



ナウパカハウマナ通信

vol.5
2020.5月20日号

ナウパカのホームタウン藤沢市の花は藤。今まさに藤棚が美しい季節です。
また、ツツジも今満開。愛らしい色合いで街を明るくしてくれています。
今号では、ハウマナの皆さまから寄せられた、癒しのバスタイムを彩るグッズをご紹介します！

バスグッズ



お子さまの休校やご家族の在宅勤務などで、今までと違う日々を過ごされている方、変わらず職場に行かれている方、皆さまそれぞれが大変な思いで過ごされている事と思います。そんな1日をリセット出来るのはやはりバスタイムですね😊ご自分へのご褒美に、癒しのバスタイムを過ごして頂けますように、ハウマナの皆さまからお寄せ頂いた素敵なグッズをいくつかご紹介させて頂きます！

♡新潟校 Chieさん 「NOWのホホバオイル」
メイククレンジング、髪、顔やボディの保湿オイルとして全身に使っています。



「WELEDAのボディスラブ」スクラブの粒子が細かくて肌に優しく、オイルも適度な量で好きです。柑橘系の香りも春夏には爽やかです。



♡高輪サークル 桑野真里さん 「パブリックオーガニックスーパーポジティブシャンプー」アロマ系の癒される良い香りで気に入っています。マツキヨでも手軽に買えます！

<https://thepublic.tokyo/awards/>

♡インストラクター 静香ハウオリレイラニ藤井
「エプソムソルト」成分は、硫酸マグネシウムという、海水に含まれるミネラルの一種です。マグネシウムは皮膚からも吸収出来るので、お風呂に入りながら吸収できて、肩こり腰痛も和らぎます。無臭なので、お好みのアロマと合わせて楽しんでください！

www.rakuten.ne.jp/gold/auc-epsomsalt/

♡インストラクター 三宅暦さん 「Dr. Aloma BATH」
お医者さんが開発した入浴剤。香料は天然アロマのみなので、人工的な香りが苦手な方にも😊季節に合わせて効果を選ぶのも楽しいです。

www.saiseisha.co.jp/catalogue/DrAromaBath.html

Alakai
Voice

オンラインレッスンを始めて1ヶ月となりました。私自身、クムのオンラインレッスンを受講していましたので、クムのレッスンや既にスタートしているインストラクターからのアドバイスを参考に進めて参りました。何回かレッスンを重ね、サークル・ケイキクラスの皆さまに「レッスン受けられてどうですか？」と感想を伺って見ました！「皆さんとお顔合わせられるのが嬉しい！」「思っていたより出来ました！」など沢山の感想を寄せて頂きました。皆さまがオンラインを楽しんでくださることに感謝です！私も改善できる所を見直し、工夫して、オンラインレッスンならではの良いところを生かしたレッスンにして参ります！一緒に♡Enjoy online Lesson!😊

インストラクター 房子ナネアヴァイラニ今里

虹のお話

沖縄では梅雨入りしました。これから夏にかけて、雨上がりに虹が見たらラッキーですね😊日本では、一般には虹は7色ですが、レインボーステイト・虹の州と呼ばれるハワイでは6色と言われています。大昔、ハワイに虹は存在しなく、小人族「メネフネ」が作ったと言われています。メネフネは、ハワイ王族を象徴する「赤い鳥の羽」「オレンジのイリマの花」「黄色いバナナ」「緑のシダの葉」「青い海の水」そして「女王の紫のドレス」を混ぜ合わせて虹を作ったという伝説があります。虹は幸運の象徴として愛され、「No Rain・No Rainbow」雨が降らなければ虹は出ない。「困難な出来事の後にはきっと良いことがやってくる」まさに今、世界中の人の願いが虹に込められていますね。 出典:Mysterious Hawaii

ハワイの神話と伝説メネフネ伝説より



Topics

ハワイの風を感じる話題をご紹介します！

♡吉祥寺カルチャー 黄田珠理さん

映画「ホノカアボーイ」2008年

1人の日本人の青年と、ハワイの小さな街ホノカアに住む日系の方々との交流を描いた映画です。ホノルルとはまた違ったハワイの雰囲気も楽しめる映画です。

♡インストラクター 藤江恭子さん

「インターネットラジオ Hawaiian Rainbow」

ナビゲートなしでノンストップでハワイアンミュージックが楽しめます！家事をしながら、仕事をしながら、途中で曲に合わせてベーシック練習もしたくなります😊

<https://www.hawaiianrainbow.com/listen-now/>

[編集後記]

医療関係にお勤めのため、レッスンお休みを余儀なくされているハウマナさんから、「えりさくムのメッセージやハウマナ通信の楽しい話題にほっと嬉しくなります。楽しみにしています！」とお便りいただきました。今は会えないけれど、繋がっているのを感じて嬉しいです！

編集担当 今里・右近 fuu-fuu@cityfujisawa.ne.jp

ナウパカホームページ、フェイスブック、インスタの投稿も是非ご覧になってください！いいね👍してね😊

HP: <http://www.naupakahula.com>

<https://www.facebook.com/naupakahula>

<https://www.instagram.com/naupakahula/>