

HAPPY TIMES

ダイエット、したことある？

HAPPY DROPからみなさまへ…

A HAPPY NEW YEAR♪

キラキラ輝いている新しい年が、HAPPYでワクワク・ドキドキする素敵な一年になりますように…心よりお祈り申し上げます

＼(*^0^*)／

年末年始は、何かと飲んで・食べて・楽しく騒ぐ機会が多いですね。結果、気が付いたら、体重がアップ／なんてことがよくあります。今回、HAPPY DROPで行ったアンケート結果によると、ダイエットした経験がある人は、ナント！全体の90%以上(!)、ただそのダイエット法を継続している人は…(；ー；)

今回は、皆さんからいただいた成功・失敗ダイエット法を大公開したいと思います♪これを参考にして、お正月太りを解消しましょう!(^^)!



みんなのダイエット法・あれこれ

回答の多かった順に、ご紹介します。

- * 食事制限…カロリー計算・低GI・キャベツ・断食・おやつ抜き・ローカーボ
- * 運動…加圧トレーニング(*^_^*)・なわとび・ストレッチ・ウォーキング・ヨガ
- * 通販グッズ…金魚運動・ブルブルマシン
- * サプリ系…酵素・ガルシニア・エルカルニチン
- * ヒルズダイエット
- * 呼吸法…腹式呼吸・逆腹式呼吸
- * 姿勢
- * 半身浴
- * DVD…ビリーブ・キャンプ・コアリズム
- * めんぼうセラピー などなどなど。。。。



みなさん、すごい時間とお金をかけてダイエットに勤しまれているようです。

中には、『趣味がダイエット♪』という方も…。

どのダイエット法も、継続さえできればそれなりの効果があるものばかりだそうです。わかってはいるけど、なかなか続かないあなたに、ダイエットをしたことがないという少数意見の方のありがたいお言葉をお年玉代わりに贈ります。

『まず、自分のベスト体重を知ること。そして、自分の体をこまめにチェックして、太ったかな？と思ったら、早めに微調整。つまり、毎日の生活そのものがダイエットです』

う〜ん、深いイイお話ですね。

さあ、新しい年、あなたはどんな生活を始めますか？



どうなる?!

ワンピース

☆ネタバレ注意(；)



麦わらの一味は、10名の設定らしい。現在、9名(ルフィ・ゾロ・ナミ・ウソップ・サンジ・チョッパー・ロビン・フランキー・ブルック)残り一人は、一体誰に？皆さんの大方の予想は、「Mr.2 ことボンクレー(オカマ道)」が多いようです。

でも、ボンちゃんは、違う!!

ボンちゃんとのテーマは、あくまでも親友(ダチ)。。。仲間とは、異なります。…と、いう事で予想としては、

な、なんと!

「ボア・ハンコック(七武海唯一の女性)」ルフィにベタ惚れのこの子の方が、麦わら一味の10人目と予想します。ルフィと結婚すると思います。

以上!

HAPPY レシピ♪



冷たいフライパンに、にんにくを入れることでじっくり香りを引き出すことができます
辛いのがお好みの方は、たかの爪をいれてもOK。
にんにくオイルの基本を知っておくと、お料理のバリエーションがとて広がりますよ！

じゃことブロッコリーのアンチョビマヨ炒め

《材料》

- ブロッコリー 1コ
- ちりめんじゃこ 25g
- オリーブオイル 大さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- アンチョビペースト 3~4cm(チューブ入り)
- マヨネーズ 大さじ2
- うす口醤油 小さじ1~2
- 塩こしょう

《レシピ》

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでもしくはレンジでチン♪
- ② 冷たいフライパンにオリーブ油とにんにく→中弱火で香りを出す→アンチョビを炒める
- ③ じゃことブロッコリーを加えて炒め、塩こしょう
- ④ マヨネーズ・うす口醤油で味を整える

盛り付け:お好みでゴマをかける

NPO法人 日本福祉整体学院療術師協会 日本福祉整体学院 八代校

生徒募集中

(整体プロフェッショナル科・アロマ整体科・アロマセラピー科・タイ古式マッサージ科)
詳しくは、ハッピードロップ2Fまでお気軽においでください♪

めっちゃかっこいい☆

Cajon ~カホン~



みなさん、Cajon って知ってますか？

27日の STAR DROP で、あたしが使わせてもらった楽器です。

ペルー発祥でラテンアメリカ育ちの四角い箱型の Percussion(打楽器)です。

作りは単純だけど、中に鈴やシャラシャラが入ってて、ただ叩くだけなのに、結構奥が深くて楽しいんです！

日本でも色んな音楽シーンで使われています。みつけてみてね(^_-)☆

☆カフェのおすすめ☆

冬限定・黒豆&黒米茶

¥500

今話題のアントシアニンがたっぷりです♪

体脂肪を付きにくくしたり、血液さらさら・視力向上・コラーゲンの働きを強めるなど、最強で、身体が喜ぶ効能だらけです(*^_^*)

寒い夜にほっと一息・・・

甘〜く、優しい気持ちにしてくれるこの冬一押しのお飲物です。

腹もちが良いので、ちょっとお腹がすいた時にもお勧めです。

加圧会員さんにも大人気な冬限定ドリンク、どうぞお楽しみくださいませ(^_^)



HAPPY♪

☆ クーポン ☆

HAPPY TIMES ご持参の方

プチ・ブリュレ
サービス致します

お待ちしてま〜す
(^0^)/

加圧トレーニング



加圧トレーニングとは。。。

腕や脚の付け根に専用の加圧ベルトで締め付け、腕や脚の血流量を適度に制限した状態で行う独自の筋力トレーニング法です。

実は、正座をした時のシビレをヒントに考案されたんです。

成長ホルモンアップ・美肌・血行促進・アンチエイジング・筋力アップ・回復力アップなど、様々な効果が短期間で期待できます。

<スタッフ体験談>

約6年前に知り合いが、加圧トレーニングをやって劇的にスタイルが良くなったのを見て、私もやってみようと思いました。

んで、一番がんばったのは、☆有酸素運動☆

二人で通っていたので、競い合いながら毎回40分、爽やかな汗をかきながら、楽しく続ける事が出来ました(*^_^*)

