

# Angels新聞 8月号



## Xross Angels Sumer Live@渋谷Nob

8月22日にお笑い&生演奏ライブを行いました。

クロスエンジェلزのメンバーだけでなく、ゲストのアーティストさんやお笑い芸人さんがこの日を盛り上げてくれました。

お笑いとライブステージは約3時間本当にありがとうございました♪

久々のお笑いとお演奏を合わせたライブいかがでしたか??

次回もお楽しみに♪

オープンアクト (オープンマイク) ●ゆっきりん たんぽぽ

◎ステージ1 18:00-18:50 (19:00)

●GOD  
 顕示欲(オリジナル)  
 clone(オリジナル)



ありったけの愛を  
Omyrika

おみゆか新曲配信  
8/22開始 P.3



新エンジェルスメンバー紹介P.3

西入美怜 KURUMI



Angelsニュース  
P.5

8月のNEWS

## ●モネたん

ジュージューの歌 (オリジナル)

プラチナの光 (オリジナル)

## ●おみゆか

routine (オリジナル)

運命の如く (オリジナル)

## ●CHIAKI

Night and day

Come rain or come shine

◎ステージ2 19:00-19:50 (20:00)

さくらプリン

パンダえんぴつ

坂本周平

ウェルダン穂積

乱世さんと風太さん

◎ステージ3 20:00-21:20

(21:30)

## ●MAGENTA RODEO

(全曲オリジナル)

逢いたくて触れたくて夏

たしかなこと

ぶsmile!!

バンドセッティング

## ●ユリン

(全曲オリジナル)

ブラックコーヒー

夢エール

ESCAPE

グッドナイト

## ●CHIAKI

Your way (オリジナル)

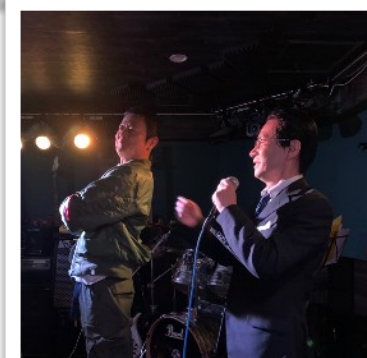
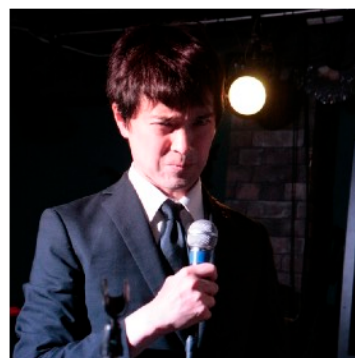
世界でいちばん暑い夏

## ●おみゆか

ありったけの愛を (オリジナル)

たんぽぽ (オリジナル)

