

HAPPY TIMES

秋に美味しいものといえは？

実りの秋ですね♪

たまには、ダイエットの事を忘れて、秋の味覚を思う存分食べ尽しちゃいましょう。

- ☆ ほくほくの栗
- ☆ 脂ののったサンマ・秋鮭
- ☆ みずみずしい梨・ぶどう・柿
- ☆ 焼き芋・スイートポテト
- ☆ 色んなキノコ（きのこパスタ）
- ☆ 炊きたての新米♪
- ☆ お月見団子
- ☆ あったかお鍋



なんか、お腹すいてきましたあ〜^^

ワクワク・どきどき、皆様も食欲の秋・読書の秋・恋の秋・アートの秋・スポーツの秋・傷心の秋(?)を満喫してくださいね(^o^)/

名物！加圧会員さん♪

ここでは、我が HAPPY DROP が誇る・とつ〜も素敵な加圧会員さん達を次々に、ご紹介していきます♪

①:加圧を始めたきっかけ ②:加圧をしてどうなったか? ③:どうなりたいか?



M O Y たかさん

- ①:オーナーに憧れて！オーナー…死ね！
- ②:腕を脚と呼ばれるようになった
- ③:アームレスリング日本一！！

<オーナーからのコメント♪>

お前が死ね！

頂上(たかみ)を目指せ！

O 江田 T もこさん

- ①:楽しんで痩せよう(笑)
- ②:女性らしい身体になってきた
- ③:年齢を感じさせない女になりたい

<スタッフ M からのコメント♪>

いつも元気で素敵なTもこさん。

最近、イメチェンをされて、

益々キレイになりましたねえ(*^^)v



勝手に！

ワンピース男気ランキングを
考えてみた。



第1位：白ひげ（59巻 #576）

『一切の”逃げ傷”なし!!!』

第2位：ペル（23巻 #208）

我——アラバスタの守護神ファルコン
王家の敵を打ち滅ぼすものなり

第3位：ゾロ（50巻 #485）

『…… なにも!!! な”かった……!!!!』

第4位：ドリー&ブローギー（15巻 #129）

『友の海賊旗(ほこり)は決して折らせぬ……………!!!』

『我らを信じて まっすぐ進め!!!』

第5位：シャンクス（59巻 #579）

『この戦争を 終わらせに来た!!!』

第6位：ノーランドとカルガラ（31巻）

第7位：Dr. ヒルルク（17巻）

第8位：サンジ（8巻）

第9位：ルフィー（16巻）

第10位：ウソップ（5巻）

番外：ボンクレー

何度も何度も、麦ちゃんを救った男!?
男か?? 男なのか???

以上！

HAPPY レシピ



- ◎辛さは、お好みで加減して下さい
- ◎白飯にはもちろん、素麺や卵かけごはんとの相性もバツグンです
- ◎油なので、取り過ぎには気をつけましょう

スタッフ大絶賛!!! (^O^)

話題の『食べるラー油』 ☆HAPPY DROP 風☆

《材料》

- にんにく 50g
- 生姜 30g
- ザーサイ 60g
- ピーナッツ(ダイス) 20g
- フライドガーリック 20g
- 塩 ふたつかみ
- ガラススープの素 大さじ1

④

- 胡麻油 200cc
- サラダ油 50cc
- 一味唐辛子 小さじ1/3 (お好みで)

《レシピ》

- ① にんにく・生姜・ザーサイをみじん切りにする
- ② フライパンに①と④を入れ、弱火にかける。途中かき混ぜながら、15~20分、火を通す。
- ③ ピーナッツとフライドガーリックを加え、一度強火にして、すぐ火を消す
- ④ 粗熱が取れたら、ガラススープ・塩で味を整える
- ⑤ 冷まして、瓶などに移し、完成!



食べ過ぎ・注意(◁▷)

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までお気軽にお問い合わせ♪

☆ カフェのおすすめ ☆

五種のベリーとヨーグルト

¥600



今回は、ロハスドリンクの中の一つ、「五種のベリーとヨーグルト」をご紹介します(*^^)v

出来上がりの色合いがとても綺麗で、さっぱりとした甘さが好評です。ビタミン・乳酸菌・良質なたんぱく質も含んでいますので、美容効果の高いドリンクとなっております。

是非、ご賞味くださいませ

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、お試し料金(30分—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・何回でも結構ですので、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致します。



アロマセラピーははじめませんか？

＜プチアロマセミナーのお知らせ♪＞

アロマで癒されたい！アロマスプレーを作ってみよう！フットやフェイシャルなどのアロマセルフケアをやってみよう！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—2000円)

日時など詳しい情報は、スタッフまでお気軽に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

加圧トレーニングと〇〇〇



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。

<Draw-in(ドローイン)♪>

皆さん！今回は、巷で話題の Draw-in(ドローイン)を紹介します♡やり方は・・・トクホの『ヘル●ア』のCMのように15秒間お腹をぐーっと凹ませるだけ！！（呼吸は、できるだけ止めないように）すると、普段使っていない体幹の筋肉が目覚める→姿勢が整う→代謝アップ→脂肪が落ちて腹が凹む。

毎日の生活に取り入れるだけなので（気付いた時にやるだけ☆）忙しくてまとまった時間がとれないけど、身体を引き締めたい！というあなた！！

ぜひ、やってみてください♪

ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回ご紹介するのは「合谷～ごうこく」です。様々な上半身のトラブルにGOOD！歯が痛む時の鎮痛効果など、一般的にもよく使われる代表的な一穴です。親指と人差し指の骨がぶつかった所の、少し手前の人差し指寄りの部位です。肩こり・首こり・痛み止め・車酔いなどに、ひと押しどうぞ(*^_^*)



