

# HAPPY TIMES

## 秋といえば・・・旅をしよう♪

旅は良いですよえ～(\*^\*) 日頃のストレス発散にも、効果大だそうですよ！  
日程・価格・諸事情などなど関係ないとしたら???どこに行こうかな?♪\(^o^)

- <世界一周>・・・豪華客船クルージングで、パーティー三昧♪
- <モロッコ>・・・革職人&布職人に会いたい
- <韓国>・・・プチ整形後、韓流ドラマロケ地めぐり～♪
- <フランス・スイス・イタリアetc。。。。>・・・どこにでも、お行きなさい(^。^)
- <スイス>・・・なんとな～♪
- <イースター島>・・・本物のモアイ像を観たい
- <カナダ>・・・オーロラ観たい
- <タヒチ>・・・海の上のコテージ
- <アフリカ>・・・話題づくりの為(笑)
- <イギリス>・・・ロックに触れたい
- <バリ>・・・海がキレイそう☆
- <エジプト>・・・ミイラと戯れたい♡
- <ラフテル>・・・海賊王に！俺はなる！！



## 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?



### E口 M昭さん

- ①:加圧が八代にあったから
- ②:体が動くようになり、毎日が充実
- ③:子供が目標にしてくれる男になりたい☆

#### <オーナーからのコメント>

Mr.スティック！E口さんのための言葉でしょう!(^^)!この方のトレーニングに対する姿勢には脱帽です。これからも目標に向け頑張って下さい！(^o^)♪

### N西 T子さん

- ①:思ってもみないほど激太りし、足元が見えないほどお腹が出てきたから
- ②:お腹のお肉が縮小し、足元がちゃんと見えるようになり、腹すじが入ってきた
- ③:GACKTの腹筋の様になりたい☆

#### <ミカからのコメント♪>

ステキな写真を撮ったり♪歌ったり♪  
毎日を楽しんでらっしゃいます(\*^\*)  
トレーニングの気合いもバッチシ！！



## どうなる？ ワンピース！！



### 【エースのタトゥーの謎】

エースの左腕のタトゥー…何故Sに×?何故Cの中に・があるのか?

現在…

- 一文字目 A
- 二文字目 Sに×
- 三文字目 Cの中に・
- 四文字目 E

ですが、以前は…

- 一文字目 A
- 二文字目 S
- 三文字目 ・
- 四文字目 L

だったのでは?!(-“-)

Aはエース、Sはサボ、・は年が離れて、Lはルフィ…を表したタトゥーじゃないかと…(-“-)むむう。。

サボが死んでSに×を付けて、Lに=を足し、ACEとなった…だからCの中に・があるのです(°-°)多分。。

なお、Sに×印を付けるとサボの海賊旗のマークとなります。

これはサボからエースへの手紙で、サボが自分で書いたマークです(/。/)

ちなみにサボは…必ず生きてま

す！！死んでません！！！！

正体は…きっと…フフフ(-。-)y-°°

以上!!!!

## HAPPYおばあレシピ♪



## MOTTAINAI☆お野菜

### おばあのロハス箸やすめ♪

#### 《材料》

- ブロッコリーの芯
- 人参
- 細切りこんにゃく

- オリーブオイル
- しょうゆ
- みりん
- だし  
(インスタントOK  
(\*^^)v)

- コチジャン
- 砂糖

- ごま油  
(お好みで)

#### 《作り方》

- ① ブロッコリー&人参を3~4cmの棒状に切る。
- ② オリーブオイルで炒めて、味付け  
(○の調味料を適当に☆)
- ③ 仕上げに、ごま油を回しかけ、ひねり胡麻をトッピングすれば、出来上がり☆

#### 本日のOP (おばあ's ポイント)

ブロッコリーの芯は、抗がん作用があって、健康にとっても良いよ~。  
味付けは、少しずつ入れて、『美味しい♡』と思ったら、止めれば良いよ♪  
難しく考えないでね(^o^)



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♪

### ☆秋の八代お出かけ情報☆

☆10月20日(土)☆

第24回やつしろ全国花火競技大会  
西日本で唯一の全国花火競技大会で、  
『約1万3千発』の花火が打ち上げられるそうです！

18:30~花火打ち上げなので、皆さん寒くない格好で花火を愛でてください(\*^^)v  
詳しい情報が聴けるラジオ、必須です！

☆11月22日(木)~23日(祝)☆

八代妙見祭 <九州三大祭りの一つ>  
22日夜に、本町アーケードで行われる  
【御夜さん】もおススメですよ♪  
地元のお祭りを楽しみましょう(\*^^)v

加圧会員のS森さんが、馬追いで参加されますのでお見逃しなく！



## ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のツボは、「四神聡~しんそう」。  
頭頂部にある「百合~ひやくえ」の前後左右4か所にあります。最近の研究によると、脳内血流を良くし、脳細胞に活力を与えるということで、ボケ予防にいいとか？！

