

# HAPPY TIMES

## 新しい「何か」、はじめましょ♪

すっかり春めいてきましたね♪  
草木も芽吹き、なぜか、ワクワクして新しいことを始めたくなるこの季節。。。  
あなたは、お習いごとや趣味などなど、何を始めたいですか？  
少しの勇気で、色んな人と出会えたり、楽しい世界が待っているかも！？  
今回は、今はまっている趣味や習い事、新しく始めたい「何か」を皆さんにアンケートしてみました♪

### <今、やっている事>

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ☆ Wiiリゾート     | ☆ 漬物漬け      |
| ☆ 加圧トレーニング(!) | ☆ テニス       |
| ☆ ディズニーマニア    | ☆ ネイルアート    |
| ☆ 登山          | ☆ アロマセラピー   |
| ☆ ヨガ          | ☆ 海外ビデオ観賞   |
| ☆ 社交ダンス       | ☆ ネットショッピング |
| ☆ ホットヨガ       | ☆ 座禅・写経     |
| ☆ フットサル       | ☆ 節約        |
| ☆ タイ捨流剣術      |             |

### <これからやってみたい事>

- ★ 語学(ハングル語・中国語・英語・タイ語)
- ★ 自動車免許
- ★ ゴスペル
- ★ よさこい
- ★ ヨガ
- ★ Wii トレーニング
- ★ ワンピース作り
- ★ 和装
- ★ 登山
- ★ 三千三百三十三段登り
- ★ スケート
- ★ パン教室
- ★ 家庭菜園
- ★ セルフマッサージ
- ★ ♡ 恋 ♡
- ★ 各種ダンス(フラメンコ・タンゴ・JAZZ)
- ★ 体質改善



私の大好きな言葉です。

『やらないで後悔するより、やってから後悔しよう!』

『出来ない「理由」を言うのではなく、出来る「方法」を考えよう♪』

少し周りを見渡せば、人生を楽しんでいる達人が、かなりいらっやいます。  
さあ、一回限りの人生、なんでもチャレンジして、たっぷり楽しみましょ♪(^o^)/



どうなる?!

ワンピース

☆ネタバレ注意(。)



麦わらの一味10人目予想  
その2

極秘情報を入手しました(笑)  
作者曰く  
『10人目は、すでに登場している大物(!)』だそうです。  
現在9名の麦わらの一味、うち能力者は4名。  
ルフィ(ゴムゴムの実)・チョッパー(ヒトヒトの実)・ロビン(ハナハチの実)・ブルック(ヨミヨミの実)。  
これを数字に直しますと!  
ナント!!  
5・6. 1・10・8・7・4・3.....。  
1~10の数字のうち、2と9がありません。  
足りない数字は、②と⑨。  
...すなわち!  
10人目は、2929(ニキュニキュの実能力者)王下七武海・バーソロミュー・くま!!!!  
**以上!**

(注) 情報提供してくれた会員のE浦さん、ありがとう。  
ちなみに、僕はハンコック説を諦めていません(-\_-)

## HAPPY レシピ



- ☆ 合わせだしは、お好みで・・・甘めがお好きな方は、みりんを少し多めで
- ☆ 煮切りみりんは、他にも白和えなどを作る際にも使えます。同じくアルコールを飛ばした煮切り酒も、ちょっとした、だし代わりに便利ですよ^^)
- ☆ 菜の花だけでなく、ホウレン草やもしでも、もちろんおいしいです♪

## ～菜の花と桜海老の絶品おひたし～

### 《材料》

- 菜の花 1束
- 桜海老 5g(お好みで)
- ①● だし汁 150cc
- 煮切りみりん 60cc
- 薄口醤油 40cc
- 煎り胡麻 適量

### <分量外・醤油洗い用>

- 薄口醤油 適量

### 《レシピ》

- ① 菜の花は塩ゆでする→冷水に落としてから水分を切る
- ② みりんは、小鍋でわかしてアルコール臭さがなくなるまで煮切る！  
①をあわせておく
- ③ 菜の花を薄口醤油で軽くもみ(※)、水気を絞る。①の中に入れ、桜海老・胡麻を合わせる

(※)合わせだしで和える前に、醤油洗いをすると、水っぽくなりません



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♪

### アロマ的 ゆるゆるライフスタイル



みなさんは、何か訳わかんないけどイライラする事ってないですか？(私は、あります^^;)

いつもなら、笑って済ませるちょっとした事なのに、必要以上に怒ってしまったり、人に八つ当たりして、自己嫌悪に陥ったり・・・(-\_-)

そんな気分の時に、おすすめなのが

「スイート・オレンジ」

かんきつ系のシャキッとした香りの中に、まったりとする甘さが隠れています

イラッときたら、深呼吸がてらエッセンシャルオイルのフタを開けてみてください

自分だけの癒しのアロマ(香り)をみつけて、ゆるゆる笑顔で、穏やかな毎日を過ごせたら素敵ですね♡♡♡

### ☆ カフェのおすすめ ☆ バナナとはちみつのミルク ¥500

HAPPY DROPカフェは、5種類のロハスドリンクをご用意しております。今回は、「バナナとハチミツのミルク」をご紹介します。食物繊維、ビタミン、ミネラル、良質なたんぱく質を豊富に含んでおりますので、栄養価が高く、体が喜ぶドリンクとなっております。即効性・持続性のあるエネルギー源となりますので、加圧トレーニングの前でも後でもおすすめです。バナナとハチミツの濃厚さとヨーグルトのあっさり感が絶妙です。ぜひ、ご賞味くださいませ(\*^\_^\*)



