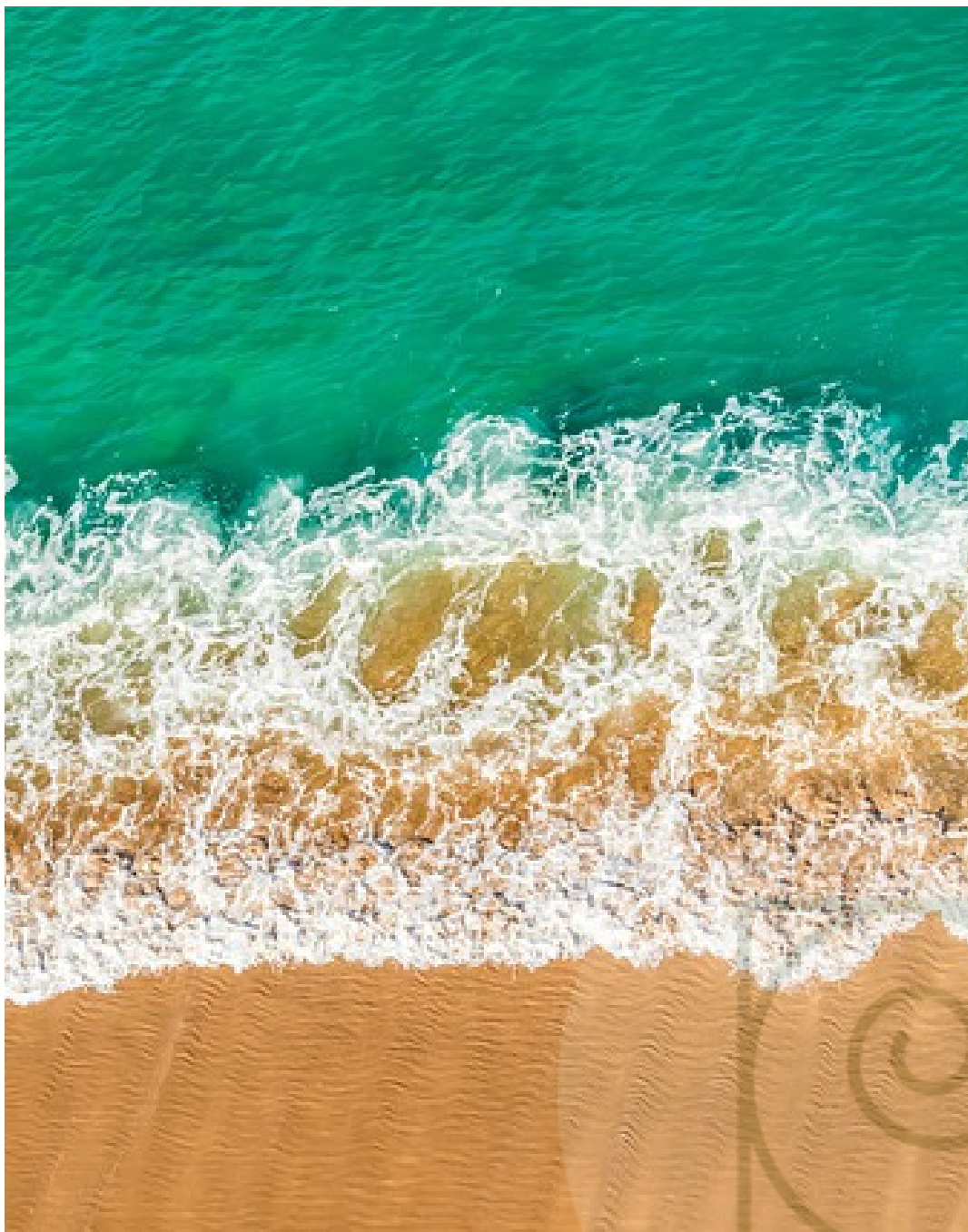


フラマダムのお楽しみ新聞

HULA

わたしたちの好きなもの



フラなかま♡

Aloha...！2021年一緒に踊ってくれたみんなともっと繋がりたいくて、お楽しみ新聞を作りました。この新聞に載っているのは、神奈川、東京、埼玉、千葉、青森、長野、イギリスに住んでいて、70代2名、60代2名、50代10名、40代11名、30代5名、合計30名の仲間です。アンケートに答えていなくても、気持ちは繋がっているなかまもいっぱいいます♡

