

# HAPPY TIMES

## 元気になる音楽は???

ズバリ！元気が出る曲を教えてください♪  
皆で元気になって、暑い夏を乗り越えましょう\(^o^)/

- ☆ everybody goes 秩序のない時代にドロップキック(ミスチル)
- ☆ アンパンマン体操
- ☆ 1/6の夢旅人 (樋口了一)
- ☆ 手のひらを太陽に
- ☆ 365日 (ミスチル)
- ☆ 透明人間(東京事変)
- ☆ 夢をあきらめないで(岡村孝子)
- ☆ ヘビーローテーション(AKB48)
- ☆ time to party(クレイグ・デイビット)
- ☆ B'z全部！
- ☆ 侍ロマン(月光グリーン)
- ☆ 何度でも(ドリカム)



## 名物！加圧会員さん♪

ここでは、我が HAPPY DROP が誇る・と〜っ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?



T尻 Y治さん

- ①:『かじゆめる』を観て☆
- ②:根性がついた！！
- ③:子供の運動会で1位がとれるように頑張っていきたいです♪

<オーナーからのコメント>

T尻さん(-"-)・・・この方はマジすごいです。いつもキツそうにしてるのにキツチリやります…演技派ですね(-"-)！ちなみに懸垂35回以上やられます！生粋の演技派俳優さんです！！！！

K原 A矢子さん

- ①:弟の結婚式の為に！！
- ②:めちゃめちゃ汗かくようになり、冷え症がなくなりました♪
- ③:美しくなりたい☆

<スタッフMからのコメント♪>

K原さんという。。ステキなジェルネイルが印象的！！ネイルに負けないくらい♪とっても美しい手をお持ちです☆ちょ〜羨ましいなあ(\*^^)v



## どうなる？ ワンピース！！



【サンジがちでプリンス説】

ワンピース麦わらの一味の中で、過去の話や両親が出て来ない一番謎の多い人物…サンジです(-.-)y-°°

まずサンジは出生が謎です。

出身地が「北の海(ノースブルー)」しかわかっていません。

うそつきノーランドの話が出てきた時、出身地が判明しましたが、仲間には「まあ、生まれはな。それより……」と話をすぐに変えています。

また、出生地は北の海(ノースブルー)なのに過去編では東の海(イーストブルー)にいきなり登場します。

子供だったサンジがグランドライン・レッドラインによって4つに分けられた海を移動出来るとは考えにくい(-"-)

手配書の写真もサンジだけ写ってなかったです(笑)…最新(新世界編)の写真も後頭部です。これは後々のサンジ過去編の為の伏線かも?!

世界政府があえて隠してる可能性が…世界貴族の末裔?どこかの国の王族?どこかの王子だったりして?!

そういえばアラバスタ編では自らをMr.プリンスと名乗っていましたよね……(-.-)y-°°

以上!!!!

## HAPPY レシピ♪



## これからの季節にぴったり☆

### ヨーグルトみかんゼリー

#### 作りやすい分量

- ヨーグルト 400g
- 生クリーム 200cc
- 練乳 大匙2
- みかん缶 一缶  
(シロップも使います)
- 砂糖 大匙4
- 粉ゼラチン 5g

#### 《作り方》

- ①ゼラチンは大さじ1の水で溶かし、ふやかす。
- ②みかんの缶詰をシロップと果実に分ける。果実はゼリーを固める用の容器に置いておく。
- ③②のシロップを火にかけ、温まったら砂糖とゼラチンを加え、溶かす。荒熱をとる。
- ④ボウルに生クリームとヨーグルトを入れ混ぜ合わせる。③と練乳を合わせ、容器に流し入れる。
- ⑤冷蔵庫で固まるまで冷やす！出来上がり☆

※お好みでクリームやヨーグルトの量は増減してもいいです(\*^\_^\*)優しい味で美味しいですよ♪

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♪

### ☆ セルフ心理テスト ☆ ～一冊の童話～

#### Q1

あなたは今、一冊の童話を手に入れています。  
あなたの知らない童話です  
その本には恐ろしい魔女が出てきます。その  
魔女の性格は？どんな魔法を使いますか？