一番うれしかったのが、気になっていた『四角いおしり』が、プリッとした女性らしいヒップへと変身したこと！！自分なりにヨガ・姿勢・呼吸を意識して、やっていたつもりだったけど、ちゃんとしたトレーニング方法を身につけると、こんなに効果が出るんだあ〜！と実感しました。

これからも、もっともっと、良いトレーニング方法を皆さんに分かりやすく伝えられる様に頑張っていきたいです。よろしくお祈りしま〜す(*^_^*)

ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のひと押しは・・・『百会〜ひゃくえ〜』

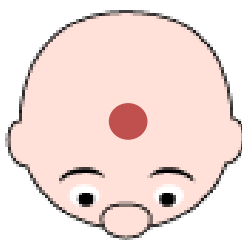
頭頂部(頭のテッペン)にあり、一般的には「げりツボ」と呼ばれているそうです(^_^;)

百会とは、様々な経絡(つぼのライン)が会合する、とても重要な場所。

ここを押して痛い場合、五臓六腑に要注意

百会の周りが、ブヨブヨしていたら、むくみがあるかも？！

まずは、軽くひと押し、お試しあれ♪



I LOVE ♥ PET りゅうくん



僕と師匠とタイ捨流

第一話 『序章』

「強くなりたい。心が揺れないように…」バカボンドの中の台詞です(笑)

この一文を読んだときに、衝撃をうけた。それから、心を鍛えるために「剣術をやりたい」と思い、可能な限りの道場を見て回った。バカボンドでおなじみの、宮本武蔵の二天一流・柳生石舟斎の新陰流・一撃必殺の示現流などなど。。。

どれも、ピンとこなかった。

ゆるい！！

僕は、スティックな場所を求めていた(笑)

そんな時、刀剣マニアの知人に

「最強の剣術は、なんや？」と、聞くと。

『そりゃ、タイ捨流ったい！！』という答え。

…タイ捨流？？…

聞いた事無い…(-_-)

これが、僕とタイ捨流のエピローグだ。

13 代宗家 藤原定宗ケ弟子
藤原 定隆



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2010年は、どんなラッキーな一年になるのかな？信じる者は救われる(^_^)

- 1 月生まれ:『STRENGTH(力)』いかなる困難も乗り越えられる力を持っています。
大きな心で、平和的に物事をとらえると全てうまくいきます
- 2 月生まれ:『THE MAGICIAN(魔術師)』長年欲しかったものを手に入れるチャンスの年です。
まずは、前へ一歩、踏み出しましょう。
- 3 月生まれ:『THE HANGED MAN(吊るされた人)』焦りすぎは、物事の判断を狂わせます。
まずは、目の前にあることを、丁寧に処理していきましょう。
- 4 月生まれ:『JUDGEMENT(審判)』肩の力が抜け、行き詰っていた事が、解決します。
新しいスタートを思い切りよく始めましょう。
- 5 月生まれ:『THE HIGH PRIESTESS(女教皇)』キーワードは、「冷静」です。情熱的な一面を保ちつつ、どこかで客観的に物事を 見つめてみましょう。
- 6 月生まれ:『THE FOOL(愚者)』すべて、あなた次第です。希望を信じていれば、最高のハッピーが訪れるでしょう。決して、ネガティブにならないように。
- 7 月生まれ:『THE LOVERS(恋人たち)』モテ期、到来です。しかし、優柔不断な態度は、NG。人に決めてもらうのではなく、自分自身で運命の扉を開きましょう
- 8 月生まれ:『THE CHARIOT(戦車)』今年は、何事も「攻め」でいきましょう。責任感を持つことで、スキルアップが望めます。
- 9 月生まれ:『JUSTICE.(正義)』自分の考えだけが正しい！と思ひこむと、落とし穴にはまりそうです。広い知識を持ち、他人の助言にも耳を傾けましょう。
- 10 月生まれ:『THE EMPEROR(皇帝)』人の意見を素直に聞ける事は、とても素敵なおことです。「ありがとう」という感謝の気持ちを言葉に出すと、良い事あるかも。
- 11 月生まれ:『THE SUN(太陽)』大きなハッピーが訪れるでしょう♪変化を恐れず、安心してこの大幸運の年を楽しみましょう。
- 12 月生まれ:『THE STAR.(星)』明るい未来が、近づいてきています。今までの努力・経験が実を結び、大きな成功を収めるでしょう。

スタッフのちょこっとお気に入り♪



→pia-no-jac←

STAR DROP で、二人の M チャンと S チャンたちがカバーしたアーティスト。映像が浮かんでくるような音の創り方が素晴らしい。



そ・わ・か

掃除・笑い・感謝の頭文字。
これで、人生全て HAPPY です！

寿・ふるさと万年茶

飲んで美味しい・出がらしをお風呂に入ると、薬草風呂にもなる優れたもの茶♪33種類も薬草がブレンドしてあるんだって(^_^)



海外ドラマ「24」

観だすと、止まりません！
早く、シーズン7が旧作にならないかな
~(*^_^*)



なでしこサッカー

まさか、自分がサッカーをする立場になるとは・・・
でも、みんなと一緒にがんばれます!(^_^)!



アルフォートの ホワイトチョコ味

めっちゃ、おいしいんですよ～
ビスケットのほろ苦ココアが GOOD !!