

# HAPPY TIMES

## あなたの憧れの女性&男性は?

世の中には、容姿端麗&眉目秀麗&質実剛健&悠々自適?!などなど、素敵な人がた〜くさんいらっしゃいます(^\_^)  
モデリング(尊敬できる人の真似をする)したら、少しでも近づけるかな?

- ☆ SHIHO・・・ココロもカラダも大〜好き
- ☆ 美輪明宏・・・男性?女性???
- ☆ 長瀬剛・・・人間性
- ☆ ロブ・マチャド・・・プロサーファー
- ☆ アンジェリカ・・・細いから
- ☆ 米倉涼子・・・めっちゃキレイ
- ☆ 平子理沙・・・20代みたいなスタイル
- ☆ 福山雅治・・・髪型
- ☆ 加藤鷹・・・全てにおいて。。
- ☆ 藤原紀香・・・内面がステキ
- ☆ キャメロン・ディアス・・・何歳になってもキュート
- ☆ 恭子先生♪・・・だって〜すごいんだもん!



## 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?



### M崎 Yすしさん

- ①:人と違うトレーニングをして、結果を出したかったから。
- ②:ナルシストになった!
- ③:自分の限界を見てみたい!!

### <オーナーからのコメント>

情熱のかたまりのようなM崎さん!  
今後も相方と共に気張いやんせ!  
『人の夢は!!!』  
終わらねエ!!!!!!』(・`Д´)!

### Y田 F恵さん

- ①:マッキーが「ものすごくキツイ!!」と言いながら楽しそうだったから♪
- ②:十数年前の洋服が入った★
- ③:体年齢を20代にしたい☆

<スタッフ M からのコメント♪>  
ビーズでアクセを作ったり、社交ダンスを始められたり、毎日を楽しんでらっしゃるステキなY田ねえさん(\*^\_^\*)  
これからも楽しいこお〜♪



## どうなる? ワンピース!!



### 【D の意思と月の伏線】

ワンピースで何度も出てくる『D』…これはアルファベットではなく『半月』という説があります。

皆さんはアポロ計画をご存知でしょう。人類が過去1度だけ月に着陸した計画…その時のロケットはアポロ11号。つまりその前には失敗したロケットがあるということ。

アポロ1号…月に辿り着くという夢をみて、志半ばで事故により亡くなった3名の宇宙飛行士の名は「ロジャー・チャフィー」「エドワード・ホワイト」「ガス・グリソン」!?!

もうお気づきですね(・`Д´)!

「ゴール・D・ロジャー」「エドワード・ニューゲート」「ポートガス・エース」の3名を連想させます…そしてこの3人も後悔は無いものの、ワンピースに辿り着くという夢をみて、志半ばに…(T\_T)

しかーし! その意思を継ぐ者! つまりルフィがワンピースに辿り着くことは必然です!!

『人の夢は!!!』  
終わらねエ!!!!!!』

以上!!!!!!(・`Д´)!

## HAPPYおばあレシピ♪



**本日の おばあ's ポイント**  
 隠し味で、クレイジーソルトや豆板醤を  
 いれたら、益々美味しいのよ (\*´▽`)  
 夏は、体力勝負！  
 いっぱい食べてがんばりましょう♪

食欲がない時、オススメ♪

さっぱり！あっさり！ネバネバ丼 (\*´▽`)

### 《材料》

- ネバネバするもの  
 (山芋・納豆・オクラ  
 モロヘイヤなど)
- いか昆布
- なめ茸(瓶)

### 《作り方》

- ① すべての材料を、5ミリ角にカットする
- ② なめ茸・いか昆布と一緒に混ぜ合わせる
- ③ 丼に盛った白ご飯の上のにのせる
- ④ 彩り良く、トッピングする
- ⑤ 完成～♪

### 《トッピング》

- パプリカ
- きゅうり
- トマト



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

### 夏のお便り☆

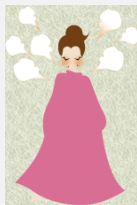
お日さまが、キラキラと降り注ぎモクモク  
 入道雲の夏がやって来ました☆

毎日暑いですね～☆ 暑さでベトベトの気持ち  
 悪い汗をかきよりも、よもぎ蒸しでスッキリ気  
 持ちの良い汗をかきませんか??