#### Q2

その魔女の屋敷の地下には、人が囚われ、  
閉じ込められています。その人数は？

#### Q3

なぜ、その人達は閉じ込められているの？

#### Q4

この本の最後に、恐ろしい魔女は、今までの  
悪い行いを悔い改めます。どんな出来事が  
あったからでしょう？

#### <Q1の答>

あなたが認めたくない自分自身の性格と行動

#### <Q2の答>

目の前から消えて欲しい人数(-\_-)

#### <Q3の答>

あなたが、人を嫌う理由

#### <Q4の答>

あなたの心の支えとなっているもの♪

ん〜人のココロって……深い(>\_<)



## ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のつぼは、『行間〜こうかん〜』です。

苛立った感情を静め、ストレスを  
克服するという優れもの♪

足の指の第1指と2指の股の中  
中央にあります。

最近、季節の変わり目で疲れて  
いたり、イライラ気味の方、ぜひ  
ひと押しどうぞ(\*^^)v



: 日本福祉整体学院八代校:  
TEL/0965-34-8066

## F本さん家の I LOVE PETS♡

きなこちゃん 13才 ♀

両足が不自由なのに。  
「よじず」に登って  
すべり台ごっこをしちゃう♪  
やんちゃで頑張り屋サンの  
おばあちゃん猫です☆



# 加圧トレーニングと〇〇〇



体脂肪率って気になりますよね！  
今回は、理想の『体脂肪率』

女性の場合は。  
脂肪が適度な丸みをつくることで、女性らしいカーブラインがでます♪  
目指すは、20～23%前後

男性の場合は。  
カラダを鍛えてらっしゃる方々は、3～5%って憧れますよね☆ でも実は、弱い身体をつくっているようなもの！  
目指すは、15～18%前後

さあ、理想のカラダを手に入れよう！

## ☆加温ラボより 夏の便り☆

暑い暑い夏が今年もやってまいりました・・・

今年はオリンピックイヤー、アスリートの活躍で大いに盛り上がりますね！  
以前もご紹介しましたが、よもぎ蒸しの『ストレス解消パック』に含まれるエゾウコギは朝鮮人参と同じ科目の貴重な植物で、夏の暑さや強い陽射しによるストレスから体を守るのにも適していると言われています。

さらに！！モスクワ五輪で金メダルを独占した旧ソ連の選手たちがエゾウコギを食べていたそうで、集中力を高め、反射神経をアップさせる効果もあるそうです。

冷房による冷えにも気をつけたいこの季節、どうぞ加温ラボにも足をお運び下さい(\*^\_^\*) ガンバレ日本☆ガンバロウ日本\(^o^)/

☆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



## アロマで夏バテ 対策♪

暑い！だるい！！キツイ！！！

そんな時は、アロマバスがおすすめですよ♪  
ミント系のアロマエッセンシャルオイルをぬるめのお風呂に数滴いれると・・・スースーすつとです(\*^\_^\*)  
めっちゃ、スッキリ・サッパリしますよ～☆  
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ませ。。



## 僕と師匠とタイ捨流

第十一話

【こころを磨け！】

週二十時間の激しい稽古。鍛えるのは身体だけではない。

心を磨くことも肝心だ——

兵法タイ捨流の歴史は四百数十年…一般にはマイナーかも知れないが古武道界ではブランド。

そうすると、度々偽物が現れる。

勝手に宗家を名乗る輩。在り得ない演武をする輩。図々しくも、宗家 13代の直弟子である僕にしつこく口伝を訊いてくる輩。うんざりだ…

何が欲しい？地位？名譽？お金？

…偽物であることは本人が一番判っているはずだ(-\_-)

『いったい何が楽しいのやら…』

正直、僕の心は、怒り・憎しみ・蔑みでモヤモヤしていた(-\_-)

その時師匠は笑いながら言った——

『ならべてやれば一目瞭然！』

『なにを悩む(笑)こころを磨け！』

むむう——(-\_-)

