特集：

冷泉荘的夏の愉しみ方

酒民党員でもある、まちづくり屋さんに聞く！お酒の話

夏！飲まずにはいられない！暑い中でのビールもよし、夕暮時の涼しくなってからの日本酒もよし。夏は本当にお酒がおいしく、そして楽しい季節。冷泉荘随一のお酒好き、いつもどこかでお酒を楽しんでいるまちづくり屋さんに、お酒やおつまみ、酒器、風習などをコッソリ教えていただきました！第１回目は、なんと、おきゅうとです。

おきゅうとの話

福岡の郷土食おきゅうとは、エゴノリという海藻から作るトコロテンに似た食べ物で、かつては朝食の定番であったが、最近は夕食や居酒屋メニューで食されている。

江戸時代の享保年間に箱崎の山本喜七が作ったのが最初とされ、「筑前国産物帳」には「うけうと」という名前で紹介されている。味佳ナラズ（味は良くない）と記されているにも関わらず、200年もの間、食べつがれているというのが面白い。

このおきゅうと、夏に良く食べられているのだが、作っている人によると、冬が美味しいとの事。
冬まで味を覚えている自信がある方は、夏と冬とで食べくらべを是非どうぞ。

＊A棟２階 食道よこちょうさんでも、ときどき小鉢でおきゅうとが出てきますよ！おいしいおきゅうとが食べれる、か　も？

THE SHARE冷泉 シェアデザイナー・下野さんの

スイーツな日々

夏のスイーツといえばアイス、ジェラート、ゼリー、シャーベットなど色々とありますが今回オススメしたいのはジェラート!!イタリアの夏には欠かせない氷菓子で、一般的なアイスクリームと比べて空気含有量が35%未満と少なく密度が濃く味にコクがあるのが特徴。そして、乳脂肪分は4～8%で一般的なアイスクリームの約半分という低カロリーも女性には嬉しいですね。

あとはゼリーも注目！これは次回のスイーツバトルのテーマです。スイーツバトルとは毎回テーマを決めて、各プレゼンターがお気に入りの商品を持ち寄り、味の評価＋プレゼンを半分ずつで審査員が評価するという対決形式のエンタメ企画です。写真は前回のシュークリームがテーマだった時のものです。

■ スイーツバトル 第2回
日時：8月14日(日)　18:00～
会場：冷泉荘(詳細は確定後参加者に案内)
参加費：500～1000円程度
参加形式：プレゼンターor審査員
テーマ：夏を涼しくするゼリー

隠名所紹介 おポンプ様

■ 博多区店屋町1-35 博多三井ビル２号館の前
（フリーカフェ播磨屋ステーションのすぐ前）

夏といえば水！山笠の勢い水や櫛田神社の冷泉、キャナルシティ博多、ぽんプラザなど、水は博多のまちにとって重要な存在です。水の重要さ・豊富さを象徴するように大博通りの歩道には博多の人に　"おポンプ様"として親しまれている、珍しい二連式手押しポンプがあります。昭和17～28年頃に使われ、福岡大空襲の際にも活躍したようです。本名は「二聯(にれん)ケーボー號津田式」、なんと現役。２人でバーを上下させることで水が勢いよく出ます！子供にも大人気！ぜひ、この夏は"おポンプ様"に会いに行ってみてください！

ラウレア・ヨガ＆ピラティススタジオの

笑顔になれるココロYOGA

スカアーサナ　　安座のポーズ

「呼吸する」ということ

プラーナヤーマ　プラーナとは呼吸という意味です。このプラーナは自己治癒力を高める宇宙のエネルギーです。このプラーナを取り入れるには波長を合わせる事が大事です。自分自身は愛の存在であって、プラーナエネルギーと同じ存在であると心の深くから思い呼吸を大事に行うことです。心を落ち着かせ、見えるものだけでなく見えないものを大事にしていくゆったりとした強い心を作っていける呼吸です。鼻から大きく息を吸って、胸やお腹、背中など脂肪の隅々まで酸素を入れていきます。吐く息では、静かに深く身体を上に引き上げ脊柱を引き延ばしていきます。意識的に呼吸を行うことによって、集中力を高め、一日の仕事がはかどる事間違いないですよ。たった５分の瞑想です。　　hitoyo

■ :冷泉荘
■ :おポンプ様

福チャリ 夏の社会科見学

福岡の産業についてちょっと見学してみませんか？今、産業観光が流行ってます。福岡市内にも産業観光できるところはたくさんありますので近場のものをいくつかチョイスしてみました。

福チャリスタッフ特におすすめは、
④長浜鮮魚市場
⑥食品ろう模型「サンプルRiki」
（ちょっと遠い）
です。

お時間ある時にでもぶらり福チャリで行かれてみませんか？新しい福岡が発見できるかも！

① 西日本新聞の編集・印刷過程など見学
福岡市博多区井相田2-1-60
お問い合わせ　Tel:092-711-5036
入場無料

② アサヒスーパードライ製造見学
福岡市博多区竹下3-1-1
お問い合わせ　Tel:092-431-2701
入場無料　　※飲酒運転は出来ません

③ 博多人形制作見学（美研工芸社）
福岡市中央区白金2丁目4番22号
お問い合わせ　Tel:092-531-8127
入場無料

④ 中央卸売市場（鮮魚）
福岡市中央区長浜3丁目11の3
お問い合わせ　Tel:092-711-6412
入場無料　　※セリは3時から！

⑤ 中央卸売市場（食肉）
福岡市東区東浜2丁目85番地14
お問い合わせ　Tel:092-711-6402

⑥ 食品ろうサンプル作り体験（サンプルRiki）
福岡市南区柏原4-20-30
お問い合わせ　Tel:092-567-0018
料金：　1,050円～

⑦ 糸島手作りハム
糸島市泊647-2
お問い合わせ Tel:092-324-2821
所要時間 約1時間～約2時間
完全予約制、開始時間 AM10:00～
料金 大人1名 2,625円(税込)
子供(同伴の小学生以下は無料)

冷泉写真帖

いいえ、博多時間です。

忘れないよう、手にメッセージを書き込むことはありますよね。それにしてもこのメッセージは。。。強烈です。自分にも、相手にも。

＊冷泉写真帖は、シュールでぷぷぷっと笑っちゃうような投稿写真のコーナーです。みなさまの投稿写真の中から冷泉荘メンバーが大賞を選び、毎月ステキに紹介いたします。応募先は冷泉荘事務局まで！