生涯現役目指して、一日一押し、気合いでがんばりましょう(^.^)

: 日本福祉整体学院八代校:  
TEL/0965-34-8066

### 0杉さん家の I LOVE PETs♡

ピピちゃん ♀ 3ヶ月

最近、自分でご飯が食べられるようになりました☆

『おしゃべり』してくれるのが、待ちどおしいなあ~♪  
今度は、逃がさないぞお！



# 加圧トレーニングと〇〇〇



皆さま トレーニングお疲れ様です！

- 今回は、『太らない食べ方』です☆
- ・食物繊維を先に摂る  
(糖や油のクッションになるから)
- ・よく噛むこと <1口 30回>  
(血糖値の上昇を緩やかにすること、脳がリズムカルに刺激され満腹感を高める事が出来るから)
- ・脂肪燃焼を促す炭水化物  
(食べすぎはダメだけど。太るから食べなさすぎもダメ！適量を忘れずに！！)

『スタイルキープ』しつつ、  
食欲の秋を楽しみましょう(´-`)☆

## ☆加温ラボより 秋の便り☆

朝晩だいぶ冷え、秋を感じるようになりました。  
お昼は、まだまだ暑いので風邪を引かないように気をつけましょう！

また、季節の変わり目で敏感・デリケートな秋の肌は、皮脂の分泌&発汗量が減少し、カユミ・カブレ・吹き出物などの肌トラブルが発生しやすい時期！  
そんな季節におススメなのが、よもぎ蒸しの『美肌パック』です！！  
パックに含まれている。

\* 柿の葉は、しみ・そばかす。\* 鳩麦は、美肌・むくみ。\* ローズヒップは、美肌・熱に強いビタミンCなどお肌にイイ成分が配合されています☆  
薬草のあたたかく細かなミストがお肌にも潤いを与えてくれますよ(´^`)  
皆さま \* ぜひご予約お待ちしております(´^`\*)

☆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`)J  
たとえば・・・



冷え症・イライラ  
ダイエットしたい  
デトックス・だるい  
体質改善・美白  
ホルモン調整  
ストレス解消



## ▼ よむヨガ(・U・)♪ ▼

[NO.00:ヨガの心得]

新コーナー、「読むヨガレッスン」が始まるよ～！

ぼくは “ようちゃん”。

ヨガ、大好き(・人・)ヨロシネ

ヨガはねえ～、

「体の柔らかさやポーズの完成度を競うスポーツ」じゃないよ!!

だから必死にならないで。

何も考えず、美味しい呼吸・静かな気持ちを味わって…

『今を楽しむ』だけ。今日はここまで～ (´-`)/\*

(ヨガの素朴な疑問・質問・お悩み相談受け付け中です♪)



## 僕と師匠とタイ捨流

第十二話

【休載のお知らせ】

↓のスタッフ挨拶が入ったので…残念ながらお休みさせていただきます(´-`)いやあ～残念！！！！

楽しみにされていたマニアックなファンの皆さん、来年また会いましょう！

13代宗家 藤原定宗ケ弟子  
やった！休みだ(笑)…藤原 定隆

## <ごあいさつ>

会員の皆様、日々のトレーニング本当に  
お疲れさまです(´▽`)  
私事で恐縮なのですが、最近ちょっと  
体調を崩してしまい、しばらくお休みを  
頂いております。  
また元気に皆さんとお目にかかれるのを  
楽しみにしています！

私の留守中もどうぞ隆博さん、美香ちゃんから鍛えられて下さいね(笑)  
狭い八代なので、たまにうろろしております、見かけたらどうぞ声をおかけ下さい(´^`)/取り急ぎご挨拶まで。  
季節の変わり目、どうぞご自愛下さいませ(´^`\*)

スタッフKより☆



## <ごあいさつ 2>

はじめまして！  
秋から HAPPY DROP の一員になります、Yと申します。  
加圧トレーニングを通して、皆さまの健康づくりをお手伝いさせて頂けるように頑張りますo(´-`)o  
また、ヨガインストラクターの経験を活かし、2013年からは「加圧ヨガ」のご指導もさせて頂く予定です。  
右も左も分からぬ未熟者ではありますが、皆さまが楽しく笑顔で過ごして頂けるように努めて参ります。これから、どうぞよろしくお願致します(・U・)♪

