし! (甘辛ってやつですね) ワンピースやスカートとスニーカーのトーンを合わせると、全体のバランスが良い感じに。



ワイドパンツ×スニーカーでスタイルアップ

ワイドパンツに合わせるスニーカーは、ボリューム感のあるものを選びましょう。足元に抜け感を出すためにカラーは白がオススメです。(何にでも合わせやすいよね〜) ボリュームスニーカーはスタイルアップ効果も!



やっぱり大事なメイク術

グレイヘアに変えたし、久しぶりに家族やお友達と外出もするし、写真を撮ってみようかな？
という機会も、だんだんコロナ禍前のように戻ってきた今日この頃。
せっかく写真を撮ったしSNSにもアップしちゃおうかしら！？
そんな時、写真に写った自分に満足できると嬉しいですね？

写り方、撮り方にもコツがありますが、まずはやっぱりメイクです！
ここを気を付けるといいよ！という部分をピックアップしたので
全部できる人はこれらを意識してやってみましょう。
メイクが苦手な人は、どれか1つずつでもトライしてみると世界がかわるかも？
自分だけがわかる変化で少しルンルンになりませんか？

Eye

アイシャドーはベージュとブラウンでグラデーションに！
まつげはカールアップさせてマスカラをオン！まぶたを
持ち上げばっちりおめめに☆（マスカラが怖い、落ちや
すい、そんな人は目の中心につけるとつけやすく失敗しづら
いですよ）アイラインはまつげの間を埋めるように、点
をつなぐイメージ書いて行くと失敗しにくいですよ。

Let's
Try!!



Eyebrows

目と眉の距離を縮めるふんわり平行眉がオス
スメです！まずはパウダーで形を作り（苦手な
方はこれだけでも垢抜けに）、毛のないところは
ペンシルでカバーしましょう。

Lips

加齢によって伸びてしまった人中…リップライナーを使い上唇の山を
はっきりさせてあげましょう！曖昧になったリップラインを補い間延び
してしまった鼻と口の間をきゅっと縮めてひきしめ効果!!（リップライ
ナーをお持ちでない方は、セミマットのリップを使いラインを補うのでも◎）
色味はコーラルは万人に合いやすく、くすみや色素沈着が気になる
方はピンクブラウンやオレンジブラウン系の色味がGOOD! それに加
えて口紅を付ける前にケアも重要です! 乾燥した唇にリップはかえっ
て老け見えです。しっかり保湿をしてからリップを塗りましょう。



専門家に聞きました!

写真をたのしみたい!!



やっぱり
大切なメイク

ポーズで
変わる!!

自撮り
の方法

写真写りってよくなりますか?!

なんだか最近、写真に写るのが憂鬱だなあ…と言うお
声をよく聞きます。本当は友達と行った旅行や家族の記
念写真、お子さんも手が離れてご夫婦での写真など、思
い出を残しておきたいのに…。なんだか落ち込んでしま
ったり元気が出ない時は、その写真を見て頑張るパワー
に!! としたいところ。なのに…なの…です。

やっぱり女心としては、キレイにかわいく写りたいの
に、最近の写真を見たらいつもより^{かっぴ}幅よく見えてしま
ったり、なんだかかなあと思う表情だったり…。二の腕
が太く見える、眉毛が困ってしまっていたり…と、気にな
ることがたくさんになってしまっているんです!

若い子のようにアプリ加工を使ってみたら、ちょっと
無理している感じだし。はてさて、どうしたら自然に写
真に写ることが出来るのだろうか? どんな表情をしたら
いいの? ポーズはこれで大丈夫? 手はどこに? 身体
の向きは? やっぱりメイクも大事だね? どうしたらいい
のか教えてー!! となっている方必読です!

ちょっとしたことで、いつもより少し可愛く見え
たり、細く見えたり、小顔にみえたり。ポイント覚えて
「写真を撮ろうよ!」と言えるようになりますか?! 最
近SNSを初めてみて、自撮りなど写真を撮る機会が増
えてきた方へ、少しでもキレイで自然体な私を撮れたら
なくを叶える、自撮りの方法もお伝えします。

そんな悩める乙女心をもった皆さまに、写真って楽し
いと思ってもらえますように。さあ、いつてみよう!

自撮りをステキに撮るポイント!

ここがNGポイント!



背景がごちゃごちゃ!
目線があちこちについて
しまいますね…

顔の角度：真正面
アングル：下からのあおり
この2つが揃うと
顔を大きくみせて
しまいますね…



ポイントを抑えると劇的変化?!

50代から、インスタグラムはじめました!という方、多いです!新しいことを始めてみるのってなんだか刺激的!髪をグレイヘアにしはじめたから、この変化を記録として写真に納めたい!、美意識を上げるためにも自撮りしよう!なんて方も多くて、ステキだなーって思っています。新しいお友達ができたり、同じ趣味や目標を持つ

Goodに撮るには?!



背景はシンプルに!
白にはハイライト効果も!?

角度とアングルに注目!!
顔の角度：ななめ45度
アングル：ななめ上からの角度
NGと比べてみて下さい!
小顔でしゅっとして見えますね!!
この「基本」を押さえると、
もう自撮りは怖くない!!

フィルム写真も
撮るよ!!

