

# HAPPY TIMES

## 何才になりたい???

今の記憶と知識を持ったまま、0才～100才になれるとしたら、どの時代に行きたいですか？結構、真面目な深層心理テストです。考えてみてくださいませ(´-`)☆

- ☆ 小学5年生…ネタにはなるが、ほろ苦い初恋の記憶を消しに。。
- ☆ 100才…縁側で猫をだっこして、お茶したいから♪
- ☆ 高校生…人生をやり直すため！・部活をがんばりたい
- ☆ 中学生…もっと明るく過ごしたい・やりたいことをやる
- ☆ 60才…もう、過去なんていらぬ(´-`)
- ☆ 今現在…今が最高だからですよ————！！
- ☆ 23才…仕事を最初からやり直したい
- ☆ 19才…大学で、違う可能性を。。
- ☆ 0才…なにもかも、全て、やり直したい



いかがでしょうか？このなりたい年齢は、何才？が問題ではなく、自分の実年齢より、「上か？下か？同じか？」で、あなたの今のココロの状態や満足度がわかっちゃうそうです(´-`) 答は…この紙のどこかに書いてあります(\*^\_^\*)

## 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♪

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？



K保田 T也さん

- ①:筋力アップしたくて
- ②:一回りも、二回りも太くなり★自分の筋肉に見惚れちゃう(特に、腕！！)
- ③:今まで通り、年齢以上の体力・筋力を維持すること！！！！

<オーナーからのコメント>

K保田さんのストイックさは凄い！！  
見習うべき所が多々あります(´-`)！  
惚れちゃうやろ～(笑)

T之内 Mきさん

- ①:運動する習慣をつけたいと思ったから♪
- ②:太りにくくなり、汗をかきやすくなった！
- ③:ダイエット成功！！二重になりたい(笑)

<スタッフMからのコメント♪>  
なんでもやっちゃう！！

フットワークの軽さステキです(\*^\_^\*)  
これからも、楽しく頑張ってるね♪



## どうなる？ ワンピース！！



今回は『ワンピース単行本カバー裏のパンダマン』で、まいります(笑)

『パンダマン』とは…

尾田栄一郎が学生時代に、当時大人気漫画『キン肉マン』の超人募集に投稿した超人レスラーである。

現在は『ワンピース』のかくれキャラ。どうでもいいですが…口癖は「〇〇サア～」です(°-°)

初登場は第15巻！

カバー裏の表表紙(判りにくいなあ(´-`))  
続いて…

19巻！21巻！28巻！38巻！

ついでにカバー裏の裏表紙(うーん(°-°)  
わかりにくい！)

24巻～50巻！！

※24巻はかなり難しい

※35巻～38巻の間は謎の魚に食べられてて姿が確認出来ません(笑)

50巻以降は疲れたので見てません！

見たい人は…「自分で探しやがれ！！」

※…ずっと続いているみたい(´-`)ですよ。

しかし…この超人。。

フリーダム過ぎます！(´-`)/^^~ピシーピシー！

【おまけ】

単行本17巻のカバー裏裏表紙を見てみて！Y河さん(-。)y°°°

いや～ワンピースは深すぎる……

… (°-°)以上!!!!

## HAPPY レシピ♪



## 大葉で爽やかに・・・かんたん美味しい～

### 春爛漫☆桜色タラモサラダ

《材料》5～6人分

- じゃがいも 4～5個
- 明太子 80グラム
- マヨネーズ 大匙8
- 大葉 10枚
- 塩こしょう 適量

《作り方》

- ①じゃがいもは皮をむき小さめの乱切りにする。明太子は皮を除き、マヨネーズと合わせておく。大葉は千切りにして水にさらす。
- ②じゃがいもを、塩少々を加えたひたひたの水で茹でる。
- ③箸がすっと通るやわらかさになれば、水気を切り、再度火にかけ粉ふき芋にする。
- ④荒熱を取り、①の明太子マヨを合わせる。
- ⑤大葉を散らす。

