

# HAPPY TIMES

## あなたの癒し&パワースポットは？

春ですねえ(\*´▽`\*) ぽかぽか陽気に誘われて、身体がウズウズする季節です♪  
さて、何処にお出かけしましょうか？  
元気チャージ&ゆったりスポットを教えてください〜(^^)♪

- ☆ 菜の花畑でお花摘み (食用(・▽・))
- ☆ 城南町・塚原古墳でお昼寝
- ☆ 超デカイ『絵画』を観る
- ☆ 巨木に抱きつくこと
- ☆ 海！！(テトラから見る海中)
- ☆ 桜ヶ丘でピクニック
- ☆ パチンコ屋さん♪
- ☆ 温泉
- ☆ キレイな星空を観る
- ☆ 神社・仏閣
- ☆ もちろん、ハピドロ♡



## 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♪

Ⓐ: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?



Ⓐ: F田 MIほさん

- Ⓐ: ダイエット!
- Ⓑ: 自分のカラダを気にするようになった
- Ⓒ: メリハリボディになりたい☆

<スタッフ M からのコメント♪>  
今年もスノボめっちゃ楽しんでたね(^^)v  
『スノボの準指導員資格』を取っちゃった  
り♪これからも、加圧で体力つけて☆  
好きなことを目一杯楽しもう!



Ⓑ: G反 Hふみさん

- Ⓐ: 世界一の剣豪を目指して!
- Ⓑ: 魚の目&鷹の目撃破!!
- Ⓒ: T かひろ撃破!!!

<オーナーからのコメント>  
ども、隆の目です(--)  
頼もしい【答え】の数々。トレーナー  
はもとより師匠としても嬉しい限りで  
す。今後も皆に【応え】られる様、  
日々精進ですな('A`)'y~



## どうなる? ワンピース!!



【ワンピース音の伏線】

『ここまでやるか尾田栄一郎!!!』というお話。

魚人島編。乙姫王妃が銃弾に倒れ命を落とします…(。.)  
そして当時王国兵士だったホーディーが、王妃を銃撃したと思われる犯人(人間)を撃ちます…

ですが事実は異なり、王妃を銃撃した真犯人はホーディー自身でした。この事は後にホーディー本人が語ります(--)

その間、5話分(ジャンプで約1ヶ月)、犯人は人間だと思われていました。

しかし! ホーディーが人間を撃った時点で、本当の犯人はホーディー自身であるという伏線があったのです!!

それが…銃声!!!!

乙姫王妃が銃撃された時の銃声は『パァン!!!』  
ホーディーが人間を撃った時の銃声は『パァン!!!パァン!!!』  
そう! 同じ銃声なのです(。.)!

ワンピースでの銃声の大半は『ドォン!!!』や『ドォン!!!』。『パァン!!!』は他では使われていません。

つまりホーディーの銃で乙姫王妃が撃たれたという事実は、その時点でわかるようになっていたのです!!

ここまでの伏線を張るか! 尾田栄一郎!  
音まで操るか! 尾田栄一郎!!  
やるな! 尾田栄一郎!!!  
感服だ! 尾田栄一郎!!!!

以上!!!!!(。.)ノ

## HAPPYおばあレシピ♪



春ですねえ～

## 菜花とゆでたまごの春色サラダ(\*^\_^\*)

### 《材料》

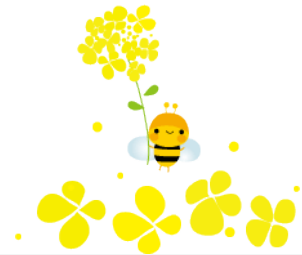
- 菜花
- ゆでたまご
- ドレッシング  
(お好みで^^)
- 塩 少々
- 薄口醤油 少々

### 《作り方》

- ① 沸騰したお湯に、塩を入れ、菜花をサッと茹でる (生でもOKなので、短めで)
- ② 氷水に取り、固めに絞る
- ③ 薄口醤油を少々かけて、絞る(醤油洗い)
- ④ 卵をお好みの固さ(おばあのおススメは、7分♪)にゆでる
- ⑤ 彩り良く、盛り付ける
- ⑥ 完成～♪

### 本日の おばあ's ポイント

トッピングに松の実やカシューナッツなどをのせると、美味しいのよ～ (\*^\_^\*)  
栄養価もバッチリよ♪



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♪

### ☆加温ラボより

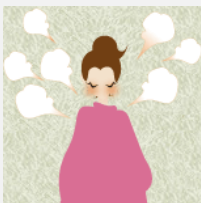
### 春のお便り☆

若草色の葉っぱに、カラフルなお花たち。ドキドキ☆ワクワクな春がやって来ましたあ～(\*^\_^\*)

