

HAPPY TIMES

お正月といえば…書き初め♪

明けましておめでとうございます m(_)_m この時期になると、日本人としての『和』のDNA がウズウズして、なぜか日本の伝統文化に触れたいくなりますねえ。。(*^_^*)
…って事で、年頭に相応しく、何か決意の言葉を書いたためちやいましょう(*^_^*)

- 「〇(まる)」
- 「日々是好日」
- 「ありがたい！！」
- 「今年は、貯蓄！」
- 「出発♡」
- 「毎日感謝」
- 「笑」
- 「幸」
- 「リベンジ」
- 「忍耐」
- 「健康第一」



- 「直」
- 「やせる」
- 「幸福」
- 「長寿」
- 「幸運」
- 「健康」
- 「一日一善」
- 「復活」
- 「我慢」
- 「道」
- 「夢は叶う」

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?



I本 Fとしさん

- ①:(T博に)脅されて。。(>.<)
- ②:新しい世界が見えてきた!
- ③:…

<オーナーからのコメント>

照れ隠しが下手な I などもFとし君。僕に憧れて始めたのは知ってますよ。
新世界と一緒に航海しましょう!
船長は僕だけど…

K下 Aけみさん

- ①:ダイエット!
- ②:半年で-5 kg引き締まった!!
- ③:これからも、更に『しなやかボディーライン』を作る☆

<スタッフ M からのコメント♪>
今年は、変化の年ですね★
K下さん☆これからも、一緒に『美』を追求しましょうね(^_^)♪



どうなる? ワンピース!!



【ワンピース命名の謎】

新年、一発目のワンピース話は深いお話です。
新年号ということもあり、今回は拡大して2ページに渡りお贈りしたいとおもいます。

先ず「ワンピース」の意味。これはそのままですが、ひとつになる平和、つまり世界平和。みんな平穏無事、幸せに生きるということ。

普段なかなか意識出来ないことですが、小さくてもいい、普通でいいので幸せをちゃんと感じ、生きていることに感謝しないとイケませんね。

次に作中では「ワンピース」=「ひとつなぎの宝」という意味。

この「ひとつなぎの宝」は「人繋ぎの宝」という意味だと思います。

…私事です、昨年最後に大切な仲間を失いました。とても悲しく、辛いことですが、正直、まだまだ僕の器では受け入れ難き出来事です。

しかし、敢えて書きたいと思います。

HAPPYおばあレシピ♪



本日の おばあ's ポイント
 年末から新年は、何かと忙しいから、
 簡単！手抜きぜんざいで、『甘いもの補給』して、無理せず、頑張っテネ(*^v^)

お正月にぴったり♪

幸福を招く・手抜きぜんざい(*^~^*)

《材料》

- あずき缶(加糖)
- 水
- 白玉粉
- 塩少々

《作り方》

- ① 鍋にあずき缶の中身を移す。
- ② その空いた缶に、一杯分の水を入れて測り、鍋に移す。
- ③ 白玉粉少しづつ水を入れ、耳たぶくらいの柔らかさにこねたら、丸く形を整える。
- ④ 沸騰したお湯に入れて、浮いてきたら白玉だんごの準備 OK(*^~^v)
- ⑤ ②を火にかけ、沸騰したら、④を投入。
- ⑥ 味見をしながら、お塩で味を整える。
- ⑦ 完成～♪



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までお気軽においでください♪

☆加温ラボより

冬のお便り☆

手足の冷えなど気になる季節になりました。

過労やストレス、睡眠不足などで内臓の血流が悪くなったり、減少すると..手足にまで血流がまわらなくなり末端が冷えます。

そこで、よもぎ蒸しの「冷え防止あったかパック」で、体の芯から温めちゃいましょう！

☆加圧会員様は 500 円引となります☆



ちょっと、つぼ・ひと押し👉

今回のツボは、「風池～ふうち」。首の後の生え際にある経穴です。「風邪」は、風門という場所から入り、風池にたまると言われています。指圧を続けると、風邪予防になるかも？！生涯現役を目指して、一日一押し、気合で頑張りましょう\(^o^)/



: 日本福祉整体学院八代校:
 TEL/0965-34-8066

S良さん家の I LOVE PETs♡

あんずちゃん ♀ 2ヶ月

まだまだ赤ちゃんでいたずらばかりするけど。。色々覚えてます♪
 シーズーとトイプーのミックスなのでどんなレディになるのか*
 今から楽しみです★



加圧トレーニングと〇〇〇



カラダ動かして毎日 HAPPY♪

運動をするとセロトニンやドーパミンなど脳内神経伝達物質がでて、やる気が出たり集中力が増したり、気持ちが落ち着いて安心感が高まるので☆
ココロもカラダも元気になれちゃいます(*^^*)

自分で自分を
プロデュースしよお！

▼ よむヨガ(・U・)♪ ▼

[NO.01:“あたりまえ”に感謝する]

