

HAPPY TIMES

夏といえば・・・

暑い日が続きますね。。。
こんな暑さを吹き飛ばす為にも、夏ならではの楽しい事をしたいものです♪
さ～て、今年の夏は、どこで何しましょうか？

- ☆ 海・サーフィン・ボディーボード・ダイビング
- ☆ ディズニーランド
- ☆ バーベキュー・かき氷
- ☆ 花火大会
- ☆ 夏祭り・夏フェス
- ☆ カブトムシ採集
- ☆ 冷た～いスイーツ♪
- ☆ キャンプ
- ☆ お化け屋敷・怖い話
- ☆ 風鈴
- ☆ ひと夏の恋♡



なんか、夏が待ち遠しくなりました^^
ワクワク・ドキドキ、皆様も夏を満喫してくださいね。

ソフト整体 うけてみませんか？

<モニター募集のお知らせ♪>

日本福祉整体学院・八代校では、整体師の卵たちのレベルアップのため、お試料料金(30分ー1000円)にて、ソフト整体をうけて頂くモニターを募集しています。ソフト整体を試してみたい・身体をケアしたい・リフレッシュしたい・少しほぐして欲しいなどなど、どなたでも結構ですので、お申し出ください。

時間は、AM10:00～PM16:00となります。(毎週水曜日は、休校日です)

完全予約制となっておりますので、事前の電話ご予約を必ずお願いいたします。

アロマセラピーはじめませんか？

<プチアロマセミナーのお知らせ♪>

アロマスプレーを作りたい！フットやハンド、フェイシャルなどのアロマセルフケアをやりたい！などなど、アロマ初心者さんを対象としたプチセミナーを開講します♪

(60分ー2000円)

日時など詳しい情報は、スタッフまでお問い合わせください。

: 日本福祉整体学院八代校:
TEL/0965-34-8066



勝手に！

ワンピース実写版を

考えてみた。



ルフィ : 尾田栄一郎

ゾロ : 的場浩二

ナミ : 上戸彩

ウソップ : 大泉洋！！

サンジ : 玉木宏

ロビン : 栗山千明

フランキー : ぐっさん

ブルック : 桂歌丸

チョッパー : こども店長

ゴーイングメリー号: 阿部サダヲ

シャンクス: 福山雅治 ヤソップ: 大泉洋(二役)

白ひげ: 鷹 赤兒 金獅子のシキ: 竹中直人

バギー: 萩原流行 ビビ: 新垣結衣

クロコダイル: 竹内力 ボンクレー: 木梨憲武

ミホーク: 真田広之 くま: 竹山隆範

ハンコック: 仲間由紀恵 エネル: 北村一輝

ドクターくれは: 夏木マリ ヒルルク: 高田純次

ロー: ジャミロクワイ センゴク: 岸谷五郎

ガープ: 松方弘樹 赤犬: 菅原文太

青雉: 木村拓哉 黄猿: 田中邦衛

ルッチ: オダギリジョー ドラゴン: 豊川悦司

エース:俺かな? (-.-)y

以上！

HAPPY レシピ



- ◎ 胡麻だれは、蒸し鶏や冷奴にもとても合いますよ
- ◎ 野菜たっぷりヘルシーな冷やし中華、どうぞ作ってみてください

夏といえば…冷やし中華(^o^)

絶品・簡単！スタミナ胡麻だれも作ろう♪

《具材》

- ハム・卵・胡瓜・トマト
人参・コーン・海老など
- 中華めん

《スタミナ胡麻だれ》

- 砂糖 大4
- 醤油 大4
- 酢 大5
- 練りごま 大3
- おろしにんにく 適量
- おろしショウガ 適量
- ゴマ油・ラー油・鶏がらスープ(顆粒)…お好みで

《レシピ》

- ① 具材を千切り
- ② たれを作る
(調味料を全て混ぜるだけ！)
- ③ 麺をゆでる
- ④ 彩りよく盛付け、完成\(^o^)/



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



冷房の中に入っていると、冷えすぎて身体がだる～くなったり、何かと気合が入らないものです。そんな時は、『アロマバス』がおススメ♪
半身浴でもいいので、ぬるめのお湯(38～40℃)にエッセンシャルオイルを5滴程度入れ、ゆっくりと過ごしてみてください。
暑いからといって、シャワーで済ませちゃうと、疲れが取れにくいですよ(^_^)
私のお気に入りオイルは、「ペパーミント」です。やっちょ弁でいうと。。。
『スウ～ス～すっけん、気持ちよかばい(^_^)V』

☆ カフェのおすすめ ☆ はちみつ黒酢

¥450

今回は、ロハスドリンクの中の一つ、これから暑い季節にぴったりの「はちみつ黒酢」をご紹介します(^o^)

はちみつには、ビタミンやカルシウム、ミネラル等が豊富に含まれており、体内に取り込まれてから、素早くエネルギー源として働き始めるので、スポーツの後や疲れている時など、とても効果的な疲労回復が期待できます。黒酢は、アミノ酸がたっぷり含まれていて、血液サラサラ効果が抜群です！加圧トレーニングの後や、元気を出したい時などに、さっぱり美味しいはちみつ黒酢を、是非お試しください(*^*)

