月刊 冷泉荘

福岡市都市景観賞 活動部門受賞
耐震補強完了
RENOVATION
MUSEUM
REIZENSOU
Re-Produced by 吉原住宅・スペースRデザイン

月刊冷泉荘 2016
3 vol.72 月号

- column REIZENSOU
- 3月のイベント情報

TETRA+GRAPH

お問い合わせ先

〒812-0026
福岡市博多区上川端町9-35
リノベーションミュージアム冷泉荘
A12号 冷泉荘事務局
（11:00〜19:00, 火曜定休）

電話/FAX **092-985-4562**
mail **yj@tenjinpark.com**

リノベーションミュージアム冷泉荘のこともっと知りたいなら・・・ウェブサイトへ！

http://www.reizensou.com/

twitterもみてね！
アカウントは
「**reizensou**」

REIZENSOU

—— 冷泉荘 交通アクセス ——

地下鉄空港線中洲川端駅下車・5番出口から川端商店街をキャナルシティ方向へ。博多らーめんを左折し、博多消防署冷泉出張所手前の小道を左折。
＊駐車場はございません。

リノベーションミュージアム 冷泉荘とは・・・

ビルストック文化の学び合い、そして発信の場

博多区上川端町で築57年を迎える昭和のレトロビル、リノベーションミュージアム冷泉荘。「福岡の古い建物を大切に活かす（ビルストック活用）」を基本理念に、「ひと」「まち」「文化」を大切に思う人たちが集まっています。2011年1月には耐震補強工事を行い、2012年、第25回福岡市都市景観賞 活動部門にて部門賞受賞。100年続く活動を目指して「持続的」で「環境型」の建物として文化発信を行なっています。

cover model

A42号 akioworks 徳永昭夫さん

今年は海外出張が増えそうです。外国語文化に触れる、紹介することと、アートを観る、アートを体験する、それを紹介していくことは、大変似ていることと思います。そしてそんな現場に携わる、そんな現場を創り出すことほど、私の人生を豊かにするものはないと確信しています。どうぞご都合あう時にはそんな現場にお付き合いください。

http://akioworks.exblog.jp/
akiotk625@yahoo.co.jp

3月 column REIZENSOU

地デザ日誌

「教室」に新しい視点を

やりたいことをかたちにして、あたらしい地域の支え合いのかたちを作る「地域デザインの学校」。12月から始まった箕子の講座は2月末に卒業式を迎え、5つのチームがそれぞれユニークな企画を発表しました！

その中の一つ、『すのこ"もの"づくりヴィレッジ』は、ものづくりを通して、自分の手で暮らしを豊かにするプロジェクト。でも、ただのものづくりの教室ではありません！

例えば、フラワーアレンジメントを習ったら、そのお花を活かすテーブルコーディネートを学ぶ。さらに、そのテーブルで飲むおいしいコーヒーの淹れ方を学んだら、そのコーヒーに合うパン作りを学ぶ…と言ったように、身につけた技術をどんどん次につなげていく仕組みです。この「すごろく型"もの"づくり講座」は、発表時にもどよめきが起こったアイデア。箕子は事業所や自営店舗が多く、ものづくりの講師になれる人がたくさんいるという特徴も生かされています。ただ習って終わり、ではなく、地域の仲間との交流を広げながら、生業になる技術を身につけ、箕子の暮らしを豊かにしていくことができるのです。

本当は全ての企画を紹介したいのですが、また次回…？気になる方はぜひドネルモのホームページを覗いてみてください！

櫻井香那（ドネルモ／スタッフ）

donner le mot

冷泉荘不動産 エンジョイ、レトロビル！

清川ロータリー横・新高砂マンション 1階に商店街ができます！

スペースRデザインに代わりまして、今月より冷泉荘不動産からレトロビルの話題をお届け。引き続き、レトロビルのおもしろさを伝えてまいりたいと思います！

さて、1発目の今回の話題は中央区清川にある築38年のレトロビル・新高砂マンションでの新プロジェクトについて。ここは、全58室のうち38室がリノベーションされた"リノベーションミュージアム"なのですが、この度、新高砂マンション1階に1坪サイズの小さな商店が集まる「清川リトル商店街」がオープンします！

