

# Angels新聞 7月号

制作：近江祐香



## エンジェルズレーベル始動。

～2020年クロスエンジェルズの新プロジェクト～

今年のクロスエンジェルズの目標であるレーベルの立ち上げの活動を始めました。CDのアレンジプロデュースを担当していただく音楽プロデューサーの加賀爪タッドさん宅へ。

今年度にCDリリースを目標として、レーベルの立ち上げに全力投球していきます！皆さまお楽しみに～！

～2020年夏 コロナ対策 みんなでできること～

1

### 手洗い

帰ったら手洗いうがい  
をしよう。

2

### マスク

熱中症にならないため  
に、こまめに水分を取  
ろう。

3

### 3密を避ける

不要不急な外出は避  
け、3密を避けよう。



七夕の願い事  
あなたは願い事をし  
ましたか？ P.3



Angels News  
P.4



健康コラム

コロナに負けるな！  
腸を整えよう！P.5

今年の夏は、天気が非常に変わりやすいですね。コロナや豪雨とまだまだ大変な状況が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

クロスエンジェルズでは、プレスリリースにてイベントの開催を秋以降としています。東京都は、7月22日にも7月の4連休について不要不急の外出の呼びかけがありました。まだまだ用心が必要な時期となりそうなので、熱中症対策・マスク・手洗いをして、予防をしていきましょう。

## 7月のBIGO LIVE

### NEXT STAGE vol.7 (7/15-7/19)

なかなかの激戦。7月二度目の参加をするライブもありましたが順位アップがなかなか厳しいイベントとなりました。

Next Stage vol.7	ID	順位
碧*	midirinohappa	78
篠塚ゆき	yukishinozuka	95
佐伯なゆ	nayu1127	121
近江祐香	omiyuka1989	124
塚本かおる	rucooo	127

### Summer song night (7/15)

Summer Song Night	ID	順位
近江祐香	omiyuka1989	4

BIGO LIVEの公式イベントへのオーディションが通り、Japan Live Houseにて歌のイベントに参加できました！

今後もっと多くのエンジェルズメンバーが公式イベントに参加していきたいと思いますので、皆様の応援をこれからもよろしくお願い致します！

**熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!**

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や④密(密着、密接、密団)を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

**注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります**  
 マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時

激しい運動は避けましょう  
 のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症に関する情報: [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
 熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.nv.gov.jp/>

**暑さを避けましょう**

涼しい服装、日傘や帽子  
 ・少しでも体感が悪くなら、涼しい場所へ移動  
 ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

**のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう**

1日あたり1.2L(約2.5本)を目安に  
 ・1時間ごとに入浴前後や起床後、コップ1杯 必ず水分補給を  
 ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**エアコン使用中もこまめに換気をしましょう**  
 (エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

窓とドアなど2か所を開ける  
 ・扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

**暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう**

暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに  
 ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック  
 ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

**知っておきたい 熱中症に関する大切なこと**

熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加  
 35℃を超える日は特に注意!  
 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者  
 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生  
 高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



## ～エンジェルス 七夕の願い事～



7月7日は七夕。

別名「笹の節句」「星祭り」と言われる七夕。江戸時代に五節句の一つに定められ、現在も広く親しまれています。

### \*織姫と彦星の星物語

天の川の西岸の織姫という姫君が住んでいました。織姫は機織りの名手で、美しい布を織り上げては、父親である天帝を大変喜ばせておりました。

そんな娘の結婚相手を探していた天帝は、東岸に住む働き者の牛使い彦星を引き合わせ、二人はめでたく夫婦になりました。

ところが結婚してからというもの、二人は仕事もせず仲睦まじくするばかり。これに怒った天帝が、天の川を隔てて二人を離れ離れにしてしまいました。

しかし、悲しみに明け暮れる二人を不憫に思った天帝は、七夕の夜に限って二人が再開することを許しました。

こうして二人は、天帝の命を受けたカカサギの翼によって天の川を渡り、年に一度の逢瀬をするようになったのです。

### 睦月二心



コロナ収束してライブ活動できますように。

### 卯月沙羅

みんなが安心して過ごせる日が一日でも早くやって来ますように。



### 水月杏姫



TV番組に出演して多方面で活躍出来る有名歌手になれますように。



近江祐香

明るいニュース  
が世の中にもっ  
ともっと増えま  
すように。

東里香

茨城県古河市にて開催されました障害者支援の  
愛の実チャリティーコンサートにて、ファンク  
ラブのゆかりんちゃんとゲスト出演しました！  
募金してくださった皆様ありがとうございます。

