

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☆



平成30年もあと僅か「やり残したことはないですか？」と自分に問うてみるとやれていないことが出るわ！出るわ！で、また焦る。そんな時は空を見上げて深呼吸。先に“ハーーーーっ”と吐いてから、鼻からいっぱい吸いましょう。可能であれば澄んだきれいな空気がいいですね！気分転換やリフレッシュもスペシャルなことだけじゃなく、日々ちよつとした瞬間でもスッ~とできたらOKです。先日観た茶臼山高原の星空の写真です！澄んだ空気のおすそ分け(笑) めりくりっ!!



Photo by Atsuko.S

『自分を大切にしていますか?』

そしてもう一つ、こんなしつもんも自分にしてみてください。今年1年大切にできましたか？

少し一緒に振り返ってみましょう。そもそも「自分を大切にするって意味がわからない!!」ご安心ください。私ですらそうだったから大丈夫です！どうしたら良いかを知るだけで、案外簡単にできちゃうのですが、なんと!!自分の直感やひらめきを大切にすることで良いのです♥

例えば、ご無沙汰している人の顔が浮かんだらその人に連絡をしてみると、相手からも「電話しようと思ってた」と言われたりしますよね。第067号の引き寄せの法則と似ていますが、懐かしい友達と会った時、本来の自分に戻って疲れた自分が癒やされたりします。毎日のひらめきを軽視せずに行動することで自分に素直にもなれるし、ワクワクときどきと楽しみも幸せホルモンもあふれ出てくるわけですよ(*^*)

ぜひ小さな1歩からスタートしてみてくださいね~♪



2018年ベスト・オブ・シネマ

ジュリア・ロバーツ主演『ワンダー君は太陽』
今年の映画というよりも、ここ何年も数多く観た映画の中で一番のオススメです!!

遺伝子の疾患で人とは違う顔で生まれてきたオギーという男子。27回もの手術を受け、学校へ通わずに自宅学習をしていた彼を5年生から学校へ行かせようと決断する母と家族、仲間の物語。久しぶりに嗚咽がこみあげてしまいました。

レンタルでもして、ぜひ大切な人と一緒に冬休みのひと時を楽しんでみてください。きっとその後の会話が変えること間違いありませんよ♥



12月のスケジュール

<耳つぼ> ※ご予約が確実です。

- * 12/2(日) 14時で終了
- * 12/16(日) お休みです
- * 12/17(月) 11時から営業です
- * 12/20(木) 11時~15時まで留守します

※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(*^*)♪

[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☆

★12月のイベント★

*福笑じ書道場

12月8日(土) 19時
12月9日(日) 10時

蟹江幸世師範
参加費 2000円

今回は来年のカレンダー
を作成しますよ〜ん!
新規さんも大歓迎です♪



③手相と吉方位

12月8日(土) 15時
サンサーラ 大輪講師

気学鑑定 3900円

☆1ポイント手相500円

④歌声サロンさとうちゃん

12月15日(土) 14時
一般参加費 3000円

歌とギター伊藤智子さん
好きな曲をリクエスト
して、生ギターで歌うも
良し口ずさむも良し♪



⑤笑いヨガ&フラ

12月22日(土) 14時
一般参加費 5000円

山中法子講師
笑いヨガの呼吸法
最強コラボ『笑いヨガ』

フラダンスも取り入れた
新企画♪初心者大歓迎!

*Mrマサ 英会話教室

毎週月曜 16時30分

↑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♪

【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。



→ 《大人の遠足》第三弾
御在所へ紅葉みに行こう♪

東北津波
千本桜プロジェクト
桜の植樹の協力募集中

【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。
★誕生会+忘年会開催★
12月20日(木) 11時
半〜カラオケバンバンにて開催します〜♪

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

◆大掃除でお小遣い稼ぎ◆

内職できる人急募!
簡単なダンボール組立

ハピネス店内で軽作業
ノルマ無し◇出来高制
※詳細やご質問はお気軽にどうぞ...

★貴金属の買取強化★
片付け・生前整理・断捨離
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。

※秘密厳守で安心安全!
今年のうちに家の中を気分爽快に!身も心も快適で新年を迎えましょう。棚に眠る古いウィスキー、紹興酒など未開栓であれば、嬉し
いお小遣いになるかも!