

HAPPY TIMES

リスペクト!!!

世の中には、お手本にしたい素晴らしい人が、たくさんいらっしゃいます♪
顔?スタイル?生き方?人柄?生き様?ライフスタイル?髪型?人生観?
具体的な人を目標にすることで、きっと、その人に近づいていきますよ(*^_^*)
あなたのモデリングは、誰ですか?

- | | |
|-------------|----------|
| ☆ 白ひげ | ☆ 永作 博美 |
| ☆ 母 (*^_^*) | ☆ キョンキョン |
| ☆ マザー・テレサ | ☆ 本田 圭祐 |
| ☆ 榎木 裕実 | ☆ オードリー・ |
| ☆ 松下 幸之助 | ヘップバーン |
| ☆ 斎藤 一人 | ☆ 稲盛 和夫 |
| ☆ 熊川 哲也 | ☆ 杉本 彩 |
| ☆ 稲葉 浩志 | ☆ 松本 孝美 |
| ☆ MEGUMI | ☆ 鈴木 保奈美 |
| ☆ いとこのお兄ちゃん | |
| ☆ あやまんJAPAN | |



名物! 加圧会員さん♪

ここでは、我が HAPPY DROP が誇る・とつ~て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? Ⓒ:どうなりたいか?



S 廣 D 輔 さん

- Ⓐ:モテたいから!
- Ⓑ:若干モテてきた!
- Ⓒ:ジャニーズになりたい!

<オーナーからのコメント>

...(-_-)↑御覧の通り...バカです。
危険人物につき目線入れました(笑)
この男、照れ隠しの発言が多いですが...実は誰よりも努力家で愛すべき男です!が、ジャニーズは無理!!

M 井 Y う こ さん

- Ⓐ:ぴゅあピュアを、見てから!
- Ⓑ:生活が充実しました♪
- Ⓒ:面白い奥さん→面白いお母さん→面白いおばあちゃん→ホノルルマラソン☆

<スタッフ M からのコメント♪>

いつも、場を盛り上げて皆を元気してくれるM井さん☆ とってもお綺麗なのに面白い!! そのギャップたまりません(*^_^*) 7月19日の火スぺも楽しみ♪



どうなる? ワンピース!!!



麦わらの一味10人目予想その③

麦わらの一味には「左側の法則」というものがあります。

ルフィ:左目下の傷

ゾロ:左耳のピアス

ナミ:左肩のタトゥ

ウソップ:左手にリストバンド

サンジ:左目が隠れている

チョッパー:左角に金具

ロビン:左肩にNC

フランキー:左手の風来砲

ブルック:生前、眼鏡の左側にアクセ

よって10人目の可能性がある人物にも「左側の法則」を当てはめると...

くま:左手に聖書

ジンベエ:左目の傷

クロコダイル:左手が義手

マルコ:左足首にアクセ

シャンクス:左目に傷、左腕がない

誰かが10人目!?... 以上!!!!!!!

HAPPY レシピ♪



【献立】

- ☆ 鶏胸肉のさっぱり甘酢煮
- ☆ ミネラルいっぱいひじきの煮物
- ☆ いんげんと角天のマヨ醤油炒め
- ☆ レタスとトマトのサラダ
- ☆ 玉子豆腐ととろろ昆布のおすまし

ある日のハッピードロップのまかないご飯 タニタに学ぶ☆ヘルシーポイント

《主な材料》

- 鶏胸肉
- 大葉
- 芽ひじき
- ニンジン
- いんげん
- 角てんぷら
- 生野菜
- 玉子豆腐
- とろろ昆布
- いり胡麻
- 各調味料

etc...

《ヘルシーポイント》

◎油分をカット

肉は脂身や皮を取り除き、油揚げなどもキッチンペーパーでふき取る
テフロン加工のフライパンを使い、炒め油を少なくする

◎塩分をカット

汁物や煮物はだしや食材の本来もっているうま味を生かす
大葉、しょうがなどの香味野菜や七味唐辛子などのスパイスで味にアクセントをつける

◎満腹感のコツ

野菜は硬めに茹でたり、胡麻などを加えたりして噛む回数を増やす

◎ヘルシー食材を選ぶ

鶏胸肉、生野菜、大豆食品や海藻類 etc...

