



キューバ

「自転車からかきま見えてしまう男女間お国柄」



④ 自転車も多いけど、ローカル都市のもっぱらの足は馬車

「これでも乗っていきなさい」
 キューバの一番奥の端っこにある町バラコア。泊めてくれた民家のおばちゃんが自転車を貸してくれた。「おお、グラシア・・・」と言いかけたところで、言葉が詰まった。今時日本を席捲するほど大流行のピスト顔向けの、超シンプル自転車が目の前に! (→写真1)
 こ、これは。ブレーキは一応一つだけ付いている。後ろだけだ。スタンドない、ライトない、変速機ない、でも後ろの荷台はある。色はほとんど一色にちかい。ここまで機能美を追求し、無駄をそぎ落とした自転車は無い。素晴らしい。乗ってみる。

やたらハンドルがふらつくが、ギーコギーコと走るではないか。慣れないキューバの道をピストもどきで走りながら生暖かい風が不安な顔をなでていく。「おや、これは何だ?」
 見ると何やら自転車に木の台がくりつけられている。物置台か補強のためだろうか・・・? (→写真2)

すると目の前をラブラブ雰囲気二人乗りカップルが通り過ぎていった。(→写真3)
 ああ、そうか、これは二人乗り用の椅子だったのか。よく見ていると、木の台が無くて上手に自転車のフレームにお尻を乗せての二人乗りがやたら目についた。

日本の場合、自転車の二人乗りは通常後ろの荷台だ。カップルなら、男が運転だから女性が後ろの荷台に乗る。後ろに乗った女性は男の腰だどこかに腕を回す。さしずめ、俺の後ろを付いて来い!といったところか。

しかし、キューバ(いや、南米か?)ではこれは逆になる。男が女性を抱擁するかのごとく前に座らせるのだ。写真3を良く見て欲しい。腕だけでなく、足も密着、そう身体全体で包み込んでいるではないか。そして何とも幸せそうな二人の顔。「テ アモ ムーチョ」などと言っているのだろう、きっと。やるねー。

どっちがいいかは人それぞれだけど、日本ではこの手の発想はないのだろうか?僕?いやいや恥ずかしい。後ろの荷台をお願いします。(きつと、つづく)

まこと [SOZOX / 福チャリ]

冷泉写真帖



ここで人生に迷いました...

* 冷泉写真帖は、シュールでぶぶぶっ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: 南知里 [ドネルモ]

donner le mot



「引力の間 / 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

450年以上の歴史輝く コンペイトウ

コンペイトウは1550年頃に織田信長の時代にポルトガルからもたらされたと言われてます。なじみはあるけど食べる機会はそれほどないお菓子。魅力的なスイーツがたくさんある中で目を向けられる機会は少ないかもしれません。

しかし、こんぺいとうは歴史と伝統があり奥深いものです。職人さんが常につきっきりで火加減を見ながら多くの時間と愛情を込めて作り上げていきます。皇室での引き菓子や結婚式、お祝い事の品として使われるようになったのは、お値段が手頃できらびやかだからという理由だけではなくさそうですね。

そんなコンペイトウの奥深さが味わえる施設「コンペイトウミュージアム福岡」が3月14日に南区清水にオープンするみたいなので要チェックです!

笑顔になれるココロYOGA



ビラヴァトラー I (英雄のポーズ)
Virabhadrasana I

敵対するものや困難なものに立ち向かう心というポーズです。足の裏の重心、脚の伸ばし方、骨盤の角度など、少し意識して調整するだけで、心身の安定感と充実感を実感できる素晴らしいポーズです。

このポーズの効能・効果には、活力が湧く、気持が前向きになるといわれます。このポーズのポイントは、曲げた膝を、足首より前に出さないように、また内股にならないようにすることです。

きつい時には曲げる足の角度を浅くして下さい。このまま、ゆっくりと5呼吸程行いましょう。

静止をするポーズでは、この形をキープしようとインナーの筋肉を動員し小さな筋肉から日頃使わない様な筋肉を呼び覚ましてくれます。呼吸を止めないように、力強い自分をイメージして行いましょう。

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]

酒民会員でもある、まちづくり屋さんに聞く!お酒の話

まち in 酒話



肌にも髪にも

春の心地よい気候になりました。そろそろお花見の予定が入る頃ではないでしょうか。お花見で定番の酒と言えば、屋外でそのまま飲む日本酒やビールですね。最近はワインも見かけます。

日本酒はお肌に良いとよく言われますが、肌に良い物は、何と髪にも良い物が多いのです。美肌や育毛の為には、肌や毛根を元気にするIGF-I(インスリン様成長因子-I)という物質を増やす事が大切です。この物質は体内全ての組織で作られます。また血糖を下げるインスリンとは別物です。

このIGF-Iを増やすには、生活習慣や食事など様々な方法があります。お酒の場合、日本酒ならば熱燗で飲む事でより効果が高まります。またビールのホップにも有効な成分が含まれています。そしてワインは赤ワインをお勧めします。中でもブルガリア産が良いそうです。

まだまだ肌寒い季節です、スライス生姜を入れたホットワインで、ポカポカと暖まって、さらに美肌、育毛をサポートしてはいかがでしょうか。