新高砂マンション1階は面積が300㎡以上あるテナント区画。この広い空間を活かしてビルがもっと素敵にそしてまちがもっと面白くなるような場所がつくれないかと考え、その1stプロジェクトが清川リトル商店街です。「小さなおみせの大きなこだわり」をテーマに、活き活きとした魅力的な店舗が集まる楽しい場所を目指しております！みなさんも、ぜひ遊びに来てくださいねー！

清川リトル商店街Facebookページ
>> https://www.facebook.com/littleshoutengai/

梶原あき（株式会社スペースＲデザイン／もちつき課）

SUKOYAKA〜OHANAたち〜 ナプア発 9号

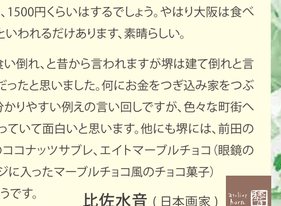
産後の骨盤は、ずれてますよ!! ＼(゜д゜＼)(／゜д゜)／!!

産後のケアは大事です。私が今後お勧めしたいのは、産後のママさん。赤ちゃんもママさんも、本当に大変な出産経験をしていますよね。良く解ります。私だって、娘一人産んでますから(^-^*)あの、骨盤が開く感じとか、壊れていくような痛みや、なんとも言えないズシーンと重い自分の身体から離れる感覚。妊娠初期から始まる、骨盤の異変。この時期から、リラクシンというホルモンが分泌されます。お産の時に、産道を開きやすくするように、骨盤まわりの靭帯の柔軟性を高める役割を持っています。リラクシンというホルモンの力で、赤ちゃんが骨盤のゆりかごの中で安心して守られます。

その際、やはり負担になるのは、固定されているはずの恥骨結合と仙腸関節の靭帯（骨盤の関節を繋いでいる部分）。簡単に言えば、靭帯は筋肉が靭帯となり、骨に繋がる大事な手綱。ここが柔軟じゃないと、切れちゃう!!(；⊡)゜゜当然出産の時は、骨盤の関節をずらしながら赤ちゃんを出していくわけですから柔軟性も強靭さも必要。スムーズに弛んで骨盤が広がらないと赤ちゃんはスムーズに出てこれない。このリラクシンというホルモンは、小さい頃から、走り回ったり、飛び回ったり、転んだり、骨や筋肉、靭帯に刺激わ加えながら強くそして柔軟性を増していくのです。安産の秘訣は「おてんば」かもですね(笑)

産後、骨盤は自然と元の状態へと閉じていきますが、この時期悪い姿勢やじっと家に居てマッタリし過ぎていると骨盤は緩んだ状態、歪んだまま硬く固定されていきます。産後のママさん達は、2-6ヶ月が勝負ですよ。是非、骨盤の調整が必要です。私が出産した時、娘は股関節や脚の病気でした。娘は産まれてから6ヶ月迄、股関節の治療をしていましたから、脚に石膏のギプスを巻いていて抱くに抱けず、いつも片方の腰に乗せた状態でした。ついに来た、ぎっくり腰。骨盤が歪み、開いた状態。今でも引き続き、ヨガやピラティスで調整をします。女性は侮れない。年を重ねれば尚更。自分の体を大事にしましょう。自分が幸せになることから始めないと、家族は絶対に暖かく包めない。

ナプアはこんな、自宅サロンみたいな所ですから、赤ちゃん同伴でもOKですよ。私は、産後のお母さんを応援したい。そして、ついでに赤ちゃん抱っこさせて(笑)抱っこしながら、指導します(^o^)/