ほくは “ようちゃん”。ヨガ、大好き(・人・)♥

冬ってさあ～、なんだか、『突然のトラブル』が多いよね。
忙しかったり、体調を崩したり、
余裕がなくなったりしてな～い？

『あたりまえ』がなくなる、あの瞬間。
元気で楽しい、ふつうの日々の大切さに気づくよね。

でもね、そんな時、焦ったり・怒ったり・落ち込んだりしないで。

『何気ない幸せ』の存在に気づけたってこと…。
これって、めったにない…”有難い”ことなんだよ(≧▽≦)♪

それでも、余裕が無い時は？
『息を、ゆっくりなが～く吐いてみよう。』



ついでに、**いらぬ感情も全部出し切っちゃえ★**
(呼吸を整えるのも、立派なヨガの一部なんだから～。)

心と呼吸はつながってるよ。

『優しい声&笑顔』を出す余裕は残ってる？
忙しい時ほど…ゆっくり呼吸してみてくださいね*(・U・)/じゃあマサ

どうなる？ ワンピース！！2



こいつとは十数年来の仲間です。

ここ、HAPPYDROP も、こいつが居なければ無かった、と言っても過言ではありません。
建築中は寝食を共にした程です。

その後も何かある度に、自分の仕事は放っとしても、一番に駆けつけてくれました。

ハピドロイベントにもいつも居ました。
語れば、キリがありませんね。。

こいつが僕に残してくれたもの。
それは「人」です。

強面が無骨で不器用な男でしたが、何故かこいつの周りには、いつも誰かいました。信頼がありました。安心がありました。笑いがありました。

こいつのお陰で、いつのまにか僕の周りにも、心底信じられる、すべてを預けられる、仲間たちがたくさんたくさんいます。。

正に、「人繋ぎ」の「宝」をたくさんたくさん残してくれました。

こころから。
ありがとう。

いま、ここに、想った思いを忘れないために。
いまから、ここから、強く生きるために。
ここに記させていただきました。

感謝。



謎のタロット師 “R” の

生まれ月占い♪



2013年、年の始めの運試し！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:【戦車】 今年は、全て『攻め』でいきましょう！貴方の出方一つで、一生のパートナーとの出会いも期待できるかも？！
- 2 月生まれ:【吊るし人・逆】 心と体がガチガチに凝り固まって、少しお疲れのようです^^; 今年は、自分自身を一番大事にし、ゆっくりと過ごしてみませんか？
- 3 月生まれ:【力・逆】 去年は、様々なことで周りに流されていたようです。今年は本来持っているパワーを最大限に発揮して、強気でいきましょう！
- 4 月生まれ:【法皇】 今年は、「攻め」より「守り」を強化しませんか？本当の意味で守るものができた時、人は心から強くなるそうですよ！
- 5 月生まれ:【女司祭長・逆】 何をしても、以前みたいには夢中になれない時かもしれません。今年は「初心を取り戻す」をキーワードに動き回りましょう(*^^)v
- 6 月生まれ:【世界・逆】 100%の完璧な成功ではなくても、成功は成功です(*^_^*) 今年は、素直な気持ちで、すべてを受け入れていきましょう♪
- 7 月生まれ:【太陽・逆】 自分と他人は、違う人間です。今年は「謙虚さ」を心がけてみませんか？きっと、自分磨き・スキルアップ間違いなしですよ♪
- 8 月生まれ:【節制】 今年のテーマは「臨機応変」です。何事も気負わず、水の流れるように、気の向くまま自然に身を任せてみましょう。
- 9 月生まれ:【法皇・逆】 「ゆとりと優しさ」が、キーポイントになります。なんでも受け入れる大地のような広〜い心が、あなたを大きく成長させてくれますよ♪
- 10 月生まれ:【塔】 大きな変化が待ち受けているようです。「冷静」&「客観的」に心をかけて、何事にも素直にチャレンジしてみてください
- 11 月生まれ:【審判】 なにかしらの「復活」が期待できます。人生において、大きな決断を迫られるターニングポイントになりそうです♪
- 12 月生まれ:【愚者】 希望に満ちた「出発」の時です。ワクワクするでしょうが、楽しみに浮かれ勝ちになるので要注意です。Bon Voyage！！

スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



『オワりはじまり』かりゆし 58
 年末のハピドロCD1曲目に入っていた曲です。すべての人やすべてのことに有るオワりはじまり。やり残したことが無い様に毎日を充実させたいものですね。



『ものさし』
 100年物の和裁用・竹製のものさしをこだわって愛用しています(*^^)v
 愛着のあるお気に入りの品を近くに置いておくと、落ち着きますね♪

映画『しあわせのパン』

ご存知(!?)大泉洋さんの主演された、心温まるステキな映画です♪色んな事に疲れ果てた時、こんな自然の中にあるパンカフェ「マーニ」が近くにあったら絶対行くのになあ(*^▽^*)
 大泉さん・・・真面目な役です^^;



『2013 手帳☆』

『時間を上手に使える♪』
 大人のいい女になるために。。(*^_^*)
 今流行の「一日1ページダイアリー」『EDIT-Lite』スマホと持てるようにと小さいサイズになってます(*^^)v
 さあ、大活躍まちがいなし！！



ヨガの『ウジャイ呼吸』

鼻から息を吐くとき、寝息のようなスーッと音を立てながら喉を震わせてみて♪
 リラックス・体温上昇・脂肪燃焼・鼻炎解消など、嬉しい効果がたくさんあります^^)
 加圧ヨガレッスン中にも是非★



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