HAPPY ♪ ☆ クーポン ☆

HAPPY TIMES ご持参の方

プチ・はちみつ黒酢
お試しいただけます

ご来店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。

<呼吸法♪>

皆さん！ 日常生活で毎日やってる『呼吸』意識したことがありますか？

実は。。鼻から吸うのが、とっても大事なんですよ☆

(美人呼吸といわれています(^_-)-☆) なぜかという。鼻には吸った空気を浄化する機能が備わっていて、のどや肺にとって刺激の少ない空気に換えてくれるからなのです★ トレーニング中の呼吸法については。。息を止めて力を入れると、心臓への負担がかかり血液の流れが悪くなります。特に！！加圧トレーニングは、血液を制限した状態で行うトレーニングなので、力を入れる時に「ふうー」だったり「はあー」と、吐くようにしましょう。呼吸って、大事ななあ(*^_^*)

ちょっと、つぼ・ひと押し👉

手をグーと握って、中指と薬指の先端が当たる部位が「労宮～ろうきゆう」です。

大体、手の平の中心位。

気分が落ち込んだ時やイライラする時・

緊張する時などに押しと、GOOD！

全ての「気」が入り出す場所と言われてるので、毎日刺激すると、心穏やかに過ごせるかも？！



僕と師匠とタイ捨流

第三話

『二人目のおじい』

前回、一人目のおじいに見送られた僕は、丸目蔵人の墓に向かった。その場所は、ひっそりとした竹林にあった。

御堂に手を合わせる。

ふと横を見ると、古びた木剣が！！

「も…もしや、丸目蔵人の剣!？」

そっと手を伸ばす

『ビュッ。。ビュッ。。』

数度、振ってみる

集中していた僕の背後から

「あんた、何ばしよと？」

二人目のおじい登場。

怒られる！と思った僕は、恐る恐るおじいに聞いてみた

「この木剣は、丸目蔵人の…？」

おじい曰く

「そりゃ、どっかの学生が置いて行ったったい」

ガーン！！(;-;-)

…で、でも！…タイ捨流道場・龍泉館の場所をGETした僕は、再び愛車に飛び乗り、墓を後にした。

車のバックミラーを見ると、二人目のおじいは…

よそを向いていた (>_<)

ガーン！！！！(;-;-)(;-;-)

13代宗家 藤原定宗ケ弟子
称号印可頂きました藤原 定隆



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2010年・夏は、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:『WHEEL of FORTUNE(運命の輪)・逆』・・・勘違いや誤解が生じて、大事な人と気まずくなること
があるかも?! 何事も、慎重に行動すれば大丈夫です。
- 2 月生まれ:『THE WORLD(世界)』・・・・・・・・一つの事が完了し、新しい事にチャレンジする時期で
す。広い視野で、自信を持って進んでいきましょう。
- 3 月生まれ:『THE EMPEROR(皇帝)・逆』・・・・とてもいい方向へ向かっています。ただし、ワンマンにならないよ
うに、周りの人と歩調を合わせ、他人の意見を聞きましょう。
- 4 月生まれ:『THE HIGH PRIESTESS(女司祭長)』・・・・とても大きな変化が近づいています。緊張せずに
常に冷静に考え、行動すると良い変化となるでしょう。
- 5 月生まれ:『THE MAGICIAN(魔術師)』・・・・今が行動するときです。夢を叶える・欲しいものがある時は、まず
目の前の一歩を大きく、気合を入れて踏み出しましょう。
- 6 月生まれ:『JUSTICE(正義)・逆』・・・・虎の威を借りていても、周りにはすぐばれます。何事も見栄を
張らずに、等身大の自分・ありのままの自分で勝負しましょう。
- 7 月生まれ:『JUDGEMENT(審判)・逆』・・・・様々な事が起き、自分でも訳がわからなくなりそうです。こだわり
を捨て、頭を柔らかくして一日一日を大事に過ごしましょう。
- 8 月生まれ:『THE HIEROPHANT(法王)』・・・・「平凡な生活」というのは、簡単なようでとても難しい事です。
感謝の気持ちを忘れず、人に奉仕する心を培いましょう。
- 9 月生まれ:『THE TOWER(塔)』・・・・何か大きな事件が起きそうです。あなたには乗り越えられる能力
や気力が十分あるので、甘んじて正面から受け止めましょう。
- 10 月生まれ:『THE SUN(太陽)・逆』・・・・目の前に、高い壁が立ちふさがります。大丈夫。周りを、
丁寧に見て、人の意見に耳を傾けると、万事うまくいきます。
- 11 月生まれ:『THE EMPRESS(女帝)』・・・・今、目の前にある小さな幸せを大事にしましょう。本当に大事
なものは、無くしてから後悔しても遅すぎますよ。
- 12 月生まれ:『THE CHARIOT(戦車)』・・・・まずは、やるべきことをやりましょう。必ず、結果はついてき
ます。たまには、攻めではなく、守ることも大事です。

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



Emi Meyer エミ・マイヤー
ジャンルは、アコースティック・ポップ。
アイスコーヒーを片手にゆったりと贅沢な
時間を過ごしたい方におススメの音楽で
す。



日野原重明先生
(98歳の現役ドクター)
昨日の事を考えると、くよくよする。
明日の事を考えると、不安になるのが
人間。
『とにかく、今を楽しく生きよう♪』

オーダーハーブティー

自分の体調やココロの状態に合
わせて調合してもらって、超美味し
いオリジナルハーブティーです。
シナモン & 色んなハーブさん達
私の体の中でがんばって～♪



アジアアクセサリー

カラフルなヘアゴムやかんざしなど
身につけるのがとても楽しいです
(^^)
ファッションのワンポイントにしてい
ます。



ストレッチ

以前はまっていたスト
レッチを再開しました!
しなやかな体をめざしま
す!!



リメイク♡

なかなか、ピッタリサイズがな
かったり(><), もうちょっとこうした
い! って服を私なりにアレンジし
て遊んでます♪