

# HAPPY TIMES

## 一度、住んでみたい国&街は？

折角、お引っ越しするなら・・・一度は、憧れのあの場所へ(\*´▽`)  
あなたなら、どんな場所で、どんな生活をしたいですか？

- ☆ モロッコで、革職人に弟子入り
- ☆ タイ・バンコクで、マッサージ三昧
- ☆ イタリアで、本日もパスタ！
- ☆ 京都・先斗町で、舞妓はん♡
- ☆ ハワイ・沖縄で、何も考えず、の～んびり
- ☆ 北海道で、景色を見ながらドライブ
- ☆ パリで、ブランド店の本店をみたい！
- ☆ ロンドン郊外の、プーさんのふるさとへ。。。.
- ☆ ディズニーランドで、ずっと夢の中(^\_^)



みなさま。。。思い切って、行っちゃえ～～～(\*´艸`\*)

## 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?



①: **田 M子さん**

- ①: 腰が痛かったから
- ②: 腰痛が無くなった♪
- ③: アンチエイジングするぞ!!

＜スタッフ M からのコメント♪＞  
いつも、HAPPYオーラ全開の  
M子ねえさん☆いつも綺麗な秘訣は、  
ご主人のコトを想うことだそうです!!  
ステキ過ぎるうう(\*´艸`\*)

- ④: **H崎 D輔さん**
- ①: 紹介してもらい、身体絞れたかったから
  - ②: 身体が絞れた!!
  - ③: もっと絞りたい

＜オーナーからのコメント＞  
うわさのスーパーストイックマンH崎さん^^気遣いや思いやりもあり、私達スタッフも見習わないといけませんね。これからも頑張ってください!!・・・ほどほどに(笑)



## どうなる? ワンピース!!

### 休載のお知らせ

いつも「どうなる? ワンピース!!」をご愛読頂きありがとうございます。作者多忙のため!?(笑)、今号休載させていただきます

楽しみにして 頂いている読者の皆様大変申し訳ございません。

これからも、「どうなる? ワンピース!!」を応援の程よろしくお願ひいたします。



HAPPY TIMES編集部

### < タイ捨流 ☆ 演武情報 >

10月10日(金)

・フランス人対象セミナー(大阪)

10月11日(土)

・大阪演武(大阪)

・熊本お城祭り演武(熊本)

10月12日(日)

・靖国神社奉納演武(東京)

10月19日(日)

・本妙寺寺フェス演武(熊本)

10月26日(日)

・鹿島神宮奉納演武(茨城)

11月3日(月)

・明治神宮奉納演武(東京)

12月2日～10日

・イタリアンセミナー(イタリア・トリノ)

お近くの際は、日本古来の古武道を観にぜひいらしてください(\*´\_`\*) byMika

HAPPYレシピ♪♪



### 本日のポイント

バーナーがおうちがあれば、チーズをこんがり焼くと、さらに香ばしくなります☆

カフェで人気の一品でした★

伝説のタコライス(\*^`\*)

#### 《材料》

- 合挽ミンチ 300g
- おろしニンニク 少量
- 酒 大さじ3
- 濃口醤油 大さじ2
- カレー粉 小さじ2

- レタス
- とろけるチーズ
- トマト
- チリソース
- 白ご飯 各適量

#### 《作り方》

- ① レタスは千切り、トマトは1センチほどの角切りにする。
- ② タコミンチを作る。フライパンに油を少量入れミンチを炒める。油が透き通ってきたらおろしニンニク、酒、醤油カレー粉を入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ③ ご飯をよそい、とろけるチーズ、ミンチ、トマト、レタスの順にのせ、チリソースをかけて出来上がり☆。

僕じゃないよ～(笑)



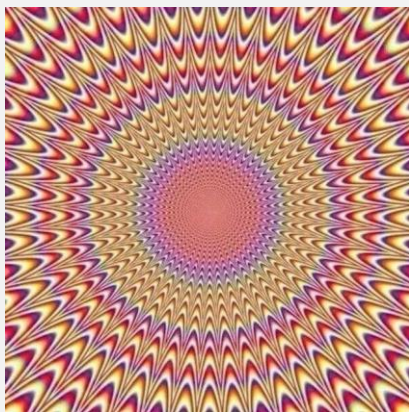
NPO法人 日本福祉整体学院療術師協会 日本福祉整体学院 八代校

## 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♪

### ☆ 深層心理テスト ☆

悩みがある人・ストレスを感じている人は、絵が動いて見えるそうです(\*^`\*)



