

HAPPY TIMES

6億当たったら、何します？^^

明けましてあめでございます～＼(^o^)/・・・宝くじ、当たりましたか？
 当たって一番目にやりたいことは●借金返済●家を建てる●貯金 など、現実的な
 ものが多いようです。。。せつかくなので新年早々、大きな夢をビッグマウスで語りま
 しょう♪6億円手に入れたら、2番目にやりたいことは？？？

- ☆HAPPYDROP を建て替える(Thanks^^)
- ☆世界一周 VIP 旅
- ☆お店を出したい
- ☆宇宙に行きたい
- ☆勉強したい(大学・留学)
- ☆銀座・久兵衛で食べまくり
- ☆ディズニーランド&ホテル貸切
- ☆親孝行
- ☆好きな雑貨を集めて雑貨屋さん
- ☆保険適応外の白い「歯」にしたい
- ☆すべて、寄付♪



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?



K藤 Mゆさん

- Ⓐ:ずばり! ダイエット!!
- Ⓑ:汗をかきやすくなり、身長が伸びた。
- Ⓒ:身長 160cm 台になりたい☆
 加圧・マラソン・バンド etc 好きなこと
 ぱっかりやっていきたいです!!

<スタッフ M からのコメント♪>

うちのイベントの時のライブでも、お世話
 になってます☆ スカバンド『ライスマ』の
 キーボード担当!! これからも、加圧 &
 ライブ楽しくいきましょ♪(*^_^*)



DT Rーさん

- Ⓐ:オーナーから、「痩せさせる!」と
 言ってもらったから
- Ⓑ:激やせ☆(20キロ落ちた)
- Ⓒ:目標! 60キロ!!!!!!

<オーナーからのコメント>

最近はお仲間も出来、特に頑張っ
 ていますね^^しかし! あと5キロ!!油断
 するな!!!これからもビシビシいきます
 よー(笑)(-_-)~~~~ビシー!ビシー!



どうなる? ワンピース!!



ご好評につき? (笑)今回は『ワンピース
 法則シリーズ』でいきましょう(〇)/

まずは『七武海・動物の法則(元七武海
 も含む)』

- ★ジュラキュール・ミホーク(鷹)
- ★ドンキホーテ・ドフラミンゴ(フラミンゴ)
- ★バーソロミュー・くま(熊)
- ★ボア・ハンコック(ボア=蛇の種類)
- ★ジンベエ(ジンベエ鯨)
- ★ゲッコー・モリア(コーモリ)
- ★サー・クロコダイル(ワニ)

次に『三大将・動物&色の法則』

- ★青雉(あおキジ) / クザン
- ★黄猿(きザル) / ボルサリーノ
- ★赤犬(あかイヌ) / サカズキ

こちら動物(桃太郎の部下)が入ってま
 すが…注目すべきは“色”海軍三大将は
 信号と一緒に青→黄→赤の順に危険度
 が増す!(能力云々でなく性格)

青キジ→ルフィとの決闘という事で残りの
 面々に危害を加えなかった(筋を通す)。
 だらけていてムラがある。
 黄ザル→天然だけど仕事はきっちりや
 る。容赦なくゾロにトドメを刺しにかかる
 等。しかしあくまでも天然。
 赤イヌ→オハラの脱出船を丸ごと吹き飛
 ばす等、掲げる絶対正義の為なら手段を
 選ばない。

いや～ワンピースは深い…(°o°)以上!!!!

HAPPY レシピ♪



彩りよく盛り付けるため、
トッピングはオクラやいんげんなどでも☆



おせちもいろいろけど・・・カレーもね☆

おそば屋さん風あったかカレーうどん

《材料》4人分

- 豚肉 160g
- 玉ねぎ 1/2個
- 油揚げ 1枚
- 大葉 10枚
- ネギ 適量
- 冷凍うどん 4玉
- 水 5カップ
- カレールー 100g
(2種類×50g)
- 昆布茶 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 油 大さじ1

《作り方》

- ①豚肉は1センチ幅に切る。
油揚げは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②大葉は千切りに、ネギは小口切りにそれぞれ切る。
- ③鍋に油を敷き、豚肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎと油揚げを加え軽く炒める。
- ④水を加えて沸騰したらアクを取り、10分ほど煮たら火を止め、カレールーを加えて溶かす。
- ⑤再び火をつけ、弱火にかける。昆布茶と醤油を加え、なじませたら同量の水で溶いた片栗粉を入れよく混ぜ、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑥別鍋でうどんを茹で、ルーをかけ、大葉とネギを散らす。
出来上がり☆
※2種のルーを入れることで味に深みが出ます!