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♪

☆ 会員さん情報 ☆

加圧会員さんのM井さん
TVに出演です！！

27 時間テレビの前番組で、
7月19日(火)放送の火スベ
歌へた笑顔プロジェクト
『FNS歌へた自慢』に、
出演されます！！

今年の 27 時間テレビは。。
7 年ぶりに「めっちゃイケてるッ！」を
ベースに番組制作されるということで。。

「めっちゃイケ」の人気コーナー“歌へた”
のFNS社員バージョンなんですって♪

実は。。このM井さん 7 年前も『FNS期
末テスト』に出演し、ナイナイの岡村さ
んに気に入られて、中居くんとも共演★
一躍有名人になっちゃったあの方なので
す☆\(^o^)/

今回も、やってくれてますよ(*^^)v

絶対面白いので、番組お見逃しなく！！

ちょっと、つぼ・ひと押し

今回のつぼは、『湧泉～ゆうせん～』です。元気が泉のごとく湧いてくるという噂も?!。足の裏の土踏まずからやや指寄り、指を曲げた時にできる「人」という文字の交わる所にあります。

夏バテにより疲れていて、全身がだるく、元気がでないときにおススメの経穴です(*^_^*)



: 日本福祉整体学院八代校:

TEL/0965-34-8066

S田さん家の I LOVE PETS♡

篤子ちゃん ♀

凛としたポーズで。
おすまし顔の
♡箱入り娘♡です



加圧トレーニングと〇〇〇



夏に向けて引きしめたい方
におすすめ！！

加圧後の有酸素運動についてです☆
通常、運動開始 20 分後から脂肪燃
焼し始めますが。

加圧後は、なんと！！
すぐに脂肪が燃え始めるんです！！
これは、やらなきゃ損！！

有酸素運動といえば。
ウォーキング・ランニング・ヨガ・スト
レッチ・ジムの行き帰りを自転車にす
る・テレビを観ながら腕を振る・等々
アタシのおすすめは、『カーヴィダンス
』です！ お家で、楽しく Let's try♪

暑い夏にもよもぎ蒸し！！

いよいよ夏本番！毎日本当に暑いですね。

この暑い夏にもよもぎ蒸しが実はとてもオススメなのです。

冷房に加え、冷たい食事や飲み物などで、体の芯が冷えていることも多く、
胃腸の調子が悪くなったりすることも…

そんな夏を乗り切るためにお勧めするのが『ストレス解消パック』。このパック
に含まれている生薬<エゾウコギ>には、免疫力を高め、ストレスや疲労の回
復を助ける作用、自律神経のバランスを回復させ精神を安定させる作用が
あると言われています。更にスッキリとした香りでお馴染みの<ハッカ>=ミン
トにも、神経を鎮静させ眠気やストレスを解消する作用があります。

今年も暑くなりそうな夏、よもぎ蒸しで是非、心身共にリフレッシュしてみても
いかがでしょうか♪

☆加圧会員様は 500 円引となります☆

こんな方に、おすすめします(^o^)

たとえば…



冷え症
イライラ
ダイエットしたい
デトックス
体質改善



だるい
美白
やる気が出ない
ホルモン調整
ストレス解消



東日本大震災 支えあい募金 <ご報告>

皆さまの温かいお気持ちで、ピンクのコブタちゃんが
お腹一杯になりましたので、石巻市で活動されている
「NPO法人 MAKE THE HEAVEN」に募金させて頂きました
今後とも、ご協力よろしくお願ひします

募金総額(H.23. 5月現在) ￥58,737



僕と師匠とタイ捨流

第七話

【師匠との出会い その②】

“見聞色”の覇気を身にまとい見つめ
る先生。

犬に咬まれたままの僕。唸る犬。

沈黙に耐えられなくなった僕は、一
生懸命胸の内を伝えた。その間約5
分。一しきり話し終えた僕に先生が
ゆっくりと話し始めた

『わしゃあ、ほとんど耳が聞こえん！
大声で話せ！！』

…?!(早く言えよ!! (-_-)/~~~~ピシー!
ピシー!心の中で呟く) 気を取り直し、
もう一度、ゆっくり、大きな声で、語っ
た…

右手を挙げ、払う先生。離れる犬。
やっと犬から解放された僕。

『わしゃあ、もう弟子は取らん…』

そんなあ…(-_-)。
いろんな道場を探した。調べた。見て
回った。どこも物足りなかった…求め
ている厳しさ・ストイックさ・格好良さ
がここにはある！匂う！
最近身に付けた“武装色”の覇気を
全開に先生へひたすら頼み込む。