日本ヘッドセラピーマスター協会認定セラピスト　ナプア代表 **高橋ひとよ**

サンダーレンズ
Thunder Lens*

昨年、冷泉荘イベントスペースで行われた徳永昭夫さんの展示会「椅子と空間展」会場でのサンダーさんです。椅子のクリアシンプルな存在感とは対照的に、暖かみのある色を重ねたサンダーさんの見つめる先に、作品がなにか言いたげに目線を反らしてはにかんでるように見えます。逆光に優しく包まれながら対話をしてるようで、なんだか椅子がシンデレラのガラスの靴に見えてきちゃいました。

撮影：雨宮康子

アトリエ穂音　日本画家の徒然日々

あっと言う間の一ヶ月でしたね。先週末は、大阪の堺市へと行って来ました。古い町並みを探しましたが、余り残ってはおらず、戦争で焼けたそうで、そのせいか、同じく戦争で焼けた博多の町並みと雰囲気がよく似ているように思います。お寺も、博多と同じく沢山ありました。その中でも残っている区域の古い町並みは、博多ではなかなか見られない貴重な建造物　山口家・1615（慶長20）年築【国指定重要文化財】は、梁も立派で見応えもありました、大阪夏の陣の直後に建造されて江戸初期の町家だそうですが、その広さといったら、町家の規模を超えて半端ありません。越後屋という商家だったようです。

近くにはお香屋さんもあり、明治20年創業の老舗「薫主堂」は、年季の入った趣のあるお店で、町並みを美しく見せ奈良か京都のような趣きでした。南蛮貿易の拠点だった堺は、16世紀末頃に原料となる香料が持ち込まれ、日本で初めてお線香が作られた町だそう。他にも老舗のお香屋はいくつかあるようです。お茶と同じく大陸より渡来した僧達や、修行を終えて帰ってきた僧達が、寺院で使うため持ち込まれたのが最初だったのかもしれません。昔、実家にも線香の古い箱が置いてあり、その箱と同じで見覚えのあった「時代香」という線香を、お土産に買って帰りました。ここは、すべて店の裏の作業場で、調合から代々伝授された製法で、天然の原料を使い、全て手作りされているとのこと。香りもきつくなく、とても品が良い香りです。こういうお店の商品こそ購入し、後の世まで残していきたいものです。

堺市の商店街でお昼を食べようと、偶々に入った昭和な洋食のお店「浪速亭」。1945年の創業だそうですが、ハンバーグやエビフライ、ミンチカツ、トンカツ、チキンカツなど、他沢山の中から2種か3種が入ったセットを選べ、日替わりはライス付きの650〜750円。値段が安いので和のレトロ感だけ味わうつもりの、味は全く期待せずの注文でしたが、エビフライもハンバーグも、量こそこじんまりはしていますけど、デミグラスソースといい、全てがきちんと作った味、タルタルソースも手作りでおいしい。まじめに作っている洋食屋さんらしい手抜きしていない美味しさでした。京都での洋食屋さんなら、1500円くらいはするでしょう。やはり大阪は食べ物は安くてうまいのが当然だ、といわれるだけあります、素晴らしい。

ところで、京の着倒れ、大阪の食い倒れ、と昔から言われますが堺は建て倒れと言うそうで、さすがに立派な町家だったと思いました。何にお金をつぎ込み家をつぶしてしまうか、という価値観の分かりやすい例えの言い回しですが、色々な町衆へ行くと、地方都市こそ個性が残っていて面白いと思います。他にも堺には、前田のクラッカーや、都こんぶ、日清のココナッツサブレ、エイトマーブルチョコ（眼鏡の形になった8の形状のパッケージに入ったマーブルチョコ風のチョコ菓子）そういったお菓子工場もあるようです。