った同士をみつけたたり、すでにSNSを満喫している方もいらつしやるのではないのでしょうか?そしてSNSの楽しみといえば「写真」ですね!自分が写っている写真をアップする機会も増えていませんか?

今回は「自撮りの基本」をフォトグラファターの池田さんに教えてもらいました!ポイントを抑え一段上の自撮りを撮ってみましょう!

本が出ました!
メイクのコツを
たくさん紹介します!



こころも
身長も
大きいよ!!

—— お母さんやおばあちゃんへのプレゼントにおすすめ ——

• トータルビューティープラン…¥34,800 (写真撮影、ヘアセット、メイクアップ、フェイシャルエステ、衣装無料レンタル、ハンドケア)

—— お父さんやおじいちゃんへのプレゼントにおすすめ ——

• スタンダードプラン…¥24,800 (写真撮影、ポイントメイク)

ポーズってどうする?!

お友達とお出かけの記念に「はい、チーズ!」…なんだか太って見えな—い?なんてことがあったりなかったり。

2人、3人で撮る時に、みんながいい感じで写るショットってどういうの?知りたいですね!

身をもって体験シリー—ズ— (パチパチ)

さて、この冊子をつくる山原、久瀧が身をもってど—んと写ったものと、あら?ちょっとイイ感じでは?

と写ったものをお見せします。どうぞ笑ってやってください。(ちがった…参考にしてください)

3人目の協力者: 岡田さん

『2人で撮るとき』

お互い、真正面をむいている!!



仲が悪いの?!そして恐怖の面積…恐怖の表情ですね…。パスポートや免許証以外は避けたいところ



ちゃんと仲良しに!! にっこりえがおも超重要ですよ☆

『3人で撮るとき』

真正面は横幅が
大きく見えちゃうよ!!



みんなが同じ場所で手を組んだり、控えめに微笑むこの感じ…保護者会のようなよそよそしい感じに



体の向きや距離間に気を付けるだけで
ちょっとこなれた感じに撮れます! (撮れてます?)

ちょっとした距離感、ちょっとした身体の向きで、写り方って違うものですね!

フォトグラファー池田さんのご指導の元、こんなに楽しい写真がとれました!

ぜひお友達やご家族との写真撮影に活かしてみてくださいね!



実はたくさん

えがおのひとびと。

あなたの周りの

えがおのひとびと。

- NEW member

MEDIA

EGAOはこれまでに様々なメディアに延べ300回以上取り上げられています。
一般的なメディアのみならず美容やファッションの専門誌にも取り上げられているため、
話題性の部分だけでなく、技術的な部分でも注目されています。

テレビ・
ラジオ
80件
以上



雑誌
160件
以上



新聞
40件
以上



WEB
多数



PICK UP! BOOK



21日で学び直し シニアベーシック
えがお美容室 (著) / 髪書房
ISBN978-4-908697-69-2

美容師向けの専門書です。
本書は、地方の美容室で、1人もしくは
家族で営業し、50代以上の顧客が多い
美容師さんに届けたいという想いで作りました。
えがお美容室のノウハウを
詰め込んだ一冊です。



55歳、「今さらムリ？」
あきらめていてもキレイになれます
オバ見えメイク卒業マニュアル
船津有史 (えがお写真館 / EGAO) 著
インプレス / ISBN978-4-295-02033-2

50代の老け見え・オバ見え・疲れ見え・ダサ見えなどの
「あるあるのメイク悩み」を解消し、
若々しく元気に、垢抜けて見せる方法がわかります。

全国の書店やオンラインストアでご購入いただけます。
一部書籍は「えがおビューティサロンECサイト」でも販売しています。

[60代からのシリーズ007]
大人の等身大おしゃれヘアBOOK
えがお美容室 (監修) / 晋遊舎ムック
ISBN978-4-8018-2303-7

歳を重ねても、自分を輝かせる
ヘアスタイルは必ずあります。
60代からだからこそ似合う等身大の
おしゃれヘアスタイルを提案しています。



わたしのおすすめ EGAO

おすすめは美容室!



いつもカットはえがお美容室! ここでイメチェンしてからは、
ずっとEGAOでイケメンにしてもらっています♡

おすすめは爪工房!



初めてのジェルネイルは爪工房で!
綺麗な爪に嬉しくなって、今ではnailoilも頑張ってます!

おすすめはアイサロン!



マツパの間は、楽しいお話しで盛り上げられます!
メイクの時短にもなるし、可愛いぱっちりおめめになれるよ♡

おすすめは洋品店!



洋品店にいと気づいたら購入しています。
可愛い洋服…見ると買ってしまおう…魔法かな?!

おすすめは美癒堂!



美癒堂でエステモデルをしてから、美意識が更に上がったよ!
疲れもとれて、綺麗になれる!

おすすめは制作物!



EGAOにあるPOPなどはデザイン部が作ってくれているよ!
店内や店頭など、いろんな所にあるので探してみてください!

おすすめは写真館!



少し前に77歳の母が「トータルビューティ」プランで写真を
撮りました! すごく喜んで毎日写真を見返しているよ!

EGAO 公式LINE に登録をお願いします!

最新情報を
いち早くお届け!



公式LINEだけ
お得な情報も!?