いたばし倫理法人会様のランチコンサートにも  
ゲスト出演させて頂きました。

人気占い師のムンロ王子にもお会いできました  
よー！

東里香

アラブの石油  
王やドバイの  
大富豪から求  
愛されます様  
に。



## Angels News

LINDY

8月に、ファン参加型のミニアルバム制作プロ  
ジェクトがスタートします！  
みんなと一緒に作るワンニャンsong♪応援よろ  
しくお願いします♡👍^•^👍



Angels ニュース

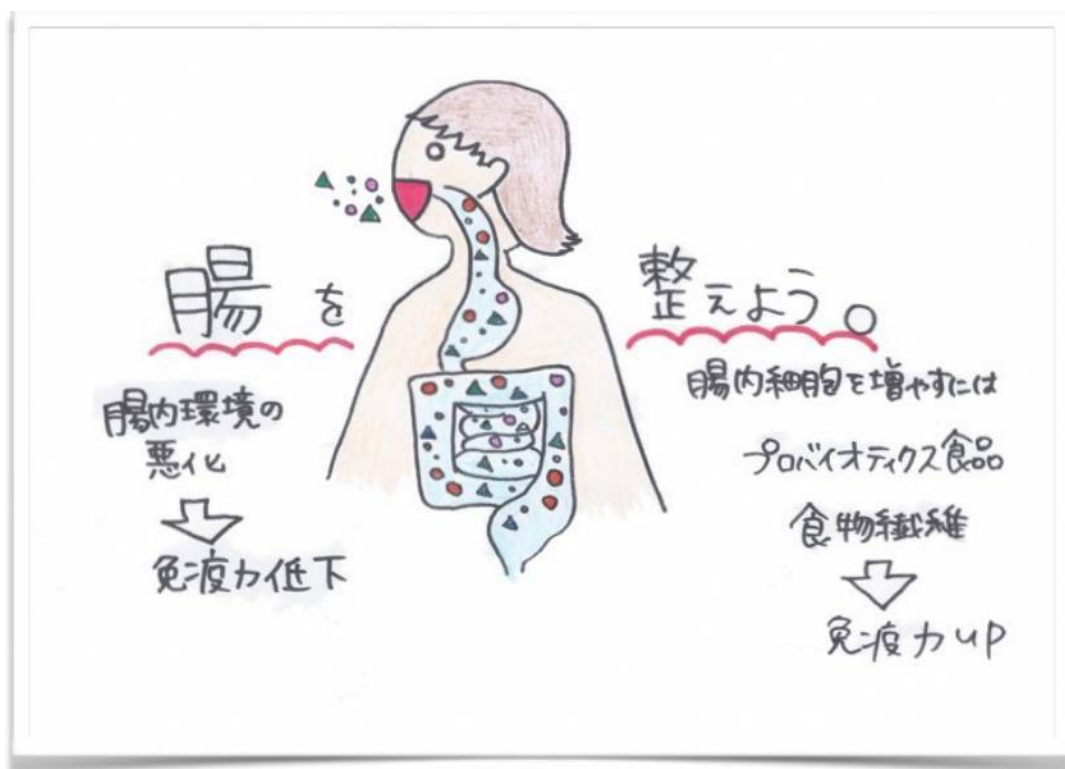
初のBIGOちゃんぬいぐるみが会社に届きました！

次の目標は100万ビーンズですね♪



## コロナに負けない！

～「腸」能力を鍛えて免疫を高めよう～



腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深くかかわっているため「第二の脳」と呼ばれています。

さらに、体内の免疫細胞の60%以上が腸管(小腸と大腸を合わせた部分)に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。

大腸には小腸ほど免疫細胞はありませんが、たくさんの腸内細菌がすんでいます。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種に分けられ「2：1：7」の割合を維持できると腸の免疫細胞が活性化します。

腸内細菌を増やす方法は、乳酸菌や納豆菌などの「プロバイオティクス食品」をとること、そのエサとなる「食物繊維」をとることです。

さらに、下記の「免疫力を高める効果のある栄養素」を意識しながら、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