お外にお出かけしたいけど。PM2.5 や花粉・黄砂などが蔓延しています。マスクやうがいでの予防しつつ、よもぎ蒸しの『細胞活性化パック』がおすすめ☆

笹の持つ咳止め、殺菌、解熱、消炎の効能で、喉の痛み、咳止め、鼻詰まりにも効果があります(^\_^)  
毒素を排出し、体温を上げて♪  
カラダの内部から元気になって咲き誇る草花のように春を楽しみましょう

☆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、「天柱～てんちゅう」。  
首の後の生え際にある経穴です。  
首のこりと疲れをほぐし、全身のだるさを和らげ、気分リフレッシュ♪  
生涯現役を目指して、一日一押し、スッキリして頑張りましょう～(^o^)/



: 日本福祉整体学院八代校:

TEL/0965-34-8066

## 1本さん家の / LOVE PETS♡

ビーノ君 ♂ 13才

白内障を患っている☆おじいちゃん犬  
目が見えなくて昔みたいに玄関で、ご主人さまのお出迎えはできないけど。。  
おとなしく  
年の離れた弟のジャックを  
毎日見守っています



# 加圧トレーニングと〇〇〇



## 時間栄養学♪

食べる時間によって吸収率が違うの御存知ですか？

夕方の 16 時から吸収率が高まるので日中足りなかったビタミン・ミネラル・良質なタンパク質等の栄養素を補いましょう☆夜食は、寝る 3 時間前に温かいものを食べると満足しますよ！  
\*ダイエットが気になる方は、お菓子など(炭水化物・糖質・動物性脂肪)は、なるべく吸収率が低い午前中に美味しく食べちゃいましょう★  
時間を決めて、好きなものを食べよう(\*^\_^\*)

## ▼ よむヨガ(・U・)♪ ▼

[NO.02: ヨガの哲学”八支則”とお近づきになる]

ぼくは ”よっちゃん”。 ヨガ、大好き(・人・)♥

ヨガのレッスンでは、ポーズや呼吸を一生懸命頑張るよね。でも…広～い意味での『ヨガ』って実は、**体を動かすだけのものじゃない**んだって～。みんな知ってたあ(°Д°)！？

『**八支則(はっしそく)**』っていう基本の哲学があるんだって。わかりやすく言うと、**ヨガをする人が身につけるべき、『日々の心がけ』**みたいなもの♪

ヨガの八支則は、この8つ！

① ヤマ	【禁戒】 日々慎むべきこと
② ニヤマ	【勧戒】 日々、努力すべきこと
③ アーサナ	【座法】 姿勢を整えること
④ プラーナヤマ	【調息】 呼吸を整えること
⑤ プラティヤハーラ	【制感】 感情に左右されないこと
⑥ ダーラナー	【集中】 意識を一点に向けること
⑦ ディヤーナ	【瞑想】 我執や雑念が消えること
⑧ サマーディ	【三昧】 仏のような心になること

(そして、この中で、いわゆる『ヨガ』のイメージに当てはまるのは3・4番目だけ、っていうのはわかるかな？)

次回は、「①ヤマ」の話をするね。これは「**生活の中で、やっ**  
**てはいけないこと**」で、全部で5つの目標からできてるの。

「人」「もの」「自分」など、あらゆるものに対して、  
**「傷つけない」「嘘をつかない」「盗まない」「欲に溺れない」「執着しない」**。…詳しいお話は、また今度～(°o°)

よっちゃんも最初は、「八支則って、むずかしそ～(—“—)」って思ったの。でもね、すぐに活かせる大事な教訓や、先人の知恵が、たあ～つくさん詰まっているんだよ♪

ヨガ八支則、一緒に勉強していこっ☆ じゃあ、又社(・人・)

## 新企画！

## ハピドロ 似顔絵対決！！

「僕と師匠とタイ捨流」作者急病(仮病)の為、長期休載させて頂きます(笑)