●全員 secret base～君がくれたもの～



## 新曲配信リリーススタート！

おみゆか ありっけの愛を  
配信スタートしました♪

Apple Music ,Spotify ,Youtube musicなどでご  
視聴可能です。  
是非聴いてみてくださいね。



## 新メンバー紹介

### 西入美怜 Nishiiri Mirei

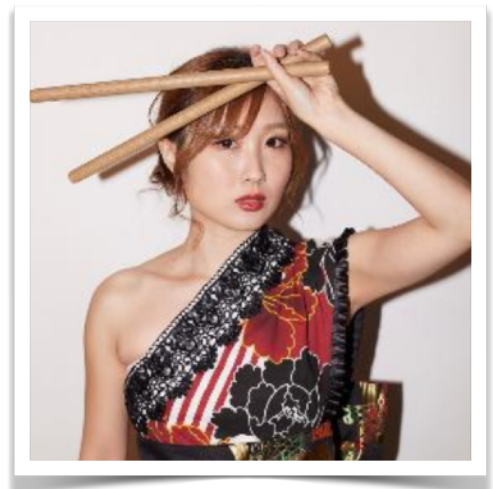
音大ピアノ科出身のシンガー

楽しいをたくさん集めて笑顔で過ごせる毎日を。

ピアノ、ヨガ、ヴォーカルを教えているそうです♪

## KURUMI

4歳から地元の盆踊りをキッカケに和太鼓を始め、  
盆踊りや地元のお祭りで演奏。  
その後、小学生の時に八丈島伝統の八丈太鼓に出会い高校  
生まで続ける。  
大学生になり、もっと本格的に和太鼓を習いたくTAIKO-  
LABのユースクラスへ入会。  
数々のプロ奏者のライブのオープニングアクトや、イベント  
出演を果たす。  
大学卒業と共に、プロ和太鼓集団『和-jin』の研究生になる  
が、解散した為『和太鼓JZ』として新グループを結成。  
その後9年間、小中高の学校公演や自主ライブ、麻布十番祭  
り等の街のイベントへの出演。



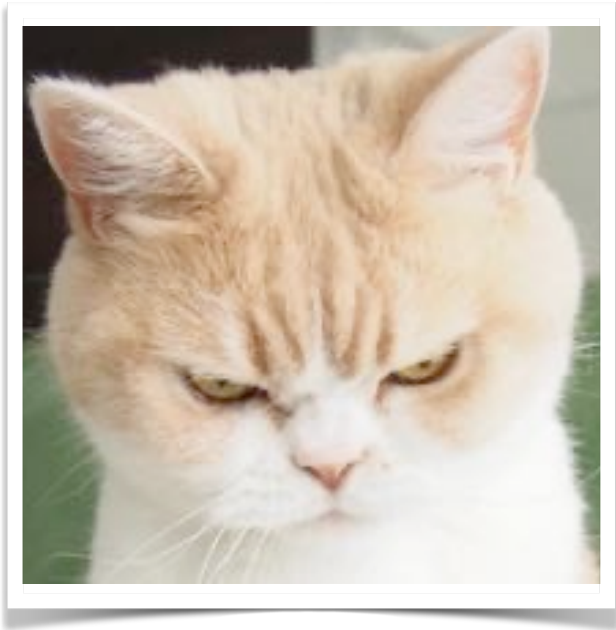
# アンガーマネージメント

最近読んだコラムの中で、ためになるなあと感じたコラムがあったため、紹介したいと思います。

アンガーマネージメントという言葉はご存知ですか??

怒りと上手に付き合うためのトレーニング法アンガーマネージメントのことです。

この数年間でいろいろな変化がある中で、生きる上でどの場面にもつき纏う感情をコントロールすることは大切だと思うので記載します。



## タイプ1

社会的な常識から外れた行動に対して怒りを感じやすい人

## タイプ2

思うように物事が進まない状況に対して怒りを感じやすい人

## タイプ3

自分のことが軽んじられていることに対して怒りを感じやすい人

## タイプ4

ネガティブな思考どおりになっている状況に対して怒りを感じやすい人

## タイプ5

自分が決めたルールから外れていることに対して怒りを感じやすい人

## タイプ6

白黒はっきりしないことに対して怒りを感じやすい人

## 怒りをコントロールする6つの方法

### 方法1

6秒間数える

人が怒りの感情を持ち続ける時間は6秒間。怒りが湧いてきたら6秒間をカウントすればおさまってくるというわけです。

### 方法2

深呼吸をする

深呼吸をすると副交感神経を刺激してリラックスできるので怒りの感情が鎮まります

### 方法3

そこから離れる

怒りが湧く原因となっている場面から、離れることです。別のことに気を紛らわすことで、冷静になることができます。

例えば、魚釣りが趣味なら、次はどんなルアーがいいかなと普段から逸らし方を考えておくのです。

### 方法4

怒りを点数化する

『以前この事に対して覚えた怒りは10点満点中8点だった。今回は3点くらいかな』など怒りに点数化して考える事で、冷静になることができます。

### 方法5

決まったセルフを口にする

怒りが湧いてきた時、『毎度のことだ』『仕方のない人だ』などと事前に決めていたセリフを口にしてみる事。このような客観視した余裕のあるセリフにより湧いた怒りを鎮めるわけです。

