

はぴねす新聞

毎月一回不定期発行予定は未定…でも…やる気は満々がんばります(*^^*)♪と言いつつ平成25年3月3日の創刊号から書き続けてきました。天文学的にも未知数にちかひ確立で、ご縁をいただいた大切なみなさまへ、前回より気分を変えて横書きで…何かほんの少しでもお役に立てれば幸いです。 深謝☆

4コマ漫画を描いてもらいました(*^^*)♪

耳つぼの施術をしながら、私が何かを説明する時によく使う言葉の中で「身体は素直でとてもシンプル。4コマ漫画的にイメージしてね」があります。なんと、それを現実に叶えてもらえたのです～嬉しい!!絵を描いてくださったのはK. Komori氏。以前あうんハピネスの外観も描いてプレゼントしてくれたお人です。感謝♥この企画が叶ったのには理由があります。

『ごきげんミミちゃん』 vol.1



それは…図々しいのを承知で、リクエストをさせてもらったのです!!ナポリタンを食べた後の皿には赤い油がコテコテについてとれないのが、自分の身体の中でも同じようになってる絵を4コマでお願いします!!って。文字は後付けですが、何となく私?にそっくりに、私の頭の中の通りに出来上がりました。本当にありがとうございます!!次回もうまく言語化してお願いできれば最高です～♪

K. Komori様、ありがとうございます。皆さんへ、ダメ元でも、リクエストをしてみることが本当に大切です。やりもしないであきらめない!何事も自分で自分に制限をかけるのをやめて、4コマ漫画のハッピーエンドを目指そうではありませんか(*^^*)♪

『目指すは医療費0生活!!』 寒さに負けない冬支度のススメ

- ① 寒くなってもお水を減らさず飲むべし
暖房をすると同時に空気が乾燥してくるから、湿度の高い時よりも実は水分補給が大切です。
- ② お鍋や湯豆腐と共に生野菜も食べるべし
温野菜だけに偏ると熱に弱い栄養素が不足がち。きゅうりやトマトのような夏野菜を摂る必要はありません。大根おろしでも良いですよ～
- ③ 生姜&蓮根をとるべし
私は生姜の粉を愛用しています。レトルトのお味噌汁にパツと入れるだけで、冬も風邪知らず! 蓮根はビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止、美肌にも効果的。土をきれいに洗って、毎日一人1cmを目安に、味噌汁におろして入れてみてください! ポカポカです!
- ④ りんごやミカン等の果物は朝食食べるべし
夜ごはんの後は何も食べずに、朝一番にお水を飲んでから果物をとることをおススメします。
- ⑤ ゆっくりお風呂に入って、ゆっくり寝るべし
湯船にゆっくり浸かる方がグッスリ眠れますよ!

11月のスケジュール

- <耳つぼ>
- * 11/3(金) 豊川出張の為お休みです。
 - * 11/6(月) 17時で終了
 - * 11/10(金) 8時～16時まで留守です。
※中津川へ出張の為
 - * 11/25(土) 9時～13時まで留守です。
※東野町公民館で体操のイベント♪
 - * 11/26(日) お休みです。
- 営業時間は8～18時ですが、下記の時間にご注意ください。※ご予約が確実です。
- ★月…10時～11時体操
 - ★火…岐阜へ出張
 - ★水…定休日
 - ★木&土…10～11時・13～14時体操
 - ★金&日…終日OK です(*^^*)♪

【営業時間】 *あうんハピネス… 9時～18時 定休日:水曜日 *耳つぼ… 水金土日月 8時～18時 定休日:火曜日&水曜日



笑顔のサボテン暦☆

健康体操体験会
 中津川パンジーさん
 の元気をもらおう♪

11月25日(土) 10時〜
 東野町公民館にて健康体操体験会を開催します。中津川から貸切バスでパンジーさんが春日井まで来てくれます♪パンジーさんは平均年齢78歳の元気なお姉さま達の体操チームです。



◆名鉄百貨店 de 耳つぼ
 11月15日(水)と11月29日(水) 10時〜16時
 名鉄百貨店8階わくわくサロンにて出張耳つぼやります！遊びに来てね♪

10年以上健康体操や歌謡ダンスを継続された元氣さんたち！ご家族やお友達をお誘いあわせの上、ご体験ください。参加費無料ですが、お弁当と一緒に食べながらの懇親会も企画中♪



◆体調不調やアレルギーには耳つぼがオススメです◆

★11月のイベント★

癒しのプチコンサート
 歌とギター 南修治氏
 11月8日(水) 10時〜
 参加費 500円

優しいトークと優しい音楽ホッコリひと時をお過ごし分け♪

★*手相と九星気学*

11月11日(土) 14時
 サンサーラ 大輪講師
 鑑定料30分3900円
 ☆1ポイント手相500円
 もお気軽で大好評♪

福笑い書道場
 テーマは当日のお楽しみ♪
 11月11日(土) 19時
 11月12日(日) 10時
 蟹江幸世師範
 参加費 2000円

ただ描くだけではなく、集中し、笑い、食べ、喋るストレス発散の不思議なひと時なのです♪
自力運動療法 実践会
 11月25日(土) 19時
 参加費 2000円
 木村啓人講師

肩こりや腰痛が自分で対処できるよつになる。
笑いヨガ 山中法子講師
 11月はお休み

歌声サロンさこちゃん
 伊藤智子さん
 11月はお休み
 12月22日(金) 14時
ハピネス健康体操
 月曜日 10時〜
 木曜日 10時〜13時
 土曜日 10時〜
 毎週開催しています！

↑このマークはごきげんサークルの会員さんは、参加費無料の印です。

【ごきげんサークルとは】

春日井市認定の住民主体のミニデイサービスです。65歳以上、春日井市在住の方で、自力であつんハピネスまでお出かけ下さる方が対象。「笑顔・生きがい・安心のお手伝い」を目的とした会員制のサロンです。お一人暮らしの方はもちろん、家族と同居の方もお出かけ下さい。いろいろなイベントを企画していきます。

◆会員登録のご案内

◎月木土日曜日
 ◎開催時間は別途スケジュールにてご確認ください。
 ◎月会費 3000円

※ハピネス健康体操を含め、週2回ご都合に合わせて好きなイベントにご参加ください。



下さい。※材料代・飲食代等が別途必要な場合があります。◎お問い合わせは佐藤千鶴子までお気軽にごつぞく♪

ルイヴィトン・シャネル・エルメスはホロホロでもOK!
金・プラチナ・スランド品
高価買取いたします!!

***使わなくなった貴金属!!**
***壊れたネックレス!!**
***片方失くしたピアス!!**
***石が取れた指輪!!**
 なんなりと〜♪

※秘密厳守致しますので、お気軽に声をかけてください...

みなさんご存知ですか？
 今、また金の値段が高くなっている事を！もしも昔流行ったキンキンの喜平ネックレスや壊れた指輪、片方失くしたイヤリングなどがタンスに眠っていたら、嬉しいお小遣いになることですよ♪合わせて、鑑定書付の宝石や、古いROLEX時計まで、リサイクルショップとして15年目のあつんハピネスにお気軽にご相談ください。※秘密厳守!!