

冷泉荘 プロデュース スペースRデザインの レトロビルこばなし

Innovative space to you.
space R design

チョコバナナベヤ

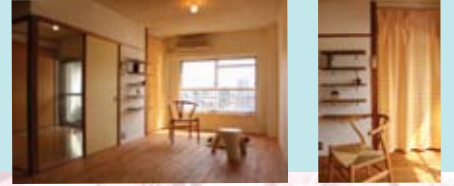
かわいい、カッコいい、おしゃれ。連載最初の今回は「かわいいレトロビル」をご紹介します♪

ついこのあいだリノベーション(ビルを補強したり部屋の間取りなどを大胆に変えたりすること)をした「玉川ビル」503号室。テーマは「チョコバナナ」。お部屋デザインのモリオカ氏がカフェラテを飲んで、パスタを食べて!“女子”の気持ちになって(笑)作ったこのお部屋。

杉無垢のフローリングに棚板の茶(=チョコ)、床タイルと襖紙の淡いイエロー(=バナナ)。極めつけは、北欧フィンランドのカーテンを+。も、ちょーカワイイ♡

せっかくなので、工事前と工事後の2回の見学会を企画♪玉川ビルのオーナーさんにご相談すると快くOK。すると、完成見学会前に申込みをされた方が!オーナーさんがいつも愛情たっぷりにお手入れをなさっている玉川ビル。それが玉川ビルというレトロビルの色や温度や空気感を作っています。これも大きな決め手かも!

みよしあさこ (吉原住宅有限会社 WEB・グラフィックデザイナー)



冷泉写真帖



韓国のコンビニで男に迷いました...

*冷泉写真帖は、シュールでぶつ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:南知里[ドネルモ]

笑顔になれるココロYOGA



弓のポーズ (ダヌラーアサナ)

このヨガポーズは、うつ伏せ寝から両足首を持ち、脚部と上体を持ち上げ弓なりにになります。

この写真は、両足を持つのがきつと思われの方にも最適な、「やさしい弓のポーズ」です。どなたでも、出来そうですね...って本当?腿の前(大腿四頭筋)が硬い人は、なかなか手が届かないんですよ。一度チャレンジして下さい。

現代はストレス社会。知らず知らずにストレスがたまり、いらいらすることもしばしば.....。弓のポーズは、日頃のたまったストレスをすっきりさせてくれますよ!他にも、ヒップアップ、後ろ姿を美しく引き締める引き締め効果、生理痛緩和などに効果があります。

もうすぐ、花一面の春という季節。こんなに気持ちのいい心機一転の4月は、胸を張りポジティブな気持ちで重いコートを脱いで、姿勢美人目指しましょう!!

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]

CREATIVE OFFICE とらごや 有川の

目指せ!! 甘党女史♡

春ドーナツで 気軽にお花見なんていかが?

冷泉公園の桜ももうすぐ満開。春の訪れを先取りするように、街のお菓子屋さんのショーケースが彩りに満ちていくこの時期。今回は、お花見にもおすすめの、お気軽おやつをご紹介します!



まずは「クリスピークリームドーナツ」。糖衣をまとったふわふわ生地の「オリジナル・グレイズド」がお店の定番人気。早速、春限定の「レモンチーズケーキ(写真①)」を食べてきました。レモンクリームとチーズクリームという間違いなしの組み合わせに、サクサクとしたクッキー生地をプラス。爽やかを通り越して、刺激的な酸味がひと口、ふた口食べることにクセになります。並んだ甲斐があった!(店舗はアミュプラザ博多、天神地下街、マリノアシティ福岡にあります。マリノアが穴場かも!)



そして定番の「ミスタードーナツ」。今年は“桜フレンチ”をテーマに、春らしい4種のフレンチルーラーを展開しています。食べたのは「いちごホイップ(写真②)」。ドキドキするくらいのピンクです。桜風味の生地にいちごのホイップクリームとストロベリーチョコを添えて。

お酒とともにどんちゃん騒ぎもいけれど、公園のベンチに腰掛けてドーナツを食べる、桜を愛でる、という女子のお花見の提案でした。

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」



「歩道を走ると罰金! フランスのチャリ事情」

自転車の保有率、世界一はどこだと思いますか?あるデータによると、オランダは100人当たりの保有台数が109台!で国民が1人1台以上持っていることとなります。

2位以下は、ドイツ、デンマーク、ノルウェー、スウェーデンと続き、われらが日本は68台で堂々6位。なんとベスト10は日本以外全てヨーロッパで、それもそのはず、自転車はサッカーと並ぶほどの人気スポーツなんです。

ツールドフランスという超メジャーな自転車レースが開催されるフランスは、自転車保有率14位。以前、フランスに滞在したとき、「自転車は歩道を走ると罰金!!」と聞いたことがありました。実際はどうなんでしょう...

[写真1]: ノートルダム寺院の近く。渋滞になりながらも歩道を走ることなく、狭くなった側道をえいやこら走ってます。
[写真2]: なんてさわやかな顔でしょう♪



[写真3]: 携帯をかけながら歩道をふらふら走るチャリ発見。福岡ではよく見る光景ですが、とても少なかったです。
[写真4]: 歩道上の違法駐輪。絵になるのはパリだから?
[写真5]: 南仏・エクスアンプロヴァンスでは警官も自転車。日本の自転車に乗るお巡りさんとは大きく違いますね。
[写真6]: あちこちでサイクリストを見かけます。カッコいい~

今、福岡、日本でも自転車の通行帯を巡って議論がとて大きく広がっていますが、フランスではほとんどの自転車が歩道を走ることなく車道を走ってました。これも厳しい交通法規のおかげ? まこと [SOZOX/福チャリ]

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く! お酒の話

周知 in 酒話

春はお酒とダイエット



桜の舞う春になりました。新しい出会いや生活が始まった方も多いでしょうね。毎年この時期になると習い事や語学をしようかな~と思うのですが、毎年思うだけです。

春は花見や歓迎会など酒席も多く、また肝機能が乱れやすい季節でもあります。その結果「めまい」や「のぼせ」が起こりやすくなります。

酸味のある食べ物(酢、イチゴ、ヨーグルトなど)を摂るようにならしましょう。

そして「春眠暁を覚えず」と言うように、ついウトウトしてしまいます。これは春は身体の代謝が良くなり、脳にエネルギーが届きにくくなり、眠くなりやすいのです。ダイエットにはもってこいの季節ですね。春にピッタリなパーテナー上田和男氏のカクテルを紹介します。

— 春暁 Shungyo —

日本酒1/3、ウォッカ2/3、グリーンティーリキュール1tsp、塩漬の桜花

材料をステアして、ぬるま湯で戻し水に漬けて冷やした桜花を飾る。緑色と桜が美しい一杯です。