S良さん家の I♡LOVE♡PETS



ココアちゃん・3才
(右・お姉ちゃん)
&
ミルクちゃん・2才
(左・快獣(^.^))



僕と師匠とタイ捨流

第四話

『休載のお知らせ』

前回、二人目のおじいと別れた僕は、今回、三人目のおじいとの出会いを書く予定でしたが・・・

『これって、タイ捨流の話ですよね？』

(°-°)(スタッフK)』

『まだ、師匠と会わないんですか？』

(*^_^*)(スタッフY)』

『・・・もう、飽きたんでしょ？』

(^O^)(スタッフM)』

『どうでもいいから、早く書いて!!』

<^へ^>(編集長)』等々、

スタッフから嵐のような抗議を受け・・・

心が折れました・・・(ー_ー)μ
よって・・・

<次号予告>

急展開！いよいよ師匠との出会い編
スタート！！どうなる？タイ捨流!!!
どうなる？僕!!! 乞うご期待！！！！

13代宗家 藤原定宗ケ弟子
今回心が折れました 藤原 定隆

スペースが余ったので・・・
演武会のお知らせです

『おしろ祭り』

期日:平成22年10月11日(月・祝)

会場:熊本城竹之丸特設舞台

時間:11時～14時

『第21回 日本古武道厳島神社演武大会』

期日 平成22年11月28日(日)

会場 厳島神社祓殿(国宝)

時間 9時～14時

興味が有られる方は、是非お越しください。

タイ捨流以外にも全国の有名古流派の方々が多数演武されます



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2010年・秋は、どんな出会いが待ってるの？ 信じる者は救われる！(^_^)

- 1 月生まれ:『THE STAR(星)』.....あなたの夢の実現にとって、とても大切なキーマンと出会うでしょう。
この最大のチャンスを逃さないように、いつもアンテナを張っておきましょう
- 2 月生まれ:『THE MOON(月)』.....あなたの心を揺さぶる人が出てきそうです。
何が真実かを判断できる様に、自分の心の目を磨きましょう
- 3 月生まれ:『THE EMPEROR(皇帝)』.....かなりの権力者や実力者とお近づきになれそうです
少しぐらいの無茶な計画も、今なら成功への近道となるでしょう
- 4 月生まれ:『THE MAGICIAN(魔術師)・逆』.....あまり上手い話・もうけ話には、乗らないようにしましょう
人を信じることは、とても大事ですが、たまには用心しましょうね
- 5 月生まれ:『THE EMPRESS(女帝)・逆』.....わがままな人・自分勝手な人に気をつけましょう
あまり、気を使ってばかりいると、疲れちゃいますよ
- 6 月生まれ:『THE HANGED MAN(吊し人)・逆』.....とても真面目な人が周りに集まりそうです
物事をガチガチに考えるより、少し柔軟性を持ちましょう
- 7 月生まれ:『THE DEVIL(悪魔)・逆』.....長年の悩みを、簡単に解消してくれる人と出会うでしょう
今後は、悩みを持っている人へのサポートへまわりましょう
- 8 月生まれ:『DEATH(死神)・逆』.....悪い状況を、断ち切るきっかけをくれる人との出会いがあるでしょう
思い切って、全く新しい方向へ考え直す時期にきているようです
- 9 月生まれ:『THE HIGH PRIESTESS(女司祭長)』.....大きな試練を与えてくれる人と出会うでしょう
その問題をクリアすることで、今後の生活が、大きく左右されそうです
- 10 月生まれ:『THE FOOL(愚者)』.....とても自由で、個性的な人と出会うでしょう
その出会いを「吉」とするか、「凶」とするかは、あなた次第です
- 11 月生まれ:『THE CHARIOT(戦車)』.....とても積極的で、強引な人と出会うでしょう
自分に自信を持ち、まずは、今出来る事を、確実にやりましょう
- 12 月生まれ:『JUSTICE(正義)・逆』.....少し見栄っ張りな人に振り回されそうです
自分のペースを守り、等身大の自分で勝負しましょう

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



究極のゆらぎ「癒しの鐘」九乗編鐘
～小馬崎達也～

読書しながら・・・
瞑想しながら・・・
月を眺めながら・・・
秋の夜長を楽しみたい方にお勧めの一枚です。



中村 文昭さん
(「耕せにつぼん活動」・プロデュース)
今、密かに「ハイタッチ♪」が流行っています(^_^)
『頼まれごとは、試されごと!』
これを暫くは、モットーとしま～す♪

キューティクルオイル

ネイル用の手作りケアオイルです
お花やハーブを入れたり～お好みの
アロマで香り付けできて、Cute♪
栄養たっぷりのオイルで、ナチュラルな
ピンクネイルを目指しましょう(*^_^*)



ラベルマイティ

パソコンで色々なラベルが簡単に作れるソフトです。好きなキャラクターのステッカーやシールなどを作って楽しんでます(*^_^*)



雑貨カタログ「Kraso」

見ただけで癒されます♡
写真や文章がとても素敵なんです☆
毎日楽しく丁寧に過ごすヒントが、沢山つまってます♡



Cajon -カホン- ☆

今年も、年末恒例の宴で
→Pia-no-jaC←をコピーして
演奏する予定です♪♪
そろそろ、練習しなきゃ(*^_^*)