

はびねす新聞

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☆

おまたせしました!!
新品スーツ販売会です

工場直送訳あり ★おかげさま★ Since2001

新品スーツ販売会

価格に挑戦!!

¥4,000 ¥5,000 ¥6,000 ¥7,000 ¥10,000

開催日：平成30年6/28(木)～7/8(日)
時間：朝9時～夜19時 ※期間中6/30(土)のみ休み
場所：あうんハピネス特設会場

スーツ販売41年だからできる事がある。全品工場から直仕入れて着用には問題ない訳あり最新スーツを原価以下で販売致します。1点物で早い者勝ちです!!

「ニッポン♪ニッポン♪」侍ジャパン
FIFAワールドカップ ロシア大会！
夜中でも応援しちゃいますね～♪
睡眠不足で夏バテにならないように常温のお水を欠かさないように、冷たいものばかり摂りすぎないように、ご自愛くださいませね～(▽▽)/♪

さて、その侍ジャパンについていろいろ報道されていますが、とても興味深いのが彼らの食事です!!23名の日本代表選手の中、背番号24番の専属シェフ西芳照氏をご存知ですか？
2006年W杯ドイツ大会、2010年W杯南アフリカ大会も含め、50回以上の日本代表の海外遠征試合に帯同し、選手やスタッフに食事を提供する役割を担っているという西シェフ。
世界的に大活躍の選手の中で、専属シェフをつけて徹底した食事管理をしている人は長期離脱はもちろん、怪我も少ないというから素晴らしい!!日本人では長友選手が特集されていた。

W杯の試合前に西シェフが作る食事がすごい！試合3日前から脂質を摂らないように献立られる。炭水化物メインで、青魚をしっかり摂取。理由は脂質を摂るとエネルギーを蓄えられないから。青魚に含まれるオメガ3脂肪酸という脂肪成分が疲労回復などの効果が期待できるという。選手によっては1日2回以上青魚を出してほしいとリクエストされるそう。

そして、試合本番90分で多い選手は11kmも走り続けるという。その直後は、なんと試合終了後30分以内にカレーライスを食べるというのだ。カレーライスは糖質が多いため、痛めた筋肉を回復し、疲れもとれやすく身体を早く元に戻せる上に、豚肉・人参パプリカなどを入れビタミンも豊富だからという。

西野監督には縁起メシというものがあり、試合当日にはすりゴマと山芋を食べる。すりゴマはすることで金色になるから縁起が良い、また、好物の山芋はコロンビア戦の朝縁起をかついで明太子と合わせ紅白にして食したという。

1996年アトランタ五輪『マイアミの奇跡』のキャプテン前園氏が話す当時の食事は、生野菜含めた生ものは食べれないから、カップラーメンとかを食べていたという。今大会、選手達の顔つきやフィジカルが今までと明らかに違う理由の一つが食事なのですね♪私達も同じだよ～

7月のスケジュール

<耳つぼ>
* 7/5(木)7/6(金)7/7(土)7/8(日)
9時～15時まで留守する時間があるので、必ずご予約ください。
* 7/29(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&土…10時～11時体操 ★火…岐阜出張
★水…定休日 ★木…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… 木金土日月 8時～18時 定休日:火曜日&水曜日

☆笑顔のサボテン暦☆

★7月のイベント★

① 笑いヨガ＆フラ

7月14日(土) 14時
一般参加費 5000円
山中法子講師
笑いの力とヨガの呼吸法
最強コラボ『笑いヨガ』
今回はフラダンスも取り
入れた新企画♪
運動初心者も大歓迎!



* 気で遊ぶ会

7月14日(土) 19時
参加費 20000円
木村啓人講師
身体と氣を使う練習で日
頃の力みをとって、楽な
身体になりませんか?

♥ 東洋医学・中医学で「耳つぼ」は病気の予防として活用されています ♥

* 福笑い書道場

テーマは当日のお楽しみ♪

7月28日(土) 19時
蟹江幸世師範

参加費 20000縁
書も絵も初心者大歓迎!
さらさら描けますよ♪



② 手相と吉方位

7月28日(土) 15時
サンサーラ 大輪講師

③ 歌声サロンさとちゃん
次回は9月29日(土)
14時からです♪
一般参加費 3000円
歌とギター伊藤智子さん

④ ↑このマークはごきげん
サークルの会員さんの参加
費は優遇又は無料です♪



⑤ M rマサ 英会話教室
毎週木曜 16時30分
ごきげんサークル会員さ
らによる初のお教室です
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
※両手を高く上げる運動な
どで肩甲骨を動かすと脳に
もとても効果的で認知症予
防にもつながるそうです!
何事も元気がうちから予防
が大切♪膝が痛い方は椅子
に座ったままでOK!
※無料体験随時受付中です

【ごきげんサークルとは】

春日井市認定の会員制の住
民主体のミニデイサービス
です。65歳以上、春日井
市在住の方が正会員の対象。
ハピネス健康体操を主とし
「笑顔・生きがい・安心の
お手伝い」を目的とします。
お一人暮らしの方も家族と
同居の方も、いろいろな人
といっぱい話して、いっぱ
い笑って楽しいところです。

◆ 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。



6月のお誕生会もみなさん
こんなに素敵な笑顔です!!

◎月会費3000円
※ハピネス健康体操を含め
週2回お好きなイベントに
ご参加ください。
※材料費・飲食代等が別途
必要な場合があります。

★洋酒の買取強化★ 生前整理でシンプルライフ

生前整理は地元根付い
て16年のリサイクルショッ
プあうんハピネスにご相談
下さい。※秘密厳守で安心
整理し、断捨離すること
で家の中の動線がスッキリ
して今生きることが益々楽
しくなります。棚に眠るブ
ランデーや昔の古いウイ
スキー、紹興酒など未開栓
であれば、もしかしたら嬉
しいお小遣いになるかも!

元気なうちに自らの手で、片付け・整理・
処分などして、気分スッキリしませんか!



地元根付いて16年のリサイクルショップ
あうんハピネスに安心してお任せください。



- 買取
- 片付け
- 処分