好みできゅうり・コーン  
などなど・・・

出来上がり☆

※今回は色が綺麗に出るよう明太子多めの  
レシピにしています。  
明太子とマヨネーズはお好みで調節して下さい☆

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♪

### ☆ 何オになりたい？ ☆ ～解答編～

実はこの質問は・・・カウンセリングの際にも  
使われるぐらい「深あ～い」んです(°-°)  
あなたのココロは、大丈夫でしたか？

#### <実年齢より上>を選んだ方>

今現在の生活に大満足してます♪今が幸せ  
だから、未来も幸せに違いない！と、考えて  
いる楽観型・超ポジティブ思考さんです☆

#### <実年齢と同じ>を選んだ方>

まずまず、今の生活に満足しています♪  
でも、未来はどうかかわからないし～という、  
生真面目型・慎重派さんです☆

#### <実年齢より下>を選んだ方>

あまり、今の生活に満足していないのでは？  
「あの時、こうしていれば・・・」と、未来より、  
少し過去を振り返りがちな、依存型・センチメ  
ンタルさんです☆

そして、重要なことは、『**選んだその理由**』。  
仕事？恋愛？人生？それは、「今、ココロが  
満たされていない何か」ではないですか？  
ん～～～怖い(>\_<)



## ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のつぼは、『**清明～せいめい～**』です。

目頭を押し、少しくぼむ部分になります。

眼精疲労・頭痛・花粉症の際に、自然と手がいつてしまう方も多い  
のでは？

気分スッキリ！リフレッシュ効果もあるので、疲れを感じたら、親指  
と人差し指でゆっくりつまむように、ほぐしてみましょう

血流が良くなり、目のクマやシワ等のアンチエイジングにも、おす  
ずめですよ♪

: 日本福祉整体学院八代校:

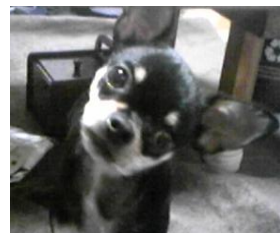
TEL/0965-34-8066

## M本さん家の I LOVE PETS♡

ココアちゃん 1才 ♀

いつもは、おてんばでわがままちゃん★  
夜になると、

お友達のブタちゃん(元スリッパ)を  
「投げてえ～☆」と可愛いくおねだりする  
ココアです！



# 加圧トレーニングと〇〇〇



＜筋肉は、なぜ硬くなる？＞

①激しい運動後、適切なクーリングダウンをせずに疲労物質などが筋肉に溜まってしまったから

②日常生活で筋肉を積極的に使わず、同じ姿勢でじっとしている時間が長いから

(動かさない筋肉は形状記憶状態で凝り固まり、血行が滞って疲労物質が溜まった状態になる)

そうならないために。加圧後「リンパマッサージ&ストレッチ」を習慣づけちゃいましょう！！

## ☆加温ラボより 春の便り☆

待ち遠しかった春、やっと到来ですね☆  
彩り豊かな優しい季節・・・

しかし、花粉症の方々にとっては辛い時期でもありますね。それから春先は特に、肌荒れが気になる方も多いようです。

加温ラボのよもぎ蒸しで女性人気ナンバーワンを誇る、その名も“美肌パック”♪これまで多くのお客様がお使い下さり、ご好評を頂いています(\*^\_^\*)

紫外線も強くなる春、お肌のケアはどうぞ万全になさってください^^  
今度とも加温ラボをどうぞ宜しくお願い致します☆☆☆

☆加圧会員様は 500円引となります☆

よもぎ蒸しは、こんな方に、おススメします(^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

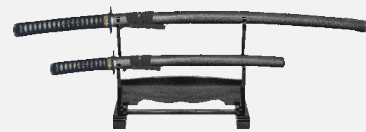


美白になりたい  
やる気が出ない  
ホルモン調整  
ストレス解消



## アロマで 花粉症 対策♪

せっかくのわくわくする春なのに。。。  
鼻ぐずぐず&目カキカキだと、辛いですよね(;-;)   
おすすめアロマは、〈ペパーミント〉〈ユーカリ〉  
〈ティートリー〉の最強花粉症撃退3本トリオです♪  
根本的な免疫力UP やりフレッシュ効果で、ブルーな  
気持ちもスッキリ！アロマで分からない事があったら  
スタッフまで、お気軽におたずねください (\*^\_^\*)



