

冷泉基 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



あったかレトロ♪

夏真っ盛りの今回のレトロビルこばなしは、新高砂マンションの1室。「あったかレトロ」はお部屋の新しい呼び名です。名付け親は、引力の間でおなじみ食と農のフリー記者、森 千鶴子さんです!

このお部屋はデザイナーさん曰く「近所に住む、友達のおばあちゃん家」がテーマ。昭和レトロの魅力にあふれていて、かわいって仕方がないんです!!!元々のお部屋が昭和に建てられた本物♪

それを大事に、こげ茶色の木目が活きる「昭和カワイイ」(名付けました!)パーツを厳選してリノベ。

私も幼少の記憶をたどると、ご近所に、すりガラスに貼られた少しファニーなシールや写真に映っている「喫茶店」にありそうな照明などがありました。そして母の実家の部屋にあるお人形やレースのシェードランプにカリメロのシールなど、かわいさと懐かしい温かさを煮込んだものです。その暮らしができるこのお部屋。夏でも、7UPとかき氷があれば涼やか♪(笑)

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)



ミナルモ みなみぶちよーの スポ根的美容塾

いよいよ夏本番!今月のお休みを海や山で過ごされるという方も多いのではないのでしょうか?今回はそんな時の必需品日焼け止めについて少々。

日焼け止めには必ずPAとSPFという表示があります。そもそも紫外線にはUV-A・UV-B・UV-Cの3種類があり、PAはUV-A、SPFはUV-Bに関わる表示です。(UV-Cはオゾン層に吸収され地上には届かないと言われています。)日常生活ではSPF10~20/PA+~

PA++のものでも十分ですが、海や山でのレジャーや炎天下ではSPF30以上/PA++~PA+++のものを使ってください。日焼け止めは汗などで流れるとその効力を失ってしまいますので、こまめな塗り直しが必要です。そんな時に便利なのがスプレータイプの日焼け止めで、ポケットサイズの小さな物が今はたくさん発売されておりますので、ぜひお出かけの際はバッグに忍ばせてくださいませ♪気づいた時にシュッシュです♪

紫外線は日焼けによって美容に悪影響があるだけでなく、皮膚がんや白内障の原因にもなりますので、男性だって気にしてくださいねー(^^)



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



バーラアサナ

別名チャイルドポーズとも言います。ポーズとポーズの間で、リラックスするときによくつかわれます。他にも股関節、太腿、足首の軽いストレッチを脳を休め、ストレスと疲労を軽減するポーズです。背中と首の痛みの緩和を望める効果もあります。

ふだん意識的に胴体に呼吸を入れるということはないですが、このポーズはその機会を提供してくれます。息を吸うたびに背中を天井の方へ膨らませるようにイメージして、背骨を伸ばして広げます。息を吐くたびにやや胴体を緩めて深く折り曲げましょう。

身体を持ち上げ正座になると、呼吸が楽になり筋肉がジャンと伸びます。妊婦の方は足を開いてその中にお腹をいれて楽にしてください。身体中に酸素がいきわたり、日頃うつ伏せになれない妊婦さんの気分転換にもなりますよ。もちろんお腹の出っ張った誰かさんにも十分リラックスができるポーズなのです。横隔膜を動かして、酸素が十分身体に入っていく感じを味わってくださいね、酸素不足は脳を弱めますよ>^_^<

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]



冷泉写真帖



顔面シリーズ第4弾! 「田舎会席へんてこまん」



*冷泉写真帖は、シュールでぶ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:下條康弘さん[キュースタ]

自転車の旅を楽しむレンタサイクル&ツアー「福チャリ」



アガ스티アの葉は当たりのか???

(先月号から続く)

楽しかったハンピから、インドITの街、バンガロールに移動。高原にあるため幾分涼しげ。かつてのインド帝国時代、英国人がここに都市を築いたのもなすけ。

経済自由化後、パソコンさえあれば産業が興せる、とインド政府はいち早くIT産業の基礎をこの地に作り、今ではマイクロソフト、グーグル、オラクルなど100以上ものIT企業の本拠地となり「インドのシリコンバレー」とも呼ばれている。そう、ここはぜんぜんインドらしくない街なのだ。(写真1)

バンガロールの近郊に「アガ스티アの葉」の館があるとの情報をキャッチ。ちょっと行ってみることにした。リクシャーに乗ってあっちこちうろろしながら、運転手がもう帰りたいと言うのを無視しながら「アガ스티アの葉」の館をようやく発見。聖者アガスティアが太古に残した個人の運命に対する予言が書かれている葉だが、葉と言うよりは札のようなもので古代タミル語で字がびっしり書いてある(写真2)。



僕の事が書いてある葉があれば、そこに僕の未来が全て記されているという代物だ。館にはそこら中に無数の葉の束が置かれていた。白衣を着たおじさまが1枚1枚、葉をお経を唱えるように読んでいく(写真3)。家族の名前は〇〇と書いてあるが正しいか?仕事は△△をしていたとあるがYesか?などと次々と聞いてくる。

僕の答えと合致した葉がないとまた別の葉をめくっては質問が繰り返される。かれこれ1時間くらいそれを繰り返しただろうか。「おお!お前のことが全て書かれた葉がようやく見つかった!」と叫び出した。良かったー。丸一日かかっても見つからない人もいるらしいので、今日帰れることが分かってホッとした。そして手書きによる最終的な僕の未来診断書が手渡された。そこにはこう書かれていた。

- ・日本に帰ったら1月か3月か6月か8月にYurikoかYukikoという名前の女性と結婚するだろう
- ・そして娘と息子を授かるだろう
- ・仕事は46~48歳の頃に大成功して大金持ちになるだろう
- ・~その他たくさん~

結果はと言うと、

- ・日本に帰ってから10月に結婚した。YurikoでもYukikoでもないが、最後はkoでおわる
- ・そしてすぐに娘が誕生した
- ・46になるまであと1年近くある

当たってるのか当たってないのかよく分からないが、一応当たる、としておこう。(次号に続く)

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も聞く!

まち in 酒話

残暑でお酒を



立秋を迎える8月ですが、秋とはほど遠い暑さです。この残暑、キンキンに冷やしたビールといきたい所ですが、夏バテの方には胃腸に負担がかかります。

昔から「暑いときには温かいものを」と言われます。江戸時代の養生訓に「酒は夏も温なるべし。冷飲は脾胃を破る。」とあります。何も熱燗で飲めという事ではありません。体温と

同じくらいが良いという事なのです。

とはいえ、この残暑、冷たい物を飲みたいものです。ビールは定番ですが、日本酒に氷を浮かべたロックや、フローズンアイスと日本酒を合わせたものもお勧めです。フローズンはかき氷器がある方は是非。肴はウニをチョイス。ウニはタンパク質、脂質、各種ビタミン、ミネラルが豊富に含まれ「海のホルモン食」と言われ夏バテにはもってこいです。一度くらいは贅沢に苅岐の赤ウニといきたいですね。

夏バテせず楽しい夏を過ごしましょう。

BGM 相川理沙「センコウハナビ」