このじいちゃん(師匠)すげえ！！  
…見習わなければ！

しかし——僕の頭の中は、偽物共をどう捌くか？どう斬るか？を考えてた…(^-^)/チーン。。

13代宗家 藤原定宗ケ弟子  
まだまだ未熟です… 藤原 定隆



# 謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



夏を乗り切るココロと体の健康運は、どうでしょう？何事も…気合いだー！

- 1 月生まれ:【女司祭長・逆】……………全てにおいて、感動が薄くなっているようです。昔好きだった運動や趣味など、もう一度思い出してみたいはいかがですか？
- 2 月生まれ:【女帝・逆】……………単調な毎日に、何か物足りなさを感じているのでは？新しい事にチャレンジしてみましょう。人生変わりますよお(^\_^)☆
- 3 月生まれ:【星・逆】……………大きな夢に向かう時は、ココロと体のバランスを考えてからにしましょう。何事も、やり過ぎは禁物です。
- 4 月生まれ:【戦車・逆】……………今のあなたに必要な物は、休養です。一休みすると今までにないぐらいの自信と勇気がわきあがってきますよ！
- 5 月生まれ:【正義・逆】……………本来の自分の姿を知っていますか？見栄を張ったり謙遜したりせず、ありのままの自分の自然体で勝負しましょ♪
- 6 月生まれ:【皇帝】……………気力・体力ともに、充分満ち足りています。今は、少し無茶なことでも、自分のやりたいように進めばALL OKです♪
- 7 月生まれ:【力】……………気力・体力共に、腹の底からみなぎってくる時期です！何事も積極的にチャレンジしていきましょう(\*^^)v
- 8 月生まれ:【太陽】……………徐々にですが、確実に明るい方向に向かっていきます♪このままの状態をキープすると、超大きなHAPPYが…(\*^^)v
- 9 月生まれ:【死神・逆】……………今抱えているものを、思い切って捨ててしまいませんか？断捨離♪っちゃったら、新しい自分が見えてきますよ^^
- 10 月生まれ:【悪魔・逆】……………気持ちだけが先行して、少し焦り気味になっているようです。何事もこだわりを捨てて、スマイル全開で取り組みましょう♪
- 11 月生まれ:【審判・逆】……………せつかく続けてきたものをやめようとしていませんか？今は、その時期ではありません。努力は、人を裏切りませんよ♪
- 12 月生まれ:【法王・逆】……………キツイ時こそ、心にゆとりを持って、客観的に物事を観てみませんか？視野を広くして、冷静になれる才能があなたにはあります！

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



**月光グリーン『侍ロマン』**  
ご存知！大泉洋(笑)が在籍するTEAM NACS「WARRIOR ~唄い続ける侍ロマン」のメインテーマ『侍ロマン』！戦国武将の辞世の句で綴られた歌詞は最強最高!!



**ちょこっとお昼寝** チョコチョコ  
疲れた〜と、感じる前にショートタイムのお昼寝10分〜15分。頭も体もスッキリして、お仕事がんばれませ〜す。  
…120歳まで…\(^o^)/

**究極エクササイズ エゴスキュー**  
とっても簡単なエクササイズで、95%以上の方の痛みが改善できた！！という魔法のような体操です。肩つばと思っていたら、なんと…………マジで痛み取れちゃいましたあ\(^o^)/  
／！



### ハンゲル語！

義兄が韓国人ということもあり、以前から学びたいと思いつつ…そんな時に出会ったのがこの本。とても解りやすく書いてあり、いくつかのハンゲルは読めるようになりました(\*^\_^\*)この調子で頑張りたいです☆



### あたしの癒しタイム♪ ヨーガ☆



眠る前にするヨーガです(\*^\_^\*)  
鳩のポーズで、股関節&お尻辺りを意識☆ 肩立ちのポーズ・すきのポーズetcで、逆立ちになって一日の疲れをリセットします♪ ではなく。グッスリおやすみなさあい★



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