そこで、よもぎ蒸しの  
 『ストレス解消パック』がおすすめ☆

個人差が、ありますが、。いっぱい汗をかくと毛  
 穴から老廃物も一緒に出てくれるのでお肌が  
 ピカピカになってリンパの流れ&血行も良  
 くなり、肩こり、腰痛、むくみ解消にも効果があ  
 ります。なんと言っても、サラサラの気持ちい  
 い汗なのでリフレッシュできますよ!!

☆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、「太白～たいはく」。  
 足の側面、親指側のでっぱった骨の少し下  
 にあるこの経穴は、夏バテ気味の食欲不振  
 に効果的♪  
 一日一押し、暑さに負けず、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

## T代永さん家の / LOVE PETS♡

タイガー・ウーパー君 ♂ 4才

ハムスターみたいに餌を口の中  
 い～っぱい頬張って食いしん坊なウーパー君  
 どんなどきも正面しか見てなくて。  
 たまに餌を頭の上に乗っけて泳いじゃってる♪  
 可愛い子です(\*´▽`\*)  
 でも。。実は、肉食で意外と獐猛??



# 加圧トレーニングと〇〇〇



☆運動中の水分補給☆  
運動前や運動中は、  
体に負担の少ないアルカリ性のお水  
や電解質入りのスポーツドリンクを喉  
が渇く前にこまめに補給しましょう！  
(レモンやライムを絞ったら、アルカリ  
性のお水に大変身しますよ♪)

運動後は、  
汗と一緒に出るミネラル補給の為、  
硬水がオススメ！特に炭酸水は、  
疲労回復に効果あり！！

上手に、水分補給して楽しく  
トレーニングしよお～(\*^\_^\*)

## ▼ よむヨガ(・U・)♪ ▼

### [N0.03: ヨガ哲学”八支則”…「①ヤマ」で心の基礎鍛錬]

ぼく、ヨガ、大好き。 ”よっちゃん”です(・人・)♥

この前、ヨガには『八支則(はっしそく)』っていう、心がけ  
たいルールが8つあるって話をしたよね。

8 つの内、1 つ目は『ヤマ(禁戒)』っていうの。日々慎むべ  
きことって意味。5 つの内容からできてるんだ♪

#### 「①傷つけない」

…人やモノ、そして**自分に対しても**暴力的な態度や陰  
口は使わないで。否定するようなことは避けましょう。

#### 「②嘘をつかない」

…自分の**言葉(心)と行動(体)を同じにする**、だけ。  
単純なことだけど、難しい～(・o・)

#### 「③盗まない」

…トゲトゲしい態度は「**相手の穏やかな気持ちを奪う**」  
こと。遅刻は「**待っている人の時間を奪う**」ことになる  
んだって。こんな考え方もあるんだねえ～。

#### 「④欲に溺れない」

…自分の欲望のためだけに暴走しません。**食べ過ぎ・買  
い過ぎも**しません。まずは大切な人や行うべきことを  
優先するよう心がけたら、大丈夫だね(^)

#### 「⑤執着しない」

…**求める人ほど、満たされない**みたい。お金・愛情・地位  
などの「**見返りを求めず**」、今の自分に出来る事を精一  
杯努めれば、幸せは自ずと返ってくるんだって～。周囲  
への態度は、そのまま自分に返ってくるものなんだね。

…これが、ヤマの内容なんだけど…

よっちゃんには、むづかしい話が多かったなあ～(ーωー:)