### 方法6

過去の成功体験を思い出す

腹が立ってきた時に、自分自身の過去の成功体験や、心地よい経験を思い出してみましょう。怒りとは正反対の感情が芽生え、怒りを鎮めやすくなります。

みなさん、この中で役にたった項目は1つでもありましたか？

毎日の生活の中で、腹を立てることは、誰もが経験する事だと思いますが、その感情を上手くコントロールして、より良い毎日を過ごして行きたいですね。



## Angelsニュース

### 碧\*

【マレーシアから戻りました！】

こんにちは！碧\*です。

先程マレーシアから戻り、この記事を書いています。8月もたくさんの応援ありがとうございました。

マレーシアでは約4日の滞在の中で、二か所でライブさせていただくツアーに行ってきました。

ホテルのレストランのステージと、空港にて。たくさんの方に歌を聴いていただきました。

そしてこれから、XrossAngelsの国際演歌歌手、東里香ちゃんと一緒に



様々な場所に世界ツアーに行けることになりました！今後の活動がとても楽しみです。ご縁に感謝です！

またユニット給食当番では川崎駅前のルフロン広場など様々な会場にてライブに出させていだいたり、バイオリニストのAiriさんと共同でライブイベントを主催させていただきました。

伊勢佐木町のcrossstreet様にて、シンガーソングライターの二川シンノスケさん、MAGENTA RODEOさん、そして給食当番と盛り上がりつつ、アットホームなライブになりました。

途中じーんとするシーンも。あたたかかったー！足を運んでくださった皆様、ありがとうございました。

そして配信BIGOLIVEではミッドイヤーGALAという世界イベントにて地域戦5位入賞、夏祭りのイベントにも参加させていただきました。また、Gloval Music Live Houseにも3回出演させていただきました。そして、ついに1000万Beansを達成させていただきました！配信を始めて3年3ヶ月。大きな一歩です！これからも私らしく頑張ります！

素敵な出会いとタイミングに恵まれた1ヶ月でした。9月も体調に気をつけて過ごそうね！

## KURUMI

みなさん、こんにちは！

和太鼓パフォーマーのKURUMIです！

8月13日に開催された渋沢nasaのColorful Daysでのライブに参加させて頂きました。



そして、このライブからXrossAngelsのメンバーとして加入させて頂きました♪今後、みなさんにお目にかかる機会が増えると思うととても楽しみです♥たくさんの方に和太鼓の音色を聞いていただく活動しております！

これから、よろしくお願い致します😊

## 篠塚ゆき

残暑お見舞い申し上げます(\*v)♪

皆様暑い日がまだ続きますが、お元気でしょうか？いつも本当にありがとうございます！8月は、新潟に帰省して久しぶりに海に行ったり、田んぼを眺めたり、自然に癒されて来ました。

配信では、今月もビゴライブの国際チャンネルGMLHに3回出演させて頂き、沢山の皆様に応援して頂きました、嬉しかったです！

ありがとうございました！(˘ω˘)カッシャー♪

8/26には、Kawasaki Music Jam 夏祭り

【いさご通り街角ミュージック in 川崎競輪】

野外西ステージに、

水色の浴衣で2回の出演をさせていただきました！

本当に暑い中、応援に来てくれた皆様ありがとうございました(o^^o)。今回は夏祭りバージョンで、出演者みんな浴衣やアロハなど、夏を感じる衣装で楽しく、お客様にもスイカやトウモロコシも配られました！