スタッフYより☆



# 謎のタロット師 “R” の

## 生まれ月占い♪



2012年・あきは、何しましょ？ 何事も、ワクワクドキドキ、楽しんでいきましょう♪

- 1 月生まれ:【**法王**】 .....この秋は、「流行」を追ってみませんか？日頃しないファッション・習い事・場所などに行く事で、新しい自分が見えてくるかも？！
- 2 月生まれ:【**隠者**】 .....この秋は、自分にとって「穏やかで、心地よいモノ」を求めてみましょう。静かな時間を過ごすことで、気持ち良く、悟りを開いちゃうかも♪
- 3 月生まれ:【**節制・逆**】 .....この秋は、気合を入れて、何か夢中になれるものを見つけてみませんか？何気ない日常に感謝したり、感動することでスキルアップ/目指しましょう
- 4 月生まれ:【**塔**】 .....この秋は、荒療治が必要なようです。少し強引な人に、ひっぱってもらうくらいの勢いで、物事に果敢にチャレンジしていきましょう！
- 5 月生まれ:【**恋人・逆**】 .....この秋は、よく物事を熟慮してから行動しましょう。軽い気持ちで何でも手を出し過ぎると、後でちょっと後悔するかも？！
- 6 月生まれ:【**正義**】 .....この秋は、人から何を言われようとも、自分の信じた道を一直線に貫きましょう！大丈夫！自分で選んだ道は、間違っていない(\*^\_^\*)
- 7 月生まれ:【**力**】 .....この秋は、平和的に世の為・他人の為になることをしてみませんか？きっとこれからの人生の糧になる出会いが待っていますよ♪
- 8 月生まれ:【**皇帝**】 .....この秋は、計画的に物事を進め、資格ゲットを目指してみませんか？自分の未来予想図を成功させる為にも、大事な時期に入っていますよ♪
- 9 月生まれ:【**吊るし人**】 .....この秋は、あせらず今までやり続けていたことを持続させましょう♪継続は、必ず力になります！努力が報われる日は近いですよ(^\_^)
- 10 月生まれ:【**審判**】 .....この秋は、過去にやっていた事に、再チャレンジしてみましょう♪少しだけ大人になった今、同じ事をどう感じるのか？ぜひ、楽しんでみてください♪
- 11 月生まれ:【**星**】 .....この秋は、『夢』をキーワードに動いてみませんか？今なら、何でも思い通りに事が動きそうです。思い切ったことを、存分に楽しみましょう♪
- 12 月生まれ:【**死神・逆**】 .....この秋は、自分で考えなくても、やるべき事が決まってくるようです。頑張った先には、明るい希望が見えています。心を楽にして、ガンバッテ(o^o)♪

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



『Stay Alive』 長瀬 剛  
 福島第一原発 20km 圏内に足を踏み入れたことで生まれた曲や宮城・石巻の景色を歌った曲など、震災後一年間にわたって日本という国と向き合ってきた長瀬剛渾身のアルバム！お薦めの逸品！！



巡礼の「回向文」  
 『願わくば、この功德をもってあまねく一切におよぼしわれらと 衆生と 皆と共に 仏道に成ぜんことを (\*^^)v』  
 う～ん、すでに悟り開いているかも♪

### 世界名作劇場♡

昔のアニメって、深い作品が多いんですよえ♪  
 たま～には、一人で見て、懐かしさ半分、大号泣するのもおススメですよ(^-)-☆  
 うっ……パトラッシュ(ToT)/~~~~



### 多肉植物☆

プニプニふっくら♡ カラフルな色合いの多肉ちゃん☆  
 今、アタシ好みの多肉ちゃん探し中です(\*^\_^\*)  
 可愛いコいたら、教えてくださいね♪



### “おいしい白湯作り”



ポイントは、「やかんの沸騰後、蓋を開けて 5 分以上煮立たせる」だけ♪胃腸内の毒素を洗い流し、血流や代謝を促してくれる白湯。「まずい…」と思っても、少しずつ飲み続けてみて。段々美味しくなってきます(^\_^)



HP、随時更新中です♪

遊びに来て下さいね(^o^)/

<http://www.happydrop.net/>

文責:加圧ジム&加温ラボ HAPPYDROP

TEL:0965-37-7117