でも、**体感できる日が来る**んだってさ～。じゃ、マタネエ～♪

## 第2回

### 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 【S廣氏】  
「キャップが、似合うねっ♪(\*^\_^\*)」

# VS



S廣氏 作 【M香ちゃん】  
「M香ちゃん、早く幸せになってね！！」

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、夏ですね！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:【**魔術師**】 .....この夏！今までやったこと無い事に、チャレンジしてみませんか？  
人生が変わるような出来事がきたいできるかも！？
- 2 月生まれ:【**世界・逆**】 .....ある一つの出来事が、終わりを告げるようです。新たなスタートをきるためにも、一つ一つ、丁寧に解決して行きましょう。
- 3 月生まれ:【**力**】 .....自分ではわかりきっている事なのに、行動に移せず、いらつく事がありそうです。そんな時こそ「平常心」「まず、自分ありき」です♪
- 4 月生まれ:【**恋人・逆**】 .....悩んでいた事に、決着が付きそうです。人任せにせず自分自身で最後の選択をして下さい。大丈夫！それが正しい道です
- 5 月生まれ:【**塔**】 .....思いがけずショックな出来事に遭遇するかもしれません。頑なな態度はやめて、ココロを柔らかくして、柔軟な態度を心がけましょう♪
- 6 月生まれ:【**愚者・逆**】 .....こだわりすぎて、身動きが取れにくくなっているようです。両手いっぱい持っている重荷を、一つだけ手放して、心も体も楽になってみませんか？
- 7 月生まれ:【**太陽**】 .....困難を乗り越え、ハッピーと成功がすぐ近くまで迫ってきています♪  
周りの人との調和を保つことで、最大級の幸運が約束されるでしょう(\*^\_^\*)
- 8 月生まれ:【**法皇**】 .....知識に頼りすぎて、本当に大切なモノが見えにくくなっているようです  
案外、近すぎて当たり前と感じているものが、一番大事なモノかも？！
- 9 月生まれ:【**運命の輪・逆**】 .....ちょっとした勘違いが、大問題に発展しそうです！いつでも軌道修正はできますが、年上の方の助言をきくと問題解決が早いかも？！
- 10 月生まれ:【**女司祭長**】 .....大~きく深呼吸をして、空を見上げましょうましよう~(°^°) /  
たまには、力を抜いて頭を真っ白にすることも必要ですよ(・ω・)
- 11 月生まれ:【**星**】 .....今まで我慢してがんばってきた努力が、見事に花開きます♪  
この調子で、自分が信じた道をまっすぐ突き進んでいって下さい
- 12 月生まれ:【**正義・逆**】 .....ちょっとだけ、見栄をはっていませんか？あなたらしさをお大切に、全面に押し出したほうが幸せへの近道ですよ(\*^\_^\*)

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪



### 『nanoblock』

おみやげで頂いた 4×4×5 mmの世界最小ブロックです。すごく楽しい集中力アップにも良いですよ！いざ尋常に…勝負！！！！(・\_・) /



### 『コウキ』という、素敵言葉♪

好奇 心を持つ！  
香気 を漂わせる！  
光輝 で一隅を照らそう！  
幸喜 に満ち溢れ様よう！  
高貴 に生きよう(\*^\_^\*)

※画像は、イメージです♪(ちーふ独断)

### ライブ!!!

しばらく行けてなかったコンサート&LIVE&舞台上に最近やっと参戦できるようになりました(\*^\_^\*) やっぱ、「生」はいいですねえ♪  
待っててね~夏フェス(°^°) /



### 『テレビ台☆』

めっちゃ可愛い『TV台』を作ってもらいましたあ(\*^\_^\*)  
世界にっこしかナイ☆ステキな品です！！  
毎日見て、テンションめっちゃ上がってます♪



### 体で感じる『鼓動』

▼自分や人の、脈の鼓動を感じてみませんか。とくとく・ドッド・ピクピク…心身の内面がどんな状態か見つめてみよう~  
▼脈を感じやすければ、首・胸・腕 etc…どこでも OK。手を当てる事で、リラックス効果も◎♪



HP、随時更新中です♪

遊びに来て下さいね(°^°) /

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

文責: 加圧ジム&加温ラボ  
HAPPYDROP  
TEL:0965-37-7117