美味しかったですㄹ(๑•ㅁ•๑)ㄹ



あ、そして、XrossAngelsから新発売された、アクリルスタンド！可愛くてとっても気に入ってます！みんなもぜひぜひGetしてね♡

### 酒井麻衣子

8月も最後まで応援ありがとうございました😊

8月は888888豆を達成することができました！

7月に続き8月も浴衣でライブに出演させていただき、楽しかったです❤️



9月もライブにBIGOに畑と楽しんでいきます♪  
今年も残り3ヶ月！

みんなと沢山思い出残せたら嬉しいです！！

### おみゆか

8月のおみゆかnews

- ・パキスタンフェス出演  
(おみゆか和楽器メンバー初参加)
- ・彩夏祭ステージ出演
- ・XrossAngels Summer LIVE出演
- ・BIGOオンラインイベント百鬼夜行出演
- ・8/22 ありったけの愛を 配信リリース

みなさん、こんにちわ♪

8月も駆け抜けました～。今年の夏は本当に暑かったですね。

8月は初めての経験をたくさんさせていただいた月となりました。

中でも和楽器メンバーで出演させていただいた、パキスタンフェスは、本番までみんなで時間を合わせて、スタジオで練習がとても楽しかったです。

XrossAngelsでもバンド企画楽しそうだなあ♪  
本当に暑い夏でしたが、みなさんはいかがお過ごしでしたか??

また、BIGOLIVEのオフラインイベントは、とても素敵な会場で、おみゆかは歌の出演で、トリを努めさせていただきました。  
たんぽぽを世界中に届けられた事。本当に嬉しかったです♪  
新しいライバーさんとの出会いもありこれからも楽しく配信頑張りたいなと思う時間となりました。



プライベートでは、日光に行ったり、畑に行ったり、温泉に入ったりと、とっても楽しい夏を過ごしました！  
SNSが全然追いつかないの（汗  
9月は山梨遠征があります！

9月2日には初の打ち上げ花火を5玉打上げます！  
初のプライベート打ち上げ花火です♪楽しみます〜♪9月もよろしくお願ひ致しますっ！

## ブロマイド販売

### コンテンツプリントeプリント

全国のコンビニ(ローソン、セブンイレブン、ファミマ)などのコピー機で販売中。

~購入方法~



液晶画面から、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)

## 配信ライバー募集

クロスエンジェルズでは、17,BIGO LIVE ,showroom,uplive,TikTokの公式ライバーになりたい方を募集しています！  
是非始めたい方は、お気軽にお問い合わせください。  
未経験の方でも、ライバー講習や面談で不安なくスタートできます♪

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



## クロスエンジェلزのLINE@

私たちクロスエンジェلز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@です!

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♪

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!

@009oodmb で検索

## Xross Angels イベント

9/24(日) Colorful Day@奥沢nasa

start 12:30

おみゆか 碧\* 酒井麻衣子

・ハロウィンイベント企画中です。  
しばらくお待ちください。  
(土日どちらかに開催予定です)

12/24(日)X'mas Live @渋谷Nob

夜開催です♪

## 編集後記

2023年もあと4ヶ月ですね。外でのイベントやライブが盛んになってきましたね!

XrossAngelsでは、今年になってアクリルスタンドを発売し、新しいメンバーも現在追加中です。

新アクスタも楽しみに待っていてくださいね。

9月中旬には届くかな?

最近部屋の物が溢れてるなと感じたので、断捨離をしようと、部屋を片付けているのですが、中々捨てるかを迷ってしまう物って沢山ありますよね。

最近見た本の中に、

”物を減らすコツは、『いつかは全て捨てる物』と書かれていました。

使えるけど、思い出にとか今まで思っていた物を最近どさっと捨てました。まだまだ手をつけてないところがあるので、どんどん捨てようと思います。

”大事な物を一つだけ選ぶ”

というのもいい考えだそうです。

みなさんもこの秋、断捨離してみるのはいかがでしょうか?

9月以降も、もっとより良い生活ができるように、断捨離しながら、生活空間にスペースをできるだけ空けて行こうと思います♪

断捨離と、ダイエットのおすすめ情報あったら私に教えてくださいねっ♪笑 (おみゆか)