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♪

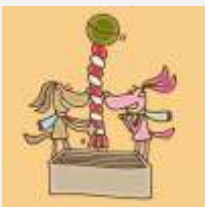
☆ 八代お出かけ情報☆

明けましておめでとうございます♪

皆さん！三社参りは、しましたか？
ぜひ地元八代でお参りしよう！！

三社参りとは。
その一つとして元々、
朝廷が三社(伊勢神宮、石清水八幡宮、賀茂神社)に奉幣したことに由来するそうです。
☆八代宮
☆妙見宮
☆松井神社
参道の脇に並んだ篝火(かがり火)が、
とってもステキな**松井神社**
行くと甘酒がもらえて！！
巫女姿の松井さんに会えますよ(^_-)☆

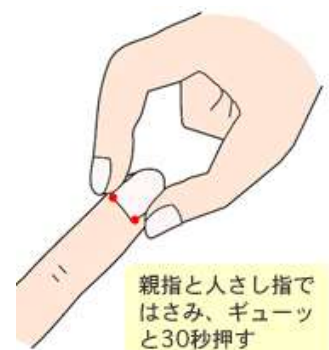
(元旦限定のお話です。。よく考えたら。。。
コレ発刊されるのお正月過ぎましたね(>_<)
来年行ってみてくださいね(笑))



ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のつぼは、『井穴～せいけつ～』です。

爪もみ療法で有名ですが、実は、
手足の爪の際には様々なつぼがあり、一本ずつ丁寧にむくことは、
たくさんのつぼを刺激し、免疫力
アップ効果も期待できます。
年末からの師走疲れ&お正月疲れで
体調を崩しやすいこの時期に
に、「モミモミ」おすすめですよ♪



親指と人さし指で
はさみ、ギュッと
と30秒押す

: 日本福祉整体学院八代校:
TEL/0965-34-8066

S廣さん家の I LOVE PETS♡

ベティくん 11才 ♂

おっさんのくせに甘えんぼう☆
ストーブの前が、特等席♪
飼い主共々彼女募集中！！



加圧トレーニングと〇〇〇



☆脂肪を落とすためには☆

「分解→燃焼」の2段階で脂肪は初めて減る！！
 運動によってエネルギーが必要になると、脳が察知し、脂肪を分解するホルモンを分泌します。
 (↑分解=加圧トレーニング・筋トレ)
 すると、脂肪は分解されて血液中に溶け出し、筋肉に運ばれ運動などでエネルギーとして使われる。
 (↑燃焼=有酸素運動)
 せっかく分解されても燃焼させないとまた脂肪に逆戻りしてしまいます。もったいないので、加圧後「有酸素」しよう！！

☆加温ラボより 冬の便り☆

明けましておめでとうございます\(^o^)/
 いよいよ寒さも本番！特に女性は冷えに気をつけたいものです。これから来たる寒い季節に是非オススメなのがよもぎ蒸し。特に『冷え防止あったかパック』が今の時期にぴったりです。
 冷え防止パックには、ベースのよもぎをはじめ、保温効果の高いハーブに加えて「鶏血藤(ケイケツトウ)」という薬草が配合されています。
 このケイケツトウは血液循環を良くする働きがあり、いわゆる女性の“血の道”にとっても良いとされています。
 体を内側から温めて、免疫力アップ♪風邪やインフルエンザを寄せ付けず、元気に冬を楽しみましょう(*^^)v
 整体・アロマもご好評頂いております、いつもありがとうございます。