また、腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動が重要です。

歩くことは腸の働きを良くするので積極的にウォーキングなどを取り入れましょう。



## 『免疫力を高める効果のある栄養素』

	主な働き	多く含む食品
たんぱく質	免疫細胞の材料となる	魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
ビタミンC	たんぱく質と結合してコラーゲンを作りウィルスの侵入を防ぐ。	野菜類（キャベツ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、蓮根）、芋類（じゃがいも、さつまいも）、果物（いちご、みかん、キウイフルーツ）など
ビタミンA	粘膜を強化し、ウィルスの侵入を防ぐ。	レバー、ウナギ、アナゴ、乳製品、卵、緑黄色野菜、（小松菜、人参、かぼちゃ、春菊、ほうれん草）など
亜鉛	風邪にかかった時に早く回復しやすい。	レバー、魚介類（カキ、ウナギ、サンマ、シジミ、アサリ、海苔、大豆、チーズ、ゴマ、小麦胚芽）など
乳酸菌	有益な腸内細菌を増やし免疫力を活性化させる。	納豆、味噌、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズ、甘酒など

参考文献：株式会社世界文化社「別冊家庭画報元気をつくるおかず作戦」竹内富貴子監修,1999年4月1日発行

岡山県 健康づくり財団 HPより

## クロスエンジェルズのLINE@

私たちクロスエンジェルズのイベント、ライブの告知など様々な情報をGETすることができる公式ライン@があるのはご存知ですか？  
まだ登録されていない方は、ぜひチェックしてくださいね♪

XrossAngels 公式ライン@にて、今月号の感想、ご意見、こんなイベントやってほしいなど、お便りも募集していますので、ぜひ皆様の登録お待ちしております！



## Angels ブロマイド販売

全国のコンビニ(ローソン、セブンイレブン、ファミマ)のコピー機でエンジェルズのブロマイドを販売しています！是非コンテンツプリントeプリントよりご覧ください。

## ～購入方法～

画面から、コンテンツプリント→eプリント→ブロマイド→Xangelsブロマイド→好きな写真を選択してくださいね。

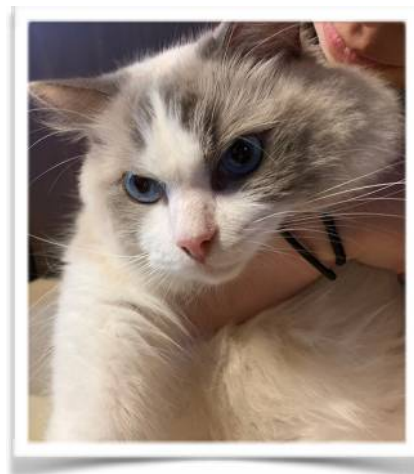
1枚300円(税込み)

今月はいよいよエンジェルズレーベルの活動を  
ようやくスタートし、今年目標であるエン

ジェルズCDの  
音楽の制作を  
これから頑  
張っていきま  
す～♪  
クロスエン  
ジェルズの外  
部でのライブ  
活動は秋以降  
となっていき  
ますが、その  
頃までに音楽



を仕上げて届けられたらと思っています！  
梅雨が明けると、夏の暑さがいよいよ来ると思  
いますが、皆さん体調に気をつけてくださいね  
＊ 近江祐香



～編集後記～

7月はコロナ、豪雨と世の中がまだまだ不安  
定ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月は天気も変わりやすく、冷房と外の気温の  
差が大きくて、私はストールや上着が欠かせま  
せん。最近のハッピーな出来事。それは、可愛  
い猫ちゃんに会いました！！（名前はAMOちゃん  
🐱）ふわふわで抱っこしても嫌がらないでく  
れて、癒し時間でした。  
いつかニャンコを私も飼いたいな～。ペットは  
癒しですね。もふもふ。

**ANGELS メンバー募集！**

弊社はシンガー、ダンサー、モデルなど、エンターテイナーを支  
援する広告代理店です。

現在、配信ライバー、そしてエンターテイナーを随時募集してい  
ます。今年はコロナの影響で、ライブは秋以降になりますが、イベ  
ント企画、ライバー育成、Angelsレーベル活動を現在進めておりま  
す。たくさんのご応募お待ちしております！

問い合わせ：[info@xangels.co.jp](mailto:info@xangels.co.jp)

HP：<https://xrossangels.com>