比佐水音（日本画家）

冷泉荘入居者紹介

5F	A51 TETRA + GRAPH 写真スタジオ		A53 入居準備中	B34 冷泉荘 冷泉復元部屋	B35 donner le mot NPO法人 ドネルモ
4F	A41 募集中	A42 akioworks 芸術現場調整家	A43 マサカノ 企画・制作会社	B44 Trip insight 外国人旅行者向け旅行会社	B45 yHa architects 一級建築士事務所
3F	A31 atelier horn 日本画のアトリエと教室	A32 LYRICA MUSICA 音楽事務所	A33 Kana Bar	B34 Laulea yoga&pilates studio ヨガ&ピラティス	B35 Noppa salon 美・ボディ サロン
2F	A20,21 引力の間 コンパクトでアットホームなシェアオフィス	A22 韓国語教室 ソニ	A23 食道 よっちゃう 屋台的空間で和食を楽しめるお店	B24 shoe lab noppo 注文靴・靴作り教室	B25 まちづくり屋さんち 地域政策企画・サポート
	A10 募集準備中	A11 RILL BAGEL ベーグル専門店	A12 リノベーションギャラリー 冷泉荘事務局	A13 Re 冷泉荘不動産	B14,15 2コ1多目的スペース / B14-2 冷泉荘ギャラリー / B15-2 よりあい読書室
地下へ	A101 Studio	ご入居に関するお問い合わせ 冷泉荘不動産 092-980-1427 http://reizensou.space-r.net ご気軽にご連絡くださいませ。			冷泉荘ギャラリー 2コ1多目的スペース よりあい読書室はレンタルスペースです。料金は1日4,200円から。冷泉荘事務局までお問合せ下さい。

1F	引力の間 の方々	森の新聞社 執筆、食育、集落支援	入居募集中	グループ現代 Documentary Film Production 総合映像制作会社	ハッピネス旅行社 こだわりの旅行の相談窓口 / 入居募集中

サテライト冷泉荘 蝶和ビル	303 博多・町なかやきもん 炎陶房 陶芸教室	405 BIZ Re LAB 株式会社 ビジネス・リノベーション・ラボ 中小企業・伝統工芸産業を元気にします	505 LEAD Graphics デザイン会社	602 body care IWASAKI オーダーメイドマッサージ	駅前1丁目ビル［3階］ 辻ノ堂ラウンジ スタジオオフィス

『魂が喜ぶ健康フェア3月弥生（やよい）』

ウェーブリングでくびれ & 太極拳 & 薬膳ランチ & ヨガニドラ

日時：**3月21日**（月・祝）
①11:00〜12:15 **くびれを作るウェーブリング**
②12:30〜13:45 **薬膳セミナー&ランチ**
③14:00〜15:15 **カラダスッキリ太極拳**
④15:30〜16:45 **春は前向きヨガニドラ**

会場：B34号 Laule'a yoga&pilates studio
特典：Laule'aスタジオ体験1,000円優待チケット
料金：①③④から1つと薬膳セミナー4,860円（税込）／①③④から2つと薬膳セミナー7,560円（税込）／①②③④すべて 10,260円（税込）
【お申し込み】laulea.yoga@gmail.com
【詳細】https://www.facebook.com/events/1702157223369740/

ima- Slumbers bell 企画展

ｉｍａ＝居間（いま）。居間は人がくつろぎ、自分らしくいられる場所です。お気に入りの雑貨を買ったり、絵を飾ってみたり。そんな日々の積み重ねが、自分らしさを形作っていくのだと思います。今展示会はその『ｉｍａ』に注目し、作品を集めました。作品を通して居間作りの楽しさを感じて頂ければと思います。

日時：**3月16日**（水）〜**21日**（月・祝）
11:00〜19:00（最終日17:00まで）
場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー　※入場無料
作家：西川諒[美術作家]　あのこのみ[ハンドメイド作家]
小林ゴウ[イラストレーター]　松本千里[デザイナー]
【詳細】https://www.facebook.com/events/156594014724427/

月刊下衆會3月号

3月といえばもう春の足音、新しい出会いと別れと始まりの季節でゲス（^^皿^^）まさにそんな季節にピッタリの3月号公演の目玉企画は、こちら(/・皿・)/　下衆會新メンバーお披露目と旗揚げ公演からシリーズ化している時代劇！【下衆會新メンバー×臥龍桜新作】まさに春爛漫な公演でゲース^\(^皿^)/*