『先生じゃないとダメなんです！お願
ひです！弟子にして下さい!!!』

“見聞色”vs“武装色”
果たして闘いのゆくえは。。。



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2011年・なつは、どんな人と出会うかな？ 一期一会でいきましょう♪

- 1 月生まれ:『DEATH(死神・逆)』.....自分とまったく異なる性格の人が、キーパーソンになりそうです。
こだわりを捨てる事で、イメージアップの大チャンスが訪れますよ♪、
- 2 月生まれ:『THE HIGH PRIESTESS(女教皇・逆)』...同性同士のトラブルが起きそうです。
味方は、案外そばにいてくれますよ。イライラ禁止！
- 3 月生まれ:『WHEEL of FORTUNE(運命の輪)』...人生が変わるような運命的な出会いが待っています。チャンス
を見逃さないように、常にアンテナを張っておきましょう
- 4 月生まれ:『THE EMPRESS(女帝)』.....貴方の持っていた魅力が、益々輝きを増すような出会いがあります。
物質的にも、内面的にも、繁栄する第一歩になるでしょう
- 5 月生まれ:『THE DEVIL(悪魔・逆)』.....断ち切りたかった腐れ縁が、切れる時です。
過去のイヤな事は捨て去り、全力で良い方向に進めるでしょう。
- 6 月生まれ:『TEMPERANCE(節制・逆)』.....少しだけ人間関係に、お疲れ気味なようです。
気を遣いすぎて消耗するより、「気配り」を大切にしましょう。
- 7 月生まれ:『THE CHARIOT(戦車)』.....今は、活発に動き回しましょう。精力的に活動する事で、
この先の人生にとって、とても重要な人物との出会いが待っていますよ。
- 8 月生まれ:『THE HIEROPHANT(法皇・逆)』.....今は、静かにしていきましょう。新しい出会いを求めるより、
すでに近くにいる素晴らしい仲間を大切に作る時期です。
- 9 月生まれ:『THE HERMIT(隠者・逆)』.....融通がきかない相手との交渉がありそうです。
孤立しないように、集中力を高めていどみましょう♪
- 10 月生まれ:『THE MAGICIAN(魔術師・逆)』.....人に騙されないように、注意しましょう！
あまりにもおいしく・調子のよすぎる話には、ご注意を(´_`)
- 11 月生まれ:『THE MOON(月・逆)』.....過去に切れた人との、劇的な再会が待っているようです。
色んな意味で、冷静に・長〜い目で見て、判断しましょう。
- 12 月生まれ:『THE TOWER(塔)』.....なにがあっても、落ち着いて行動しましょう
色んな意味で、ショッキングな出会いが待っていそうです

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪

9・7ベストアルバム『First Best』発売決定！



2008年9月のデビュー以来、3年間で7枚のアルバムと6枚のDVD、数々のコラボレーション楽曲を制作し、ライブ本数年間200本以上を誇る→Piano-jaC←が満を持してベストアルバムをリリース！

ザ・シークレット

この本&DVDには、人生における、すごい【シークレット=秘密】が隠されています！
人生思いのまま！！……って、言葉にひかれて以来、ずっと愛読してます♪結果は???



フラワーアレンジメント



たまに、ゆっくり時間が取れたときに。無心で『お花を生ける♡』のが、とっても楽しく癒されます♪そして、自分からみんなに「出来たあ〜☆」って無理やり見せてます(*^^)v はははっ

地球にやさしい♪ LOHAS 生活



- ① グリーンカーテン (ゴーヤ大成功(^^)v)
- ② ~っばなしをしない (TV・水道・電灯・エンジン) これで、電力&節約 15% カットです♪

アップルティー

ほわんと香る甘い匂いに日々癒されています☆ジャスミンティーに続き、飲んでいて自分がほっとリラックスできるお茶です♪



HP、リニューアルしました♪
遊びに来て下さいね(^o^)/
<http://www.happydrop.net/>



文責: 加圧ジム&加温ラボ
HAPPY DROP
TEL: 0965-37-7117