### HAPPY♪ ☆ クーポン ☆

HAPPY TIMES ご持参の方

プチ・コーディアル  
(ローズ or ローズヒップ)  
サービス致します

お待ちしております  
(^o^)/

# 加圧トレーニングと姿勢



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。

## <姿勢をセルフ矯正しましょ♪>

お腹とおしりにキュッと力を入れて、腰が反らないように骨盤を立てます。結構、筋肉を使うので、最初は辛いかもしれません。ハッと気付いた時でいいので、無理しない程度に続けてみてください。無駄なお肉たちが無くなって、みるみるスタイル UP☆です。姿勢を意識して、鏡の前で立ったり・座ったりしてみてください。

『とってもステキでしょ^^☆』

スタイルが良く見える+スタイルが良くなる♪一石二鳥です(\*^\_^\*)姿勢となると、毎日の事なので必ず結果が出ます。続けてほしいので、無理しないようにしてみてください。

## ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のひと押しは・・・『迎香～げいこう～』花粉症・鼻詰まりに効くツボとして有名です。場所としては、ちょうど小鼻の横。『印堂～いんどう～』(眉間)も一緒に押圧すると相乗効果がでて、尚 GOOD です。女性の場合、ほうれい線予防としてもおススメです  
まずは、軽くひと押し、お試しあれ♪



## 僕と師匠とタイ捨流

### 第二話

#### 『いい感じの棒』

～一人目のおじい～』

前回、タイ捨流を知った僕は、すぐさま愛車に飛び乗った。ひた走ること、約2時間。タイ捨流発祥の地、球磨郡錦町に降り立った。

前情報が何もなかったため、近くの古美術商に足を踏み入れると……！

いい感じの『棒』を見つけた。振ってみると、風切り音がビュッと…

その店のおじいさんに聞いた  
「この棒、いくらですか？」

『そぎゃんと、何にすつとや？』

「…振るのに、いい感じかと(照)…」

『剣ば、なさつとか！？  
…なら、やる！！(笑顔)』

こうして、思いがけず、いい感じの棒を手に入れた僕は、タイ捨流の祖・丸目蔵人の墓を教えもらい、店を出た。車のバックミラーを見ると、いつまでも手を振っているおじいさんが立っていた。

13代宗家 藤原定宗ケ弟子  
師範代になりました 藤原定隆



# 謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2010年・春は、どんな風に過ごしたらGOOD? 信じる者は救われる!(^^)

- 1 月生まれ:『THE EMPEROR(皇帝)』 .....一人で何もかも決めずに、たまには他人の意見を素直に取り入れましょう。大人数でのグループ活動が吉です。
- 2 月生まれ:『THE SUN(太陽)』 .....気力・体力共に満ち足りてきました。今までできなかった事や新しい事にチャレンジしましょう。
- 3 月生まれ:『THE TOWER(塔)』 .....予想をしていなかった出来事に遭遇しそうです。全て前向きに対処すると、乗り越えた時に、必ず大きく成長できるでしょう。
- 4 月生まれ:『THE JUDGEMENT(審判)』 .....前に断念した事を、もう一度やり直すチャンスです。肩の力を抜いて、違う面からアプローチしてみましょう
- 5 月生まれ:『THE MOON(月)』 .....何かに迷っているなら、今は行動する時期ではないという事です。まずは、自分の生活を見つめ直す事から始めましょう。
- 6 月生まれ:『THE STRENGTH(力)』 .....全てがうまく動き始めます。が、決して傲慢にならず、周りとの調和を上手にとってください。
- 7 月生まれ:『THE MAGICIAN(魔術師)』 .....自分の信じる道を突き進みましょう。努力次第で、かなり高いレベルアップができる資質を備えています。
- 8 月生まれ:『THE WORLD(世界)』 .....何を選んでも成功するでしょう。ただ、飽きっぽい所があるので、忍耐と継続を心に留めておきましょう
- 9 月生まれ:『THE CHARIOT(戦車)』 .....様々な才能に富んでいますので、何をしても成功します。できるからといって、他人に押しつける事は控えましょう。
- 10 月生まれ:『THE STAR(星)』 .....大きな夢が見つかりそうです。遠回りに見えますが、地道に少しずつ一歩一歩進む事が、一番の近道です。
- 11 月生まれ:『THE HIEROPHANT(法皇)』 .....素晴らしい結果がみえています。一時的な成功とならない為にも、目下の人とのコミュニケーションを図りましょう
- 12 月生まれ:『THE FOOL(愚者)』 .....何事も集中しすぎると、疲れがでてきます。今は、様々な事を軽く楽しみながら、心と身体をいたわりましょう。

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



### Jungle drums

前回に続き、お気に入りCD。ジャズ・スウィング・スカを融合したようなミュージックで、とにかくノリノリになります。気分を変えたいときに、◎



### さくら色よりローズピンク♡

淡いピンクも素敵だけど、ちょっぴり大人っぽいローズピンクに夢中(\*^\_^\*)  
大人になりすぎた私♡

### USAVICH ~ウサビッチ~

ヴァレージ・ヴァンガードで一目惚れした短編アニメです。シュールな設定と軽快なリズム、独特の世界観がたまりません♪なんじゃ、こりゃ???



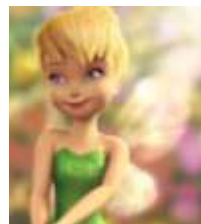
### カラフルなキッチン用品

見ているだけで楽しくなります。お気に入りには、ピンク♪  
案外、100均にも掘り出し物がありますよ~(^^)



### enyaと椎名林檎

enyaからは「癒し」を、椎名林檎さんからは「元気」をもらっております。何事もめりはりをつけて、毎日の生活を楽しみたいです。



### ルピシア

紅茶・ハーブティー・緑茶・中国茶など何百種類もそろっているお店です。桜茶がオススメです。