日時：**3月29日**（火）19:00〜
30日（水）19:00〜
会場：B棟1階 2コ1多目的スペース
料金：一律1,000円
【予約】https://www.facebook.com/gesukai/

倉富サラです。はじめまし展

怖いとも恐ろしいとも違う、不思議な感情である"不気味"は人々の生活のより身近なところに存在しています。不気味でエロティックでちょっと野蛮でロマンティックな2次元美少女からオッサンまで。キャンバス上の少女、紙ペラのドローウィング、東京都心でのパフォーマンス映像、言葉のインスタレーション…"不気味"をテーマとしたチープで奥深い作品をご用意しております。

日時：**3月7日**（月）〜**13日**（日）10:00〜19:00
（初日 15:00〜より ／ 最終日 〜17:00まで）
場所：B棟1階 冷泉荘ギャラリー　※入場無料
【お問い合せ】倉富 080-1532-6927
【HP】http://hanpabou.web.fc2.com/

「アトリエに響く音」生音ライブ 樽木栄一郎・イシイタカユキ・zerokichi

立体的なリリックとメロディーが澄んだ声にとけてやわらかくココロに届くギター弾き語りスタイルの樽木栄一郎と、バークリー音楽大学、ニューイングランド音楽院にて学び、ジャズを中心にあらゆるジャンルで活躍中のイシイタカユキと、ウクレレを相棒にインストソロ演奏やギタリストとのデュオCYLVACでの演奏を中心に活動中のzerokichiによるアンプラグドライブ！！

日時：**3月9日**（水）
開場 19:00／開演 20:00
会場：A31号 アトリエ穂音
料金：予約2,500円　当日2,800円 ＊別途1ドリンク
《ご予約・問合せ》TEL：070-5534-1114（ヒサ）
E-MAIL：info@yakuin-records.com

劇団四灯星 旗揚げ公演 『リストランテ・ドミンゴの夕べ』

■作・演出：ジャン・おじゃんこ
■出演：干す茶（客演）　亀井琴絵（劇団C4）　音木下りさ　ぶんばぁ理恵　岡トシヒロ　なほ　西村美保

日時：**3月26日**（土）14時／19時
27日（日）17時
（開場は各公演30分前）
会場：B棟1階 2コ1多目的スペース
料金：1,300円（前売り1000円）
【詳細・お申込】劇団四灯星Facebookページ
https://www.facebook.com/劇団四灯星-838206229622271/

酒民党員でもある、まちづくり屋さんに聞く！

まち in 酒話

貝でお酒を

春ですね。春のレジャーと言えば潮干狩りですね。お目当てはアサリでしょうか。潮干狩りのコツは、干潮の時間に合わせましょう。潮が引く時間に掘って、干潮になった頃には帰る準備くらいが理想です。そして、砂地が盛り上がっている所、海水が貯まっている部分の境目のアサリがいるポイントを狙いましょう。

このアサリには、タウリンや鉄分、ビタミンB12が豊富に含まれています。貧血予防や、神経のバランスをとってくれます。また、肝臓のサポートをしてくれるので、歓送迎会の多いこの時期にはありがたい食材です。春のアサリはこれらの成分が多く、なにより美味しいです。アサリ料理はいろいろとありますが、酒蒸しがお勧めです。酒の肴にもってこいです。

クラマトという貝のエキスが入ったトマトジュースがあります。このクラマトを使ったブラッディ・シーザーというカクテルがありますが、アサリの酒蒸しをした時に出る汁をすりおろしたトマトに混ぜて作ると、びっくりする美味しさのブラッディ・シーザーになります。お試しあれ。

カクテルレシピ「ブラッディ・シーザー」

ウォッカ45ml、クラマト適量をステア。お好みでタバスコ、ウスターソース、コショウを加えてもよい。