

HAPPY TIMES

どんな職業でも就けるなら？

春ですねえ〜♪

『職業選択の自由！！アハハ〜ン♪』（この歌がわかった方は、私と同年代のはずです《笑》）何でも好きな職業を選べるとしたら？何になりましたか？？？

- ☆ お坊さん
- ☆ 女優・モデル
- ☆ お嫁さん♪
- ☆ 建築家
- ☆ デザイナー
- ☆ 総理大臣
- ☆ 歌手
- ☆ 国境なき医師団
- ☆ 主婦(パート)
- ☆ 無職



いつまでも、夢を持ち続けたいものですね♪

名物！加圧会員さん♪

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

Ⓐ:加圧を始めたきっかけ Ⓑ:加圧をしてどうなったか? Ⓒ:どうになりたいか?



Sもり JⒶさん

- Ⓐ:生涯現役で馬を引くため！
- Ⓑ:若い人と同じくらい引けるようになった！！
- Ⓒ:カッコいい50代になりたい☆

＜オーナーからのコメント＞

馬引きは、毎年足の親指爪が生え換わるくらい踏ん張りが必要だそうです(ー)Sもりさんのストイックさにリスペクトです！！

Kむら Mきこさん

- Ⓐ:ライバルの紀香がやっていたので！
- Ⓑ:身長が、1.5㍎伸びた！！
- Ⓒ:カッコいい女性になりたいです♡

＜スタッフ Mからのコメント♪＞

いつも、仲良し三人組でトレーニングを頑張ってるっしやいます☆(*^~*)色んなことにチャレンジされるMきこさんライバルの紀香に負けてませんよ！！



勝手に！

元気が出る名言集を

考えてみた。



いま日本は重大な危機に面してま
す。東北大震災による被災・原発…
今こそ、みんなが力を合わせ立ち上
がる時です!!そこで今回は元気が出
るワンピース名言集を!!!!

『男にやあ どうしても戦いを避けちゃ
ならねエ時がある。“仲間の夢”を笑
われた時だ!』

byウソップ

『迷うな！お前がフラフラしやがった
ら俺達は誰を信じりゃいいんだよ!』

byロロノア・ゾロ

『お前に出来ない事は俺がやる！俺
に出来ない事はお前がやれ!』

byサンジ

『奇跡は諦めない奴の頭上にしか降
りて来ない!“奇跡”をナメンじゃない
よ!!!』

byエンポリオ・イワンコフ

以上!!!!!!!

HAPPY レシピ♪



◎食べる際は抹茶塩やレモン塩が合います^^彩りがキレイなので、お弁当に入れると春らしく映えます♪

◎いんげんは絹さやなどで代用出来ます。お好みでどうぞ。

春のお花見弁当に☆

彩りきれいな豚肉の菜種揚げ

《材料》5本分

- 豚薄切り肉 10枚
- いんげん豆 10本
- 生姜甘酢漬 適量
- 天ぷら粉、冷水
- ターメリック 少々
- 揚げ油
- 塩胡椒 少々

《レシピ》

- ① いんげんはさつと茹でて適当な長さに切る。
- ② 豚肉を広げ、二枚を互い違いに重ねて塩胡椒する。
- ③ ②にいんげん、生姜をのせて巻く。
- ④ 天ぷら粉を分量の冷水で溶き、ターメリックで衣に色を付ける。
- ⑤ ③に衣を付けて、170℃の油で4分ほど揚げる。
盛り付ける際に切り、切り口を上盛りに付け☆



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♪

☆ ご挨拶 ☆

スタッフYです(^o^)/

私事ではありますが、子供の行事など休日が忙しくなってきた為、三月下旬で辞めさせて頂く事となりました<m(_)_m>
今までカフェに御来店頂いたお客様、沢山あるお店の中から選んで足を運んで頂き、本当にありがとうございます(*^_^*)

そして加圧会員さん、学校の生徒さんの頑張る姿やお客様のお話を聞かせて頂く事で、私自身様々な面で勉強になりました。

皆様に感謝です♡(*^_^*)♡

HAPPY DROP は素敵な方々が多く集まる場所だと感じております(*^_^*)
これからは加圧や整体の場でお会いする機会があると思いますので、今後とも宜しくお願い致します(*^_^*)
そして『加圧ジム&加温ラポ HAPPY DROP』『日本福祉整体学院 八代校』を是非是非宜しくお願い致します(*^_^*)

ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のつぼは、『関元〜かんげん〜』です。おへそから、指三本下の身体の中心線。女性ホルモンアップ&自律神経調整作用が期待でき、ストレス解消にもお勧めです。特にダイエット中の女性にとっては、強い味方の一穴です♪

この関元を温めると、血流がアップし、諸症状の改善ができますよ(*^_^*)