☆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・・・



だるい

美白

やる気が出ない
 ホルモン調整
 ストレス解消



冷え症
 イライラ

ダイエットしたい
 デトックス

体質改善



東日本大震災チャリティー整体 <ご報告>

皆さまの優しいお気持ちとご協力により・・・

5月→ ¥58,737

11月→ ¥42,144

今までに、合計100,881円の募金を被災地に送ることができました<m(_)_m>

これからも、チャリティー整体は継続していきます。引き続き、宜しくお願い致します



僕と師匠とタイ捨流

第九話

【龍泉館】

静寂の中、宗家道場龍泉館にて座して師を待つ――。

早めに着いて磨いた床板はピカピカだ。床板の冷たさがひんやりと心地いい。いい意味で空気が張り詰めている。

目を瞑る。遠くで鳴く鳥の声、葉がそよぐ風の音、そして自分の中に流れる水の音。いままで意識して聴いたことがない音達。

これだけでも新しい感覚・発見の連続・・・なんとも言えず気持ちいい。体中が脈うっている。ある意味至福の時だ。

匂いは？床板の木の香り、武具の革や布の匂い、刀身の黒鉄・鋼の匂い・・・おや？微かに何か懐かしいような香りが・・・

「ガラガラッ！」

?!!! 師匠だ。身体が固まり鼓動が高鳴る。『おはようございます！師匠!! 本日より宜しくお願い致します!!!』

師匠が来る――風が動く。

ん？さっきの懐かしいような匂いが・・・あ、これはバアちゃんちの匂い！

・・・師匠の匂いは「線香」の香りがした(^-^;)チーン

13代宗家 藤原定宗ケ弟子
 線香の香り・・・好きですよ 藤原 定隆



謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2012年、新しい年です♪きてきて、どんなワクワクが待っているでしょうか？

- 1 月生まれ:【力】.....今年は、勝ち負けの勝負運が強そうです。自分に投資すると、一生を左右するくらいの幸運をもたらしてくれそうです。
- 2 月生まれ:【隠者】.....今年は、知恵を貯める時期です。一番前に出て目立つ存在よりも、本当の知恵者・縁の下の力持ちを目指しましょう
- 3 月生まれ:【星・逆】.....長年持っていた夢が変化しそうです。新たな夢の一步を踏み出す事で、より高度なスキルアップができますよ。
- 4 月生まれ:【吊るし人】.....大きな変化を望むよりも、日々の生活を大切にすることがいいでしょう。小さな『HAPPY』をたくさん見つけて、笑顔で過ごしましょう♪
- 5 月生まれ:【世界】.....前回に続き、ラッキーな事がたくさん訪れそうです。やり残した事、新しい事、何でもいいのでまずは、一歩進みましょう
- 6 月生まれ:【審判・逆】.....今年の目標は、「柔軟なココロとカラダ」なんていかがでしょうか？何が起きようと、受け入れる努力をする事が幸運を招きます♪
- 7 月生まれ:【太陽】.....とっても良い事がた〜くさんやってきそうです。今年は、自分だけではなく周りの人にも幸運を配ってみてはいかがでしょう？
- 8 月生まれ:【女帝・逆】.....走り続けると、誰でも疲れるものです。今年は、周りに関して、感謝や心配りを忘れず、少しだけゆったりペースを楽しんでみましょう♪
- 9 月生まれ:【戦車】.....何事も強気で進むと成功する時期です。しかし、あまり強引にしすぎて、本当に大切なものを失わないように。。
- 10 月生まれ:【法皇・逆】.....自分より目下の人に対して、日頃よりも大きな心で接しましょう。あとあと、びっくりするような大きな幸運を運んでくれますよ♪
- 11 月生まれ:【女司祭】.....今年のキーワードは、『冷静』です。良い事・悪い事があっても、流されず自分を貫き通しましょう。大丈夫！あなたならできます♪
- 12 月生まれ:【愚者】.....とってもユニークな一年になりそうです♪何が起るのか？ワクワクドキドキしながら、毎日を楽しんで過ごして下さいね^^

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



『2CELLOS』

luka sulic & stjepan hauser
チェロを使う古き良きロックのカバーアルバム。チェロとロックという2つの世界を結びつけた彼ら。2本のチェロで会場を揺るがすパフォーマンスは圧巻！



今年こそ！ ALL OK ♪

ここ数年来、新年始めの元旦に心に思う言葉です。
全てを受け入れ...全てを許す。
今年こそ！！！！！！！！！！
(-_-)(-_-)(-_-)(-_-)(-_-)(-_-)

今さらですが...ディズニー本
流行っているディズニーの経営方針や研修の本ではなく...『ディズニーランドで本当にあったいい話』
大号泣まちがいなしですよ^^;
読むと、人に優しくなれそう♪



シリコンスチーマー☆

これひとつで色んな料理がレンジで簡単に出来ます♪油を使わずヘルシーに作れるものも多く、一人暮らしの方にはもってこいの調理器具です(*^_^*)また色々作ろうっ☆



毛糸で小物作り♪

編み物の季節ですね！ コサージュ以外も作れるようになって♡ちょー楽しいです(-_-)☆ ついつい毛糸をみると買っちゃって。。お家にいっぱいころがってます☆



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