

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(*^*)♪と言いながら平成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がい確立で、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☆

暑中お見舞い 申し上げます



蝉がミンミンと鳴きだしてもなかなか梅雨明けしない令和元年の夏、すでに熱中症の話も聞き始める中で皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

去年のTシャツがパンパンで、仕方ないと言いながら1サイズ大きいTシャツを買った人がいませんように…(-人-)祈。

これだけ毎日暑くなったら、熱いフライパンにいれた牛脂のようにジューって自分の余分な脂肪もとけて見た目もどんどん小さくなっても不思議はありませんよね！それがますます体重が

増加ぎみの人は理由は一つです。ジューってとけた油をまたカチコチに固めるためにはどうしたらよいのでしょうか？？そうです！！答えは簡単で、冷たい水にジューっとフライパンを入れたら簡単に油は固まるのです。バーベキューの後の食器を冷たい水で洗おうとがんばっても、いつまでも油がベタベタできれいになりません。もし、お湯が使えたらあつという間にきれいになります。これと同じようなことがあなたの体の中で毎日行われているとしたら…ゾッ！これが『夏太り』の単純な仕組みなわけですよ～だから！冷たいものは絶対にNG！！昔の人は『夏痩せ』してましたが、最近では太っているのが浮腫んでいるのか…どちらにしてもスッキリさわやかに夏をのりきりたいものですね。

◇耳つぼで夏をのりきる◇

久しぶりに耳つぼのお客さまのご紹介です！2ヶ月弱でもうすぐ10kgダウンの彼女は、初回「お盆までに5kg落ちたら嬉しいけど…」と、少し弱気で耳つぼ初体験でした。いつものように良い体を作るために食べなければならないものと“つぼ”の刺激を邪魔する食べたらダメなものを主とした食事の説明をすると、翌週彼女は言いました「食事も全くストレスがない」と。

毎日ほとんど歩くこともないデスクワークの人と、汗だくになってずっと動いている仕事の人が同じ食事でもいい訳がありません。食べ過ぎないでいいから、自分の運動量に合わせた食事をすればよい事を皆さんに説明しています（いるつもりです）。実際に私もみんなに驚かれるほどよく食べますし…笑(*^*)

スラっとして美しい体系を常に保っている人はランチしながら必ず言います「私は食べても食べても太らないんだよね～」ぜひ皆さまもそう言いながら食事を味わって美味しく食べてくださいね♪彼女の半年後が楽しみです♥感謝

あうんハピネス 今月のお休み 🔍

あうんハピネス
お盆も休まず毎日営業します(*^*)

耳つぼ

※ 要予約でお願いします<(_)>



あうんハピネスのHPか、左のQRコードで耳つぼの予定の詳細をご確認いただけます。お手数おかけします。

じぶんレシピー 第4回
自分にはじぶん作
この時期気を付け
ないといけないのは
「熱中症」です。屋
内でも倒れている人
が多いというの自分
で自分の体のサイン
がキャッチできてい
ないのではありません
リットル水を毎日2
リットル飲む話をす
る時に「そんなに飲
めない」と言う人は
少なくありません。
それを自分なりに
人が次に口から出る
言葉は「喉が渇く」
「喉が渇いているの
がわかるようになって
た」なのです。
の多い感想は「眠た
い」「肩がこった」
など。「気がこった
ね」と答えました。
「ぜび、皆さまも今
よりもう少しご自分
に目を向け、自分の
身体の声に耳を傾け
てください。自分に優
しくください。自分
す。と自分に言う。

【営業時間】 *あうんハピネス… 9時～18時 定休日:水曜日 *耳つぼ… ※ご予約にてお願いいたします<(_)>

☆笑顔のサボテン暦☆

★8月のイベント★

◇氣と癒しのマルシエ◇

耳つぼひ生店します！

8月31日(土) 13時〜
 入場料 1000円かかり
 ますが耳つぼひ時に含言葉
 「はびねす新聞見た」で
 耳つぼ施術料を1000円
 引かせていただきます♪
 春日井市松新町1の4
 JR勝川駅前ルネックネ
 整膚でリフレッシュ

8月5日・19日(月)
 11時〜13時
 野崎美津代先生
 10分5000円

8月10日(土) 14時
 一般参加費 3000円
 歌とギター 伊藤智子さん

福笑い書道場
 8月24日(土) 19時
 8月25日(日) 10時
 蟹江幸世師範
 参加費 20000縁
 テーマは当日のお楽しみ
 初心者大歓迎です！



手相と吉方位

8月24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

8月25日(日) 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

※初心者大歓迎！
 ↑このマークはぎげん
 サークルの会員さんの参加
 費は優遇又は無料です♪
 無料体験・見学随時受付中

【ぎげんサークルとは】

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。活動の主としてハピネ
 ス健康体操があり、それ以
 外にも会員さんを優遇した
 イベントを毎月開催中です。
 「笑顔・生きがい・安心の
 お手伝い」が目的で、一人
 暮らしの方はもちろん、ご
 家族と同居の方も、気楽に
 出かけられる楽しみの場と
 して4年目になります。
 先ずは安心して体操の無
 料体験や見学に来て下さい。

「一緒に笑いましょ〜」

【会員登録のご案内】

◎月・木・土・日曜日
 ◎開催時間は毎月発行して
 いる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。



↑HPはこちら
からチェック♪

ルイヴィトン・シャネル・エルメスはボロボロでも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…

★誕生プレオープン★ 8/3〜8/18
アウトレット スーツ館
 暑さをふっとばそう

全国の工場から訳ありスーツ・礼服を
ハピネス価格でご提供!!
 お盆休み返上でお待ちしております。

19,000円〜48,000円のスーツが
4,000円〜7,000円 ※税別

ツープанツや3ピースも
 全て1点物!早い者勝ちです!
 コーディネイトが苦手な方や
 なかなか合うサイズがない方も
 スーツ販売42年のプロに
 お気軽にお任せください!

PayPay
 つかえまひ

※一部ブランドスーツは別価格 ※修理代別途

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…