1. あなたを元気づけた、歌、映画、本など
2. あなたの大好きな、もの、こと
3. あなたの2022年のテーマをひとことであらわすと？
4. あなたが思う、自分のいいところ



「来年も、苗さんとみんなと、楽しく優雅にフラに精進したいですね！」
「ウルフルズのバンザイの歌、改めて聴いて確かにいいなーと思った！」
「1. あなたを元気づけた、歌、映画、本など ...正しく一番は、フラです☆☆」
「苗ちゃんの頑張ってる姿が伝わるメッセージに、いつもエネルギーをいただけてます」
「このアンケートのおかげで自分をフォーカスすることができました。いつも刺激をありがとう」
「なえちゃん、すごい面白そうな企画。テキトーに書きたいと思いつつつい真剣になってしまったよ」
「苗さん、お楽しみ新聞、面白そうですねー。クラスのみなさまとは交流する機会がないので、楽しみです」
「フラマダムのお楽しみ新聞、かわいい～ フラ教室の時は、仮想HAWAIIの優しい曲、歌詞に癒やされてます」
「今年の後半からずっとダメダメで落ち込みまくりだったのですが、なんだかこのラインを書いてたら元気になってきました」



私を元気づけてくれた曲

「We are the World」

Enya 「Book of Days」

Mariah Carey 「Hero」

「君の瞳に恋してる」

「You are the reason」

Cyndy Lauper 「True Colors」

ウエストサイドストーリー 「I feel pretty 」

Sarah Brightman 「Time to say good bye」

Hawai'ian Music、ケアリーレイシエルの曲

グレイテストショーマン 「This is Me」、 「A Million Dreams」

ミスチル 「彩り」 普通の日常の大切さを気づかせてくれる温かくて優しい曲

THEYELLOW MONKEY 「BURN」 この曲を聞くと胸が熱くなって元気が湧く

竹内まりあ 「元気を出して」 「命のうた」 生きていることに感謝したくなる

平井大 「Beautiful Journey」 色々なことを認めてもらえた気持ちになる

KinKi Kids 「フラワー」 堂本剛くんの歌声が大好きなんです ☆

BTSの音楽、ダンス、 動画、メンバーの存在etc...2票

MISIA 「アイノカタチ」 は今年のベストソングです...2票

BUMP OF CHICKEN 「なないろ」、 「Aurora」

嵐 「感謝カンゲキ雨嵐」、 「ユメニカケル」

ドリカム 「何度でも」、 「Love Love Love」

「アンパンマンマーチ」 歌詞が泣ける

B'z 「ラブミーアイラブユー」、 B'zの曲

THE BLUE HEARTS 「人にやさしく」

YOASOBI 「もう少しだけ」、 「群青」

NijiUの歌。親子で好き...2票

WANIMA 「やってみよう」

岡本真夜 「Tomorrow」

backnumber 「水平線」

アンジェラアキ 「手紙」

松田聖子ちゃんの曲

田原俊彦、桑田佳祐

V6 「HONEY BEAT」

Superfly 「beautiful」

MIMMI 「アイの実」

森七菜 「SMILE」



私を元気づけてくれた映画、本など

「フォレスト・ガンプ」ひたすら真っ直ぐに生きていく主人公に元気をもらいます
「アンネリとオンネリのおうち」、「アンネリとオンネリのふゆ」
「シェフ！三ツ星レストランの舞台裏へようこそ」

「素晴らしきかな、人生！」(1946)

「ミラベルと魔法だらけの家」

「オーケストラの少女」(1937)

