

# 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☆

残暑  
お見舞い  
申し上げます

西日本豪雨で被害にあわれた方々のお見舞い申し上げます

そして、被害がこれ以上増えませんか、お祈り申し上げます

そして、今年の暑さは“災害”だと気象庁がいうのだから、そりゃ暑い。熱中症で病院に運ばれている人はみな「クーラーが壊れている」「クーラーがない」

「タイマーで消えていた」と言うそうです。本当に今年は異常なくらい暑いですから、安心して文明の利器に頼ろうではありませんか!!既に具合が悪いと感じている人は、元気そうな人と自分を比べてみることも必要かもしれません。アイスコーヒーばかり飲んでる人が夏バテしていたり、食欲がなかったり(x\_x) 冷たい物を摂りすぎないこと、シャワーだけでなく湯船に浸かること、常温のお水をガブガブ飲むことは基本です。何よりも、日ごろの生活習慣が、同じ環境でも体調が悪くなったり平気だったりする一番の原因となることを知ることが大事ですね。夏女佐藤千鶴子はチュルチュルごっくんの素麺より玉子入りの味噌煮込みうどんを汗をかきながら食べてます(\*^^\*)♪

## 【元気レシピ】超簡単です!! にひひ

- ①モロヘイヤを適当に蒸す (茹でる)
- ②また板の上でトントン包丁でたたく
- ③写真の通り、ジップロックに入れてぺたんこにする
- ④熱がとれたら冷凍庫へ入れて凍らすだけ!
- ⑤そうめんの汁や納豆を食べる時にペキペキ折って入れるとネバナ最高♪
- ⑥鉄分しっかり補充できて夏バテにサヨナラ~



## 耳つぼ一筋14年・延べ7万人の施術経験を活かして

「今まで何人の人を助けたんですか？」つい先日耳つぼのお客さまから質問された一言です。

「ごめんね、数えてないの! 数えてあげればよかったね」本当に残念です! 私も耳つぼをやった人たちそれぞれがこんなに調子がよくなると思わなかったのです。今では目の前の人全員が何かしらの快調を感じられること間違いなしと自信を持って関わらせていただいております。

勿論いろいろな人がいます。先ず、自分の不調に気づいていない人の多さに驚きます。だるい・おくお・朝しんどい・頭痛持ち・肩こり症が当たり前になっていませんか? その気になれば何とでも出来るという、ご自分の可能性を大切にしてくださいね★

もう一つ、お伝えしたいことがあります。それは、ご無沙汰しているお客さまが急に遠慮をされて「間があきすぎて行きにくい」と言われているようですが、全く気にしませんし、逆に「私を思い出してくれてありがとう」と心から思います。だから、どうか体調が悪くなる前に来てほしいのです。不調な時間は短い方が良いに決まっています! 我慢するのは勿体ないです。

病気も早期発見、早期治療と言いますし、ぜひご自身の不調を感じたら耳つぼでリセットしましょう(\*^^\*)♪ “快調”を選んでください

## \*8月のスケジュール\*

- \* 8/14(火) 8/15(水) お盆休みです <耳つぼ> ※ご予約が確実です。
- \* 8/18(土) 11時~18時まで留守です
- \* 8/31(金) 8時~18時まで留守です

中津川耳つぼ出張のため

※単発で留守する事があるのでご予約を~

営業時間は8~18時ですが、下記の時間にご注意ください。

- ★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 ですよ(\*^^\*)♪

【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 8時~18時 定休日:火曜日&水曜日



# ☆笑顔のサボテン暦☆

## ★8月のイベント★

### \*福笑ヨガ道場

テーマは当日のお楽しみ♪  
8月18日(土)19時  
8月19日(日)10時  
蟹江幸世師範

参加費 2000円  
毎月オリジナルで創りあげる作品の中で、季節を感じる事ができる楽しさが何ともしません♪



### 笑ヨガ&フラ

8月25日(土)14時  
一般参加費 500円

夏の生活習慣が冬の体調を左右する事ご存知ですか? 耳つぼで風邪知らずに

山中法子講師  
笑いヨガの呼吸法  
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!



### 手相と吉方位

8月のご予約承ります  
サンサーラ 大輪講師

### 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 300円

### 歌とギター 伊藤智子さん

お好きな曲をリクエスト  
一般参加費 300円

\*Mr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んによる初のお教室です  
8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といいますからやはり運動は大事です! 何事も体が自由に動く元気なうちから早めの予防が大切! 脚や膝が痛い時は、椅子に座ったままでOK!

※無料体験随時受付中  
子ども連れでのご参加も可  
↑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



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



【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、いっば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。



少しずつですが、身体は変化していきますよ~!!

◎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。※秘密厳守で安心して家の中の動線がスッキリして今生きる事が益々楽しくなります。棚に眠るブランドや昔の古いウィスキー、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!