おえ～～～  
めっちゃ、動いて見える～～～(;´Д`)  
by Mか

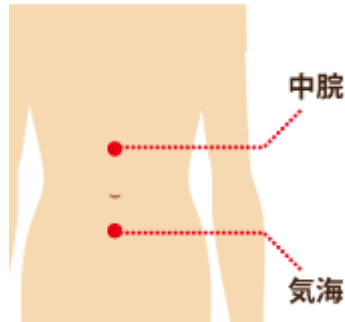
え?!  
全然、動いて見えないよ!(^o^)  
by K先生

## ちょっと、つぼひと押し

食欲の秋です!!  
消化器系の不調には。。。

みぞおちと、へその真ん中にある、**中脘**<ちゅうかん>  
ついでに、**気海**<きかい>も押しておく、基礎代謝も上がって相乗効果が期待できますよ

両手を重ねてツボにあて、息を吐きながらゆっくりと押しましょう(^\_^)



: 日本福祉整体学院八代校:  
TEL/0965-34-8066

# 加圧トレーニングと〇〇〇



加圧トレーニングとは。。。  
 腕や脚の付け根に専用の加圧ベルトで締め付け、腕や脚の血流量を適度に制限した状態で行う独自の筋力トレーニング法です。  
 実は、正座をした時のシビレをヒントに考案されたんです。  
 成長ホルモンアップ・美肌・血行促進・アンチエイジング・筋力アップ・回復力アップなど、様々な効果が短期間で期待できます。

## ☆低GI値食品で健康でキレイになろう☆

GI値(Glycemic Index;グリセミック指数)とは。  
 食材・食品を摂取したときの血糖値の上がり具合を指数で表したものです。  
 GI値は、糖質量や消化のスピードなどで決まります。  
 GI値が低い食べ物ほどゆっくりと吸収されるため腹持ちがよく、ダイエットにもぴったりの食材ということになります。  
 またGI値は、調理法や食べ合わせなどでも変化します。

「精白されていないもの」は低い  
 米や麦などの食材は、精白されているものよりもされていないもののほうが、食物繊維やミネラルが残っているためGI値が低くなります。 \*例えば;白米>玄米、白パン>全粒粉パン

食欲の秋♪ 美味しい低GI値食品を食べよお~(\*^\_^\*)



## F澤さん家の / LOVE PETS♡

ロングコートチワワ  
 いくらちゃん 13才 ♂

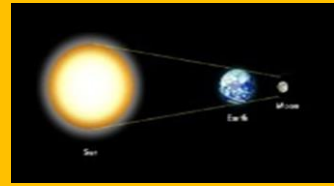
キュウリとブロッコリーの茎が大好きないくらちゃん☆  
 4歳になる娘よりもお兄ちゃんなのに娘から弟扱いされちゃってます  
 すでに、おじいちゃんの年齢だけとても元気!!  
 もっともっと、長生きしてね(^^^)



## ☆皆既月食を鑑賞しよう☆

10月8日(水)は皆既月食です!

月は、太陽の光をはね返して光っているのに、太陽と月の間に地球が入ると太陽の光がつくる地球の影が月にうつる。  
 つまり、太陽・地球・月の順に並ぶと月食が起きます



皆既月食とは。地球の影が月をすっぽりおおってしまうことです。

ちなみに。  
 月がかじられたみたいになるから『月食』と書くそうです(\*´▽`)

月のはしからだんだん欠けて。  
 また元の形に戻る

そんな、赤銅色の幻想的な月をぜひ鑑賞してみてください



部分食の始まり	18時14分頃
皆既食の始まり	19時24分頃
食の最大	19時54分頃
皆既食の終わり	20時24分頃

今回は、(天気が良ければ)宵の口に欠け始めるので全経過が見れるそうです\(^o^)/  
 絶好のチャンスをお見逃しなく!





