

久住小春 KOHARU KUSUMI

昨年専属に加入した期待のルーキー！好奇心もチャレンジ精神も◎で、撮影の合間をぬっていろいろに挑戦している頑張り屋さんなんです★



シードマイスターの資格を持っているくらい野菜が好き♡今は屋上菜園に興味アリ!

「野菜に関しては、種から勉強しているのでこだわりは人一倍!! 種について学んだシードマイスターのほかに、火を通さない食べ物、ローフードマイスターの資格も持っているので、食生活も酵素が摂れる野菜中心です。今まで干草で畑を借りて野菜を育ててたんですが、最近は忙しくてなかなか時間が取れないのが悩み...でも、都内で農業できるスポットを探していたら「屋上菜園」というのを見つけたんです! けっとういろいろなのでやっているみたいなので、挑戦してみたいな♡」

バーカ(2月中旬展開予定) ¥11,550(ラコステ)、カットソー ¥7,245/パンツ ¥11,550(フェニックス お客様相談室(インバビタ))、靴 ¥15,540(エーグル渋谷本店)

WED 色々な野菜が楽しめる! ハレビでお鍋!

TUE おうちで蒸した野菜

MON ボリューム大

SUN 自然も大事!

SAT 野菜が蒸されてる

FRI おやつもヘルシー

THU お肉を使わないペッパード

ベジタブルLOVE!
ヘルシーな小春の1WEEKごはんはこんなカンジ!

「ヘルシーで美容にも◎な野菜は毎日のごはんに欠かせません! いろいろなお店やオーガニック系のお店を食べていくのが楽しみです!」

MY畑を公開!
種にこだわって野菜作ってます★

「ナチュラルシードネットワーク(www.natural-seed.net)の干草にある畑を借りて野菜を作っています。改良していない昔からの種で作る野菜は、味が濃くて本当に美味しいの!」

畑耕しなう。

「どれたて!」

美容への関心は人一倍です!

小春のPRIVATE!

「美容にコレがいい、と聞いたらすぐにトライしちゃいます! 専属モデルになってから美容のことはさらに意識するように。頑張った分、誌面で結果が出るのが楽しいです。」

ジェルマフットバス
「冷えをとるために、足湯はジェルマニウム入りだからさっさとあかってくるの! 夜のリラクスタイムにピッタリで欠かさない存在なんです★」

Refa PRO
「龍虎道(www.ryukodo.jp)っていう鍼に通って体質改善してます。むくみやすいのがかなり取れて、とっても調子がいいです!」

ココロ
「むくみやすいのがかなり取れて、とっても調子がいいです!」

大のTSUTAYA好きなんです♡

「本本当にTSUTAYAが大好き!! 仕事終わって疲れてても行っちゃう(笑)。イスがあるところでウトウトしたり、スタバでまったりしたり...癒しスポットです!」

小春がLOVE♡なTSUTAYAランキング

- 3 SHIBUYA TSUTAYA
- 2 代官山 高屋書店
- 1 TSUTAYA 馬事公苑店

小春のPRIVATE!

「スタバがある店ではノンファットシロップ抜きココアをGET。2まず最上階へ。下りながら効率よくチェック。3置いてない作品はリクエストすると100%応えてくれるサービス、利用してます!」

PRESENT★
サイン入りのポラをプレゼント! 応募券はP.288。応募方法は、P.286をCHECKしてね。

山本美 MIZUKI YA

守ってあげたいような妹キャラの美月。差し入れのみかんなどところも! 声優になれそうなかわいい声に、スタッフ内でも



ブラウス ¥15,750(アプワイザー・リッセル)、バッグ ¥16,590(arl.rich)、ピアス ¥22,050(アンジェラ / ダンテデルシエロ)、ネックレス(短) ¥17,850(ヴァンドーム ヤマダ(ヴァンドーム青山))、ネックレス(長) ¥25,200(スタージュエリー表参道ヒルズ店(STAR JEWELRY girl))

BLYTHE is a trademark of Hasbro. ©2011 Hasbro. All Rights Reserved. BLYTHE character rights are licensed in Asia to Cross World Connections, Ltd. Licensed by Hasbro, www.blytheedof.com (pc site) blythemobile.com (mobile site)

美月のPRIVATE!

ブライスやアニメ、メルヘンな世界が大好き!
かわいいものに目がないんです♡

「マンガでもアニメでも、好きなものに共通しているのは、おとぎの世界を感じさせるメルヘンなもの! セーラムーン、クリミーマミ、キキアラ...挙げればキリがない♡ふわふわしたミルクィなものも大好きなんです。フィギュアやお人形も好きで、そのなかでもブライスは特別。いろんな洋服や髪や瞳の色があってずっと見ててもあきません。展示会やブライスのお店に行くといつもうっとりしちゃいます!」

美月のPRIVATE!

ヒマさえあればお絵描きしてます!

「気がついたらどこにでも絵を描いちゃうタイプ。落書きの腕は誰にも負けません(笑)。高校時代にやっていた油絵、またやりたいな~!」

「最近、お絵描きが進化中。MYブームはiPhoneのSigNote.というアプリ。これを使って、紙に描いたイラストを写真にON! 自分の絵で写真をプリクラみたいにデコって楽しんでます!」

5分で完成! 自分画像★

美月のPRIVATE!

持ち物もメルヘン

「こだわりのキャラものすらり~」

ネイルもメルヘン!

「最近オープンしたキキララスタイル(www.kikiralastyle.jp)が気に入りました! 美月の大好きな三日月の内装だし、キキララのネイルもできちゃうの!」

大学では実験さんま!

「大学では理系を専攻! 人工授精など生物について勉強しています。白衣を着てマウスの解剖など一見恐ろしい(?!)こともやっていますが、美月、実は...へっちゃんらです★」

美月のPRIVATE!

PRESENT★
サイン入りのポラをプレゼント! 応募券はP.288。応募方法は、P.286をCHECKしてね。

間食は基本ナシ! アボカドは特別

「もともと、あんまりお菓子は食べないタイプ。食べることに執着がないのかな。でもアボカドはいつまでも食べ...♡ ビタミンEなど栄養もたっぷりだから美容に◎」

アボカド

「実験中はこんな感じのスタイル! 実験を1回休むとなかなか大変! なのでも仕事もあり...。どちらも楽しいのでぜひ試してみてください!」