そこで！新企画としてハピドロ似顔絵対決を開幕することと相成りました\(^o^)/



M香ちゃん 作 【U川氏】  
「祝 整体卒業おめでとぉ～(\*^\_^\*)」

# VS



U川氏 作 【M香ちゃん】  
「M香ちゃん、キレイになったね(^o^)」

ハピドロエース M香ちゃんと対戦したい挑戦者求む！あなたも、M香ちゃんを描いてみませんか？



# 謎のタロット師 “R” の 生まれ月占い♪



2013年、春ですね！何事も、ワクワドキドキ、楽しんでいきましょう♪

- 1 月生まれ:【**運命の輪**】 .....何か、びっくりすることが起きるかも？！突然のことで、動揺するかもしれませんが、落ち着けば大丈夫♪良いことありますよ(^\_^)♪
- 2 月生まれ:【**月**】 .....あなたを不安にさせる『何か』が近づいているようです。目に見えない敵と戦うより、自分自身を顧みてみましょう^^一番近くに味方が居ますよ♪
- 3 月生まれ:【**魔術師**】 .....さあ、待ちに待ったスタートの時期です！夢に向かって大きな一歩を踏み出しましょう♪ゆめゆめ、方向だけは間違えぬように…。
- 4 月生まれ:【**世界・逆**】 .....成功まで、あともう一息の所で、予期せぬトラブルにぶつかりそうです。転ばぬ先の杖を心に念じて、ゆっくりと用心して進みましょう(^\_^)♪
- 5 月生まれ:【**太陽・逆**】 .....周りの人とうまくいってますか？何かとトラブルが多いとしたら、気分転換の旅に出かけましょう♪心機一転、楽しいことが起きるかも！？
- 6 月生まれ:【**皇帝**】 .....今は計画を立てる時です！綿密な計算と大きな野望(?)を武器に、感情を抑えて、次へのステップの準備にとりかかるとGOODですよ。
- 7 月生まれ:【**女司祭長・逆**】 .....今は何をしても満足を得難いかもしれません。冷えきった心を溶かしたいなら、何でもいいのでバカ笑いでみましょう♪笑いは地球を救う?(^\_^)
- 8 月生まれ:【**女帝**】 .....言葉と行動がバラバラになっていませんか？心身のバランスを整えて、本来の優しく強い自分を取り戻しましょう(\*^▽^\*)
- 9 月生まれ:【**戦車・逆**】 .....キツイ時、他人に甘えてますか？言葉に出して、助けを求めることで、事態は大きく前進しますよ。「誰か、助けてー(ノノ)」って叫んじゃえよ♪
- 10 月生まれ:【**愚者**】 .....大きな変化の後には、何があるでしょうか？一つの事に満足せずに、次から次へとチャレンジし続けましょう(^o^)
- 11 月生まれ:【**法皇・逆**】 .....自分より下の立場の人の一挙一動に左右されそうです。大きな心を持って、真正面から受け止めてあげてください。あなたなら、できます！
- 12 月生まれ:【**愚者**】 .....「ああ〜川の流れのように〜♪」たまには、周りの流れに乗ってみるのも良いかも!?行き着く先は、きっと『超 HAPPY』ですよ(\*^▽^\*)

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



### 長瀨剛 詩画展 『殺気』

殺気の奥底にあるのは…覚悟。漢！長瀨剛が渾身の力と心を込めて描く詩画の数々。圧倒されること間違いなし！です！！暑苦しくてすみません(笑)でもイイものはイイ！！!(・Д・)/

### 免疫力 up! 『スーパー生姜』



生姜を薄切り後、40分蒸して乾燥させ、一日一切れ食べます。体温を1℃上げると、免疫力は5〜6倍上がるそうです♪スーパー生姜を食べる→体温上昇→免疫力アップ^\_^ (^o^)/

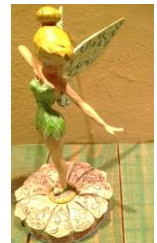
### 舞台人☆『美輪明宏さん』

存在は知っていたものの、紅白歌合戦に出場された美輪さんを観て、感激しました！何故か、ありがた〜いご利益がありそうな容姿も素敵ですね♪舞台『黒蜥蜴』初参戦して、リアル美輪さんを拝んできま〜す(\*^▽^\*)



### 『ティンカーベル☆』

お誕生日に頂きましたあ〜(\*^\_^\*) ディズニー・トラディションの木彫り調フィギュア☆大好きな妖精ティンクの美しく可憐な表情とポーズが、めっちゃステキなんです〜☆ゞ テーマが、『♪Let Your Dreams Blossom♪ \*夢のつぼみが開きますように\*』



### 『白ごま油』で全身デトックス&リフレッシュ♪



▼筋肉痛・コリ・むくみ・冷え・乾燥・頭痛…気になる不調は、手作りオイルで解消しませんか？  
▼白ごま油を 90℃~100℃になるまで加熱して瓶で保存。気になるところに塗りこんでみて〜(・人・)♥  
※茶色いごま油は×です。  
※目の中に入らないよう気をつけて♪



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