## 謎のタロット師 “R” の

# 生まれ月占い♪

2014年、秋→年末に向けてやるべき事とは？ココロと身体の大ぞろい～\(^o^)



- 1 月生まれ:【**魔術師**】 ..... 夢を叶えるための、下ごしらえをしましょう(\*^\_^\*)そろそろ、華麗に、表舞台にデビューする出る時期ではないですか？
- 2 月生まれ:【**悪魔・逆**】 ..... ようやく、あなたを縛ってきた鎖から、開放されそうです！同じ過ちを繰り返さないように、本来の自分を取り戻しましょう
- 3 月生まれ:【**法皇・逆**】 ..... 実力・名声共に、高まっている時期です。それ故、他人の欠点ばかりが目につきやすくなっているのでは？自分の態度も要チェックです！
- 4 月生まれ:【**運命の輪・逆**】 ..... あまりにも、バタバタと忙しい日々を過ごしていませんか？まずは、落ち着くために深呼吸して一休みしてみてもいいかがですか(^\_^)
- 5 月生まれ:【**恋人・逆**】 ..... 何かを選択肢なくてはいけない時・・・自分で決めるのではなく、他人に委ねてみては？たまには、自由気まま、人任せもいいですよ♪
- 6 月生まれ:【**節制・逆**】 ..... 何事も、自分から積極的に前に出るより～少し、縁の下の力持ちに力を注いでみませんか？今までとは違う「何か」が見つかれかも？
- 7 月生まれ:【**力・逆**】 ..... 自分だけの力で、事を進めるより、他の人に任せてみませんか？びっくりするくらい良い結果が出るかもしれませんよ(\*^艸^\*)
- 8 月生まれ:【**愚者**】 ..... まず、一度、全てを手放してみませんか？ゼロからやり直すことで、初心に帰り、ますます自分磨きに拍車がかかりそうですよ(^\_^)☆
- 9 月生まれ:【**死神**】 ..... 何か、今年中にケリをつけなくてはいけない出来事がありそうです。大仕事ですが、一休みしたら早速、次に向けて歩き出しましょう(^o^)
- 10 月生まれ:【**月・逆**】 ..... もし、今、悩みがあるなら、それは良い方向へ解決するでしょう(^\_^)これからは本当は何が正しいのか？真実を見極める目で物事を見るようにしましょう
- 11 月生まれ:【**塔**】 ..... 大事件が発生しそうです！でも、それを乗り越える事ができたら、必ずあなたの未来にとって、有意義な結果につながりますよ(^o^).oO
- 12 月生まれ:【**審判**】 ..... 行き詰まっていた出来事に、一筋の光が差し込んでくるようです。あの手・この手で、楽しみながら問題を解決していきましょう♪答えは、一つではないですよ(^o^)

## スタッフのちょこっと☆お気に入り♪

### 『ひまわりの約束』



当たり前の様に過ぎて行く毎日。そばに居てくれる大切な人との毎日が、本当はかけがえのない時間なんだ。という思いに気付かされる楽曲です。3DCG 映画『STAND BY ME (スタンドバイミー)ドラえもん』主題歌。まだ観てない人は是非！ちなみに僕は・・・観てません!!!!

### 『ブルービー』 幸せを呼ぶ青いハチ(\*^\_^\*)



長い間の思いが叶いました♪それも、雨の日。。。小さな奇跡です(\*^\_^\*)  
一匹の働き者のブルービーが、バジルの花の蜜を集めてました大きな感動でした！\(^o^)/

### 『スープジャー』 DE 簡単お弁当

お弁当づくりがマンネリ化したので購入してみました♪お湯で温めて～材料入れて～蓋閉める→お昼にちょうど食べ頃！！パスタ&スープがオススメです☆冬寒くなると、あったかいランチ弁当～嬉しいですよ(\*^▽^)



### 『4K テレビ & レコーダー』

長年の夢だった大型テレビと4K 対応レコーダーを  
ついに購入★部屋が映画館のようになり、家電女子としては超テンション UP です^^  
いっぱい映画を見て楽しもうと(\*^\_^\*)、



### 『ソコに、あるだけでほっこりしちゃう植物☆』



あたしの癒しの植物☆  
自分用に買った♪  
色んな、イロ・カタチの植物をチョイスして \* 器も、まるまるコーディネートするのが楽しい～(\*^\_^\*)  
皆さんも、いかがですか？



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: 0965-37-711