: 日本福祉整体学院八代校:
TEL/0965-34-8066

Kなさん家の I LOVE PETS♡

みうちちゃん ♀

超甘えん坊さん♪
けど…めちゃプリティー♡



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。

よもぎ蒸しって、な～に？

万病に効き、「ハーブの女王」と呼ばれるよもぎをベースに、様々なアロマ成分をブレンドしたハーブパックを蒸し、その蒸気を全身に浴びるというリラックスミスト温浴です。
 古来より、韓国やタイで、産後のケアや体調管理の為に伝承され、体の芯や骨盤内から温めるということで、日本でも大注目されています。
 『体質改善+癒し』の集大成であるよもぎ蒸しを、心身ともにホッと空間で心ゆくまでお楽しみくださいませ♪



こんな方に、おすすめします(^o^)
 たとえば・・・

	冷え症 ダイエットしたい 体質改善	
だるい やる気が出ない ストレス解消		
	血行促進 デトックス イライラ 美白 ホルモン調整	



僕と師匠とタイ捨流

第六話

『師匠との出会い その②』

といきたいところでしたが…今回はお休みさせていただきます。

緊急！

《東日本大震災支え合い募金》

『今こそ、自分の力を信じて、自分にできることから始めよう。』

HAPPY DROPは、宮城県石巻市に拠点を作り、被災者への救援活動、被災地の復興活動を全面的にサポートしている「め組 JAPAN」というチームを立ち上げた NPO 法人 MAKE THE HEAVEN を支援する事にしました。



皆さまのご協力を、お願い致します。

13 代宗家 藤原定宗ケ弟子
 2/26 に免許皆伝しました 藤原 定隆



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2011年は、どんな行動をしましょうか？ ポジティブシンキングでいきましょう♪

- 1 月生まれ:『THE MOON(月)』 少し「こだわり」が強くなりそうです。自分にも他人にも優しく接しましょう。人を疑う事より、信じる心を持つと、運氣アップです♪
- 2 月生まれ:『THE HIEROPHANT(法王)・逆』 自分にとって、都合の悪い人間に対しての態度を改めてみませんか？ 広～い心を持つことで、レベルアップができそう。
- 3 月生まれ:『THE DEVIL(悪魔)』 あなたの心を縛っていた全てのモノから解放される時期です♪ つらい経験を教訓として、更なる目標に向け磨きをかけましょう
- 4 月生まれ:『JUDGEMENT(審判)・逆』 悩みは、解決できないから悩みなのです。悩む事だけに集中してしまい本来の目的を見失いなわないように、上を向いて歩きましょう♪
- 5 月生まれ:『JUSTICE.(正義)・逆』 自分視点ではなく、客観的に自分のおかれた立場をゆっくりと、再確認しましょう。きっと、見えない何かが見えてきますよ♪
- 6 月生まれ:『TEMPERANCE(節制)』 自分だけで積極的に動く事より、縁の下の方持ちに徹しましょう。目下の人を育てることで、自分自身も更なる飛躍が期待できます
- 7 月生まれ:『THE HIGH PRIESTESS(女教皇)・逆』 今は、心も体も「休息」を求めているようです。ゆっくりとした自分だけのスペシャルタイムを楽しみましょう。
- 8 月生まれ:『WHEEL of FORTUNE(運命の輪)・逆』 失敗は成功の元です。大丈夫！ もう一度、最初から丁寧にやり直すと、より良い結果となるでしょう。
- 9 月生まれ:『THE TOWER(塔)』 少しビックリする事が起きそうです。冷静に対処して、円満にまとめましょう。決して、感情的にならないように・・・。
- 10 月生まれ:『THE SUN(太陽)』 何をしても、良い方向へ向かいます♪ 今のうちに、たっぷり充電して、人生の春を精一杯、楽しみましょう\(^o^)/!
- 11 月生まれ:『THE HANGED MAN(吊るし男)』 人から何と言われようが、自分の選んだ道を、突き進みましょう♪ 肩の力を抜いて、リラックスすると、GOOD!
- 12 月生まれ:『THE HERMIT(隠者)・逆』 チャンスは、平等にやってきます。勇気を出し、思い切って、チャレンジしましょう

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



EAT A CLASSIC 3

→ Pia-no-jaC ←(ピアノジャック)、6枚目の最新アルバム。
HAPPY DROPがオフィシャル宣伝部員になったので宜しくお願い致します(^◇^)



スクワット

足腰が弱ってきた為(笑)、体幹(コア)を鍛える事に、はまってます♪ たった30秒キープするだけで、内またプルプルです(-_-)

加温生活 ☺

今年度の目標は、『体温を上げる↑』事。
週2回の高温浴と温かい飲み物&しょうがで、加温生活がんばりま～す!!
(*^_*^)*v



クックパッド

レシピ検索サイトです。簡単に出来るものから本格的な料理やお菓子まで、色んなレシピが載っています。ご飯のメニューに迷ったら皆さんも是非見てみて下さい☆



読書

読書の『春♡』にしたいです！
頭を柔らかくして、色々な事を吸収したいです(*^_*^)*



★Myミシン★

前から気になってたミシンを買っちゃいました♡
色は。ショコラブラウン！
めっちゃシンプルでカッコいいし、使いやすいし!!
革もデニムも縫えちゃう♪
優れものです(^_-)-