「ウォルター少年の夏休み」

「きっと、うまくいく」...2票

「シンデレラ(*amazon*版)」

「グレイテストショーマン」

「幸せなひとりぼっち」

「クレイジーリッチ！」

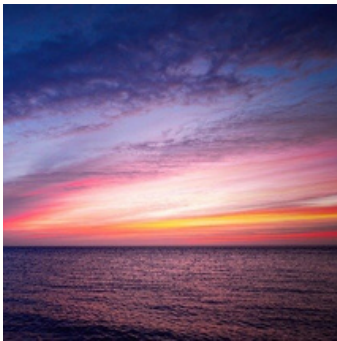
「インターンシップ」

「半地下の家族」

「ローマの休日」

「ナイト&デイ」

「ジーサンズ」



「今夜、ロマンス劇場で」

「今日も嫌がらせ弁当」

「人生最高の贈りもの」

「サマーウォーズ」

「461個のお弁当」

「引越し大名」

「キャプテン」

「ビリギャル」

「帝一の國」

「バクマン」

本「私でも、スパイスカレー作れました」いろんなカレーを作って楽しみました

本「好日日記」目まぐるしい毎日の中でこの本を開くとホッとします

本「蜜蜂と遠雷」おもしろくて久しぶりに没頭して読んだ。本「糸」

本「雨天炎天」これは旅行記なのですが、村上春樹作品は大好き

ドラマ「大豆田とわこ」自然体で日常から幸せを見つけ逞しく生きるストーリーが響きました

ドラマ「シェフは名探偵」アマゾンプライムで毎朝1話ずつ見るのを楽しみにしています

ドラマ「カムカムエブリバディ」、「民王」シリーズ

「韓流ドラマ」日常生活から逃避してま〜す

90才のヨガインストラクタータキミカさん

まんが「黒猫ろんと暮らしたら」同じ黒猫飼いだるあるが楽しい

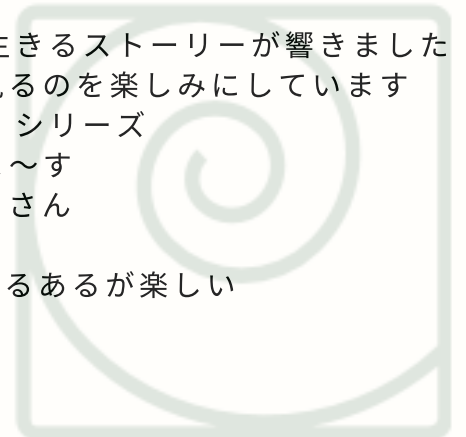
アニメ「魔法城でおやすみ」

アニメ「ゆるキャン△」

アニメ「呪術廻戦」

アニメ「鬼滅の刃」

しいたけ占い



私の好きなもの



Yokohama Hula Studio

ヨガ
読書
食べること
夜のワイン
家族、料理
見知らぬ街を歩く
ヨガ、ハワイ、家族、
お城めぐり、スイーツ
音楽、踊り、デザイン
愛犬とのお散歩、フラ
今は仕事している時間
ダンスを見る、踊る、旅行
ディズニーリゾート、カラオケ
愛犬と過ごす時間、フラ&ヨガ
韓流ドラマ ジャニーズ、*Hawaii*
テニス、水泳 ヨガ、フラダンス
美味しいものを食べる、フラ
ペットのシーズー犬いちごちゃん
BTS、家族、自分のためにおしゃれ
1人でのんびりする時間（読書、音楽）
和菓子、スポンジケーキ、フラの練習、車の運転
きれいな景色を見る、ビールやその他お酒を飲む
猫、珈琲、ビール、地元の山なみ、フラ♡、ドライブ
お料理、お菓子作り、パン作り、グレイズアナトミー
ヨガ、ピラティス、フラ、旅行、映画、音楽、スタバ、ゲーム
フラダンス、サッカー観戦、お世話になっている人たち、家族
B'z、犬のカニンヘンダックス、料理、ガーデニング、車の*MINI*、フラ
ソフトクリーム、*SPAM*、ピニャコラーダ、太陽、飛行機&空港、ニコちゃん
一点物アクセサリーショップ、ヴィンテージショップ、ホットチョコレート、クロスバイク
フラ、ベリーダンス、フィギュアスケートやバレエ鑑賞、リッチな外食や旅行、断捨離、家

