

# REIZENSOU

LIFE

2月

あつまつ  
ほどけるアイデア  
THE SHARE

THE SHARE 冷泉荘 シェアデザイナー・下野弘樹さんの

## スイーツな日々

### 愛と戦争とチョコレート

バレンタインが近づいて来ると誰にもらえるかというドキドキは青春時代まで、チョコ好きの私にとってはきらびやかなチョコレートが店頭に並ぶ風景にワクワクします(笑)



バレンタインにはチョコタルトも  
うれしいですよね~!

(エントランスカフェ[天神パークビル1F])

ただ昔は愛と真逆の「戦争」において、携帯しやすさと栄養価の高さから行軍中に兵士に配給される食糧として重宝されていました。現代においてもチョコレート原料のカカオの生産国である途上国では児童労働問題があったりと美味しいチョコレートの裏側には問題も隠れています。

最近ではフェアトレードなどその課題を解決する商品もありますので、バレンタインを機会にチョコレートの裏側も少し考えてみませんか。

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



椅子のポーズ  
(ウトゥカタ・アーサナ)

見えない椅子に座っているように見えるので「椅子のポーズ」、または「腰かけのポーズ」とも言われます。とはいえ、サンスクリット語の「ウトゥカタ・アーサナ」をそのまま訳せば「難しいポーズ」となりますが、見えない椅子に座り続けるためには強靭な脚力とスタミナが必要なのです。

足を締めて中腰になることで、太もも、腰、わき腹が引き締まり、ウェストラインがキレイになります。姿勢もよくなりますので、歩く姿もキレイになります。

酒民党員でもある、まちづくり屋さんに聞く!お酒の話

## まち in 酒話



### 天竺でお酒を



まずは人物の天竺から。天竺徳兵衛は江戸時代初期の人物で、朱印船に乗ってベトナム、シャム(タイ)などに渡り、天竺(インド)まで訪れたという海外貿易の先駆者です。彼の見聞録『天竺聞書』は鎖国の中、貴重な異国情報として人気があり、元にしたお芝居が作られました。

この天竺徳兵衛の演目を博多座の二月花形歌舞伎で見る事ができます(昼の部)。妖術を操り暴れる迫力のある演目です。巨大なガマガエルを操る姿は記憶にあるかもしれません。何?昔ゲームで見た?そうです、アレです。そして夜の部は、西遊記の演目です。これも天竺に縁のある話ですね。

「ウトゥカタ・アーサナ」ではハムストリングと脊柱起立筋を強化するとともに、スタミナを養います。肩をストレッチして胸を開く効果もあるので、肩こりにお悩みの方もぜひ!

簡単そうに見えて、肩こりのある人にはうでがなかなか上がらない、そしてこれで呼吸も5呼吸程行います。何と止まっている様な動きが意外ときついのです。試してみてくださいね~  
耐えてください(#^.^#)

hitoyo

福岡市で圧倒的大人気のレンタサイクル・自転車ツアー「福チャリ」



自転車を借りておでかけしよう♪

SOZOX  
Travel Design  
福チャリ

「海外チャリ事情～ボリビア編～」

ボリビア

③



私はこの道を夜行バスで20時間かけて通りましたが、ほとんど揺れっぱなし、雨漏れがそこそこで、そして問題のデスロードを通るとあってほとんど眠れず。。途中、うとうとしていてふと窓外を見ると、道際ぎりぎりになりながら対向車と離合中。はるか下は深い谷底。おいおい!

そんなデスロードの下り坂を走る自転車ツアーがあります。料金US\$80、何があっても文句は言いませんという誓約書を書かれます。標高差3,000mを4時間ほどかけて下る、というもので欧米人を中心に行われるパッカーには大人気ツアーなんですね。

ボリビア、このデスロードだけでなく、山岳道が多いとあってダウンヒルを楽しむ自転車ツアーがいくつかありました。いやいや世界にはいろんな楽しみ方があるものです。(つづく)

まこと

### 写真キャプション

- 1 ダウンヒル自転車ツアーア
- 2 デスロードはこれから
- 3 みんなで崖下の車を引っ張り上げる

さて天竺と言えばインド。インドのお酒というと馴染みが無さそうですが、キングフィッシャーなどのビールはインドカレー店で気軽に味わえます。オールドモンクというインド産ラムもお勧めです。

古い文献には、「其の味香烈にして2杯を飲めば終日にして酔う」と言われた天竺酒なる酒が登場します。三藏法師も飲んだかもしれませんね。

## 冷泉 写真帖



さて、なーんだ♪

\* 冷泉写真帖は、シュールでふぶぶつと笑っちゃうような投稿写真コーナー。みなさまのステキ写真投稿をお待ちしています!応募先は冷泉荘事務局まで!

今月の投稿者・タイトル: 雨宮康子

TETRA  
+GRAPH