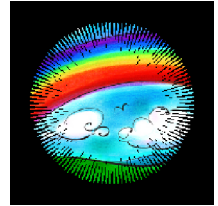


HAPPY・ニュースレター

2009年 2月 15日 第1号 初版

皆さん、こんにちは。

くまがや館・カラーパル（カラー講座の仲間）がお届けするハッピー・ニュースレター創刊号です。「うれしい」「楽しい」「感動」「きれい」「おいしい」「おすすめ」プラスのエネルギーは、プラスの行動や言葉にたくさん詰まっています
心がほっとするような話題をたくさんお届けしていきます。 お楽しみに～



感動した話

プリティチイ

私は、昨年夏「品田光美デジタルホーンコンサート」に行きました。そこで初めて見たデジタルホーンという楽器から奏でられる、美しい音色に魅了され、音が心にしみわたり、とても癒されました。そして、素敵だったのは『音』だけではなく、奏者自身も心優しき、とても素敵な方品田光義さんは、日航機墜落事故現場である御巢鷹山が開山中には、毎月楽器を手に、1人で山に登り、演奏しているとのことでした。

空の事故を2度と繰り返すことのないように、空の安全を願って！ 無念いっぱいだった方々の霊を慰めるために！ そんな思いをホーンの『音』にのせて…

慰めて弔っている音、響け
無念の思い 癒すがために
弔いの音色に重ね、音にのせ
山まで響け 御巢鷹に届け



ちょっといい話

黒猫

それは、電車に乗って帰ってきた熊谷駅での出来事でした。私は煙草を吸っていて、一本吸い終わるか終わらないかの時です。目の前に一台の黒いタクシーが止まり、2人の上品なご婦人方が降りてきたのです。ご婦人方は何かの帰り道だったようで、急いでタクシーを降り、歩道へ出ようとした。そこで1人のご婦人がハンカチをはらりと落とされました。しかし気付かない模様で急ぎ足で駅へ向かうところ…

- -思わず私は- -

「ハンカチ落とされましたよ」と声が出てしまいました。ご婦人はハッとした様子でハンカチを拾われ一言…「ありがとう～」とお礼を言って立ち去るかと思われた数秒後、私の元へ今一度戻り、「これ良かったら、どうぞ、私達ホテルへ泊まるから」と二輪のピンクの薔薇を差し出しました。そして、私が受け取ったのを確認し、足早に立ち去って行ったのです。私は二輪の薔薇を受け取り、同時にあんな些細なことでもこんなに人の心に触れられるのだと、とても幸せな気持ちになりました。良いことをした、そんな気は更々無く、でもご婦人の温かな優しさに触れ、益々人というものが好きになれた出来事でした。その後、暫くの間私の部屋を彩っていたバラは果てましたが、私の心に咲いた花は、そのまま美しく残っています。



うれしかった話

chako

1月27日は私の誕生日でした。私の主人は、普段や今までの誕生日も驚かせる事をするタイプではないのです。でも、その主人が、朝からいつもと変わらず過ごしていたら、夕方になって、ケーキを用意してくれていました！！ 皆さんは驚く事かどうか分かりませんが、私にとっては初めてのサプライズで、とても感激した瞬間でした 内緒で物を用意してもらってこんなにうれしいことなんですね。



私の小さな幸せ

ゆず

最近、直売所で野菜を買うことにハマっています(^)新鮮さが違うし味も違うんです。春キャベツの美味しさに感動、感激！！

緑のものを食べると癒されます



潜在意識のあれこれ

MANA

潜在意識とは、感情や記憶、イメージを司る意識です。実はこの感情が「いつもどのような気持ち・気分であるか」が心身の健康に関係します。自分の感情が、いつも「嬉しい!」「楽しい!」「幸せ!」「まわりの人に感謝の気持ちでいっぱい!」という方は、とても素晴らしい人生を送っています。どうぞそのままのライフスタイルを続けて下さい。もし、自分の感情が「怒り」「悲しみ」「不安」などのネガティブなものが多いと感じる場合は...

どうぞ日常生活に積極的に『癒し』を取り入れてみて下さい。カウンセリング、マッサージ、或いは瞑想もいいでしょう。歌やダンス、楽器演奏、絵を描く、等々アートなどの自己表現もとても良い癒しになります。大切なことはネガティブな感情を抑圧せず、発散すること。いつも感謝に満ち溢れ、ポジティブな気分していると、心身が健康であるばかりか、益々豊かな生活になっていきます(本当です)。



自然の中で [春]

TAKASAN

畦道を散歩していると、小さな青い花をつけたイヌノカブリが咲きだしています。桜の花のつぼみもふくらみ始めています。春になると、花や木が芽吹き、虫たちも動き始める。自然と同じように、わたし達も春になると心と体の働きが活発になります。中でも、血を集める「肝」の働きが盛んになります。しかし、「肝」は働き過ぎたり、逆に働きが不足すると

だるさ・イライラ・うつ状態・疲れ眼など体調が悪くなっていきます。このような状態を緩和してくれる食べ物として、春の山菜である <せり・ふきのとう・たらのめや、レバー・あさり・しじみ・カキ、ほうれん草・春菊・にら・三つ葉> などがあります。また、かんきつ類やハーブティなどはイライラなどを鎮める作用があります。このような食べ物・飲み物を摂取し、適度な運動を行い、「肝」を守って生活することがこの時期には大切です。



ワンポイントのおしゃれ術 (スカーフの活用法)



寒い冬に欠かせないのは、マフラーと手袋ですね。マフラーと同じように保温の役割をするのは、スカーフ(シルク)です。季節を問わず楽しめます。人間の肌と同じ蛋白質(アミノ酸)でできていますので、健康にいいのです。また、紫外線カット率は90%前後と、ウールと並んで極めて高い数値を示すそうです。スカーフは、形がシンプルですから、どんなコーディネートにも活躍できます。アスコットタイ風、ネクタイ風、ブラウス風、リボン結び...おしゃれの幅が広がります。洋服を変えなくても、結び方を変えるだけで、気軽に变身できますよ(^.^)v

【言葉の花束】
優しい人のそばにいと、自分も優しくなれる
やさしさって、本当に伝染するんだね
人とのつながりも、植物と同じで、水を与えないと枯れてしまう
いつか、そのうちと思っっているといつか、そのうちに枯れてなくなっている
一生懸命な時間もいい
なあんにもしない時間もいい



くまがや館・カラーバル 編集部
電話 & FAX: 048 - 525 - 4300
Email: info@lumiere-colors.com
URL: http://www.lumiere-colors.com

お知らせ
Happyな話題を募集しています。
左記まで、気軽にお寄せください