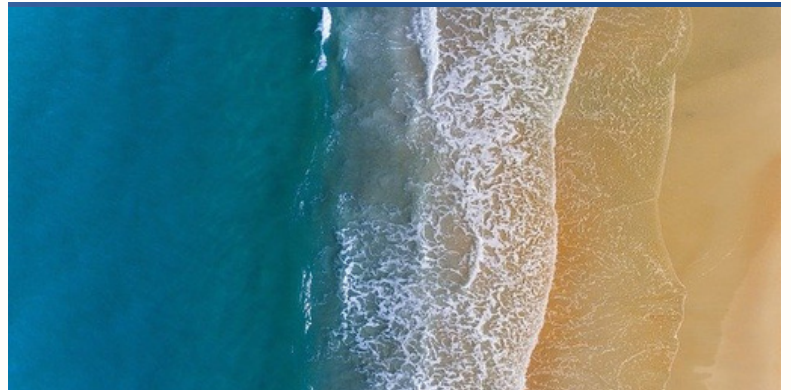
2022年の私のテーマ



Yokohama Hula Studio

笑
芽
感謝
自信
合格
学ぶ
健康第一
健康第一
健康第一、かな。
丁寧な暮らし
継続は、力なり
英語を習いたい
のんびりワクワク
穏やかな母になる
自分時間を楽しむ
自分の心を大切に
血糖値を下げることに
新しいことに挑戦する
自分の気持ちを大切に！
彩りのあるカラフルな毎日
1日1日を楽しんで(どんな事も)過ごす！
女子力アップ！！いつまでも現役女子！！
笑顔。いつも笑顔でいられるように過ごしたいです
時間を楽しみ、新しい事にもチャレンジもするかな
いい意味で鈍感力を身につけたい。毎年思っている
ヨガやフラを通して 精神と 体を 向上させ人生豊かにする
自分の気持ちに正直に。そして絶対BTSの コンサートを生で見る！
美しい心と美しい言葉 自分で自分を認めて好きになる 世界を広げる
やりたいことにはすべて挑戦してみる！健康に気を配る。ってことかな
愛。自分を愛で満たしてあげる。そして、溢れた愛を周りの人に届ける～！

私のいいところ



Yokohama Hula Studio

笑顔
よく笑う
頑張り屋
ポジティブ
ポジティブ
マイペース
すぐ忘れるところ
愛があるところ
よく頑張っている
人の話を聞くところ
マイペースで頑張る
良くも悪くも芯が強い
めっちゃめっちゃポジティブ
家族のことが大好きなところ！
周りの人の気持ちがわかるところ
毎日、ちゃんと生活しているところ
人のよいところをたくさん伝えるところ
真っ直ぐなところ。でも、弱点でもある
長所は 一晩中考えても 思い浮かばず
为什么呢？ 約束を守るところかしら
何にでも楽しくチャレンジしてみるところ
为什么呢...行動が早いところくらいです
人や物事に対しての許容範囲が広いこと
人を楽しませる（笑わせる）のが好きなところ！
ここぞという時にものすごい集中力を発揮する
たいていのことは、なんとかなると思っているところ
家族のスケジュール管理が上手。次のステップを用意してあげたりすること
ハマったものに関して本気で取り組む。気分の波を周りに感じさせないようにしてること
まめ。優しい。ひとを喜ばせたいと思っている。自分の力の及ばないことには執着しない

2021年わたしたちのHula

■オンラインHula

1-3月Kawaiokalena

4-6月Lehua Beauty

7-9月Pua O Ka Hē'i

10-12月Ku'u Leo Aloha

■対面の平日Hula

1-4月Pua O Ka Hē'i

5月Waikiki

6-9月Aloha Nō Kalākaua

10月フラマダムのお楽しみ会

10-12月Puamana

■対面の週末Hula

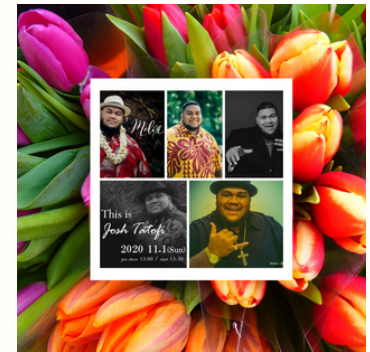
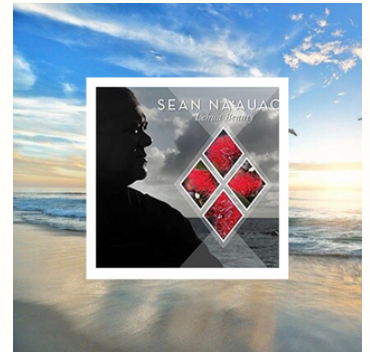
5-12月Ka Nohona Pili Kai

■Emi個人レッスン

4-6月Lehua Beauty

7-9月You Are So Beautiful

9-12月He Aloha No Na Pua

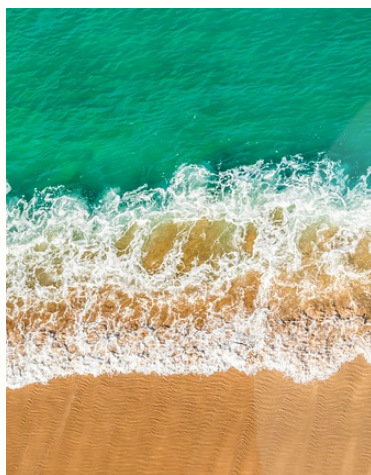


フラマダムのお楽しみ新聞

HULA

わたしたちの好きなもの

Jan.2022



Yokohama Hula Studio