## 僕と師匠とタイ捨流

第十話

【真面目な話】

数年前の桜の花が舞う季節——

こうして僕の修行は始まった。

週に二日、一日十時間の稽古。  
師匠は無形文化財。  
相手にとって不足は無い。

「必ずタイ捨流をものにしてやる！」

激しく、厳しい。稽古鍛錬。

大太刀乃型・小太刀乃型・終結乃  
型・居合術・組太刀・口伝・奥儀。  
もちろん技だけではない。  
知も不可欠。

タイ捨流の歴史や導統、算盤・刻限・  
天気予報・地震に関する観測等の教  
伝まで。

我武者羅に師匠に挑む毎日。

重心を落とせない不器用な体。  
刀の扱いが下手で流れる血。  
木剣の受け方が下手で腫れる拳。  
廻らない頭。

「自分が上っているのか・・・下ってい  
るのか・・・判らない・・・」

「ここを一步でも退いちゃったら、もう  
二度とこの場所へ帰ってこれねえよう  
な気がするっ!!」

血と汗を吸い込み、木剣が銚色に変  
わった頃——

少しずつ、少しずつ、自分のなかの  
変化が解ってきた。。

13代宗家 藤原定宗ケ弟子  
最近ペンキ屋です・・・ 藤原 定隆





# 謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



「地獄の沙汰も金次第〜♪」。さてさて、あなたの春の金運はどうでしょうか？

- 1 月生まれ:【太陽・逆】 .....つい、出費が多くなりがちです。本当に必要なものなのか？  
一つ一つ丁寧に吟味してお金を使いましょう。
- 2 月生まれ:【力・逆】 .....他人の事で、お金を使いそうです。もちろん、それが大切な時も  
ありますが、くれぐれも、うますぎる話には乗らないように・・・。
- 3 月生まれ:【死神】 .....借金やローンなどの心配事がひと段落し、これからは上手に貯  
蓄ができそうです。節約にもチャレンジしてみましょう♪
- 4 月生まれ:【審判・逆】 .....色んなことに散財するよりも、今は、お金の使い方を一つに絞りましょう。  
柔軟な考え方をすると、何が大事か？おのずと見えてきますよ。
- 5 月生まれ:【法王・逆】 .....人よりも良い物・高価な物を欲しくなる時期です。一つ二つなら  
問題無いのですが、欲張ると、人間関係まで悪くなりそうです。
- 6 月生まれ:【吊るし人・逆】 .....今は、お金を使うより貯める方に意識を持って行きましょう。  
近いうちに、その努力のご褒美がきそうですよ♪
- 7 月生まれ:【女帝・逆】 .....今は、「物」よりも「人や知識」にお金を使いましょう。  
回り回って、とてつもないハッピーを運んで来てくれそうです♪
- 8 月生まれ:【魔術師・逆】 .....ただ貯蓄するのではなく、具体的・現実的な目標を持ちましょう。  
人生を変えるような、大きな買い物待っているかも！？
- 9 月生まれ:【女司祭・逆】 .....たまには、派手にお金を使ってみませんか？「金は天下の回り  
もの」ではありませんが、ストレス発散は、大事ですよ♪
- 10 月生まれ:【愚者】 .....色んな意味で、お金の使い道は、あなたの気の向くまま「自由」に  
してみてください。その内、ビッグなチャンスがくるかも・・・(\*^\_^\*)
- 11 月生まれ:【月・逆】 .....今までの苦労が、報われそうです♪これからは、「お金」と仲良くし、  
長い目で見た楽しいマネープランを立てていきましょう
- 12 月生まれ:【皇帝】 .....今の成功は、あなたががんばった証拠です。これからも計画的  
に、お金の使い方を考えていきましょう。金運が向いてきてますよ♪

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



→Pia-no-jaC← 『暁』

HDではお馴染みのピアノジャックの NEW アルバム！かなりの完成度でめちゃくちゃ格好よし!!カホンソロ「真」と居合を合わせちゃいました！youtube 必見(笑)



「初めて」の事にチャレンジ♪

今まで行ったことが無いお店や通ったことが無い道を、あえて選んでチャレンジしています。なんと！ピアスも開けちゃいました(〇^)/  
これで、人生変わるかな!?

### おさわり探偵なめこ栽培キット

スマホや iPhone 上で遊べる「収穫体感型本格なめこ育成ゲーム」♪『増殖』を夢見る なめこ を収穫する瞬間の感触がたまりませ〜ん！  
(\*^\_^\*)



### エスニック食材&タイラーメン

トムヤムクンベースのスープのタイラーメンは、酸っぱ辛い独特の味がくせになります^^エスニックの調味料も普段自分で作らない味付けなので新鮮☆たまにはオススメ♪



### ヒマラヤ岩塩キャンドルホルダー★



ピンク色の岩塩に、キャンドルを灯すと。ほんわかオレンジ色のやさしい光に変身♡ マイナスイオンを放出し、お部屋の空気もキレイになって！ 心と身体・脳もリラックスしちゃう♪ アタらしいおしの癒しグッズです(\*^\_^\*)☆



HP、随時更新中ですよ♪

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