REIZENSOU LIFE 9月

ミネルモ みなみぶちょーの スポ根的美容塾

9月になりましたがまだまだ暑い日が続いていますね。そんな時期ではありますが、今回のテーマは「冷え性」です！今どうして「冷え性」の話かと申しますと、冬の「冷え」は夏につくられるからなのです!!

この夏をどのように過ごしたか、ちょっと振り返ってみてください。冷房のきいた部屋で一日中デスクワークをしていた方も少なくないと思います。夏場はお風呂はシャワーのみで済ませることも多くなりますよね。暑いからなかなか運動することもなかったのでは？キンキンに冷えたビールや冷たいものもたくさん食べたのではないでしょうか？こういった夏の生活習慣による「冷え」の蓄積や運動不足が、実は冬の冷え性の原因となるのです。

「冷え」は手足が冷たくなるだけでなく、肌の乾燥やクマやむくみなどの美容トラブルを引き起こします。今からでも遅くありません。生活習慣の見直しをしてみてください。お仕事の都合で冷房を控えることがなかなか難しいのであれば、起きぬけに一杯の白湯で体を温めることから始めてみてください。白湯で体が温められ基礎代謝がアップしますのでダイエットにも効果があるそうですよ！

なんと近年冷え性の子供が増えてきているそうです。熱中症にはもちろん気をつけなければいけませんが、必要以上の「冷え」にも注意してあげてくださいね(^^)

donner le mot

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

山王旅館
～山王マンション502号室～

レトロビル 山王マンション502号室。和風のお部屋で、思わず「山王旅館」と呼びたくなるような一室です。ここは1DKに立派な欄間と大きな梁があるのにアンバランスさが全くありません。日本古来の「縹色(はなだいろ)」の日よけ布、竹棒、和紙、粋な障子とあちこちに「和」があふれています。建物のレトロさと和は自然で一体化。他の要素を受け入れる余裕をまだまだ見せています。わたしは欄間と梁にかなり萌えました♪

設計士さんの生活への細やかな心配りはさらに感動もの。日常使うキッチンやお風呂などは使いやすさを重視した設備選び、床は肌ざわりの良い無垢材を一面に。そして一番は二重のブラインド。窓側のブラインドの真上にエアコン、その少し下に洗濯物が干せるバー、お部屋側のブラインドがエアコンの風を洗濯物へ回り込ませ速乾(前入居者さん談)！生活してるのに、お部屋側から生活感が見えない！部屋の奥なのに♪端っこに座り込むと旅館の一室のようなたたずまいが落ち着きます。

マニアックな回になりました♪「山王旅館」という言葉がしっくりなじむこのお部屋。経年につれ風合いを増すレトロビルならではなんです。逗留しませんか～？

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）

Innovative space to you. space R design

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

チャトランガ・ダンダーサナ
（腕立て・伏せのポーズ）

全身の筋肉を強化し、二の腕を引き締めるチャトランガ・ダンダーサナを完全な形で行うのは、腕、腰、脚で体を支える強さができるまでかなり難しい。だから・・・プランク（板のポーズ）から両膝を床について、吐く息で胸骨を床から１０センチのところまで下ろしてみよう。

全身の筋肉を使うとても力強いポーズです。でも筋肉モリモリでないとできないポーズではありません。要は身体の使い方なんです、自分の身体の中心を探す、見えない力で引き締める、自分自身に問いかけながら体を整えていくことが大事。「自分のことは自分で・・・」子供の頃からずっと言われていた・・・（汗）

毎日意識して行うことで、不思議と変われるんですよ、この身体（ホント！）基礎代謝もアップして、全身の筋肉を使うことで、溜まっていた疲れが取れ、倦怠感がなくなります。スッキリとした気分で一日をスタートできるでしょう！

お腹が最初につく人は、まずは笑って腹筋を作り、冷泉公園を消防署の人たちと一緒に走って(歩いてもＯＫ(*^_^*))再度トライ。

hitoyo［laulea studio ヨガ＆ピラティス］

Laulea yoga & pilates studio

冷泉写真帖

顔面シリーズ第５弾！「ラムネ星人」

九州標準化計画 9sta

＊冷泉写真帖は、シュールでぷぷぷ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：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」

福岡のまちをポタリング♪

SOZOX TravelDesign 福チャリ

福チャリ サイババの力

①インドのバスはどれも満員御礼！②大混雑のバスターミナルでもみくちゃに

（先月号から続く）

インド・バンガロールでのアガスティアの葉に続きスピリチュアル系にまたまたトライすることに。旅行者に聞けば何やらあのサイババのいるアシュラム（「精神的な修行をする場所」という意味があるそう）が近郊にあるとか。（サイババは2011年4月にお亡くなりました）

ぎゅうぎゅうのバスで7時間くらいかかり、昼過ぎにアシュラムがあるプッタパルティという町に到着。気温は45度。暑い、暑すぎるぜインド。

小さい町でもその建物のほとんどが病院、学校、食堂、スーパーなどサイババに関係したもので、一大聖地の様相だ。アシュラム内では白衣を着ないといけないとのことで雑貨屋のようなところで給食係の時に来たような白衣を購入して着替える。何でもなりきることが大切だ、と自分に言い聞かせる。

アシュラムで一番安い宿舎を申し込むと、体育館のような建物に一面ベッドが並べられている、さながら野戦病院のような所だった。蚊帳がクモの巣のように張り巡らせられていた。おお、これにはしびれるぜ。隣のベッドは牧師のような顔をしたイタリア人の青年で、これから夕方、講堂でサイババが姿を見せるから行こうという。

牧師君と一緒に蒸し風呂状態の講堂へ。もうこれだけでクラクラしてくる。2時間ほどしてようやくサイババ登場。車から降りると講堂内の200人はいるであろう白衣達が両手を上げる。俺もつられるかのように上げてみた。サイババと目が合った気がした。そしてすぐに腹が痛くなる・・・何故だ・・・

食堂で日本人のグループと合う。サイババツアーというのがあって来たとか。そんなのあるんだ。俺が下痢がひどいと言うと、浄化のためにみんななります、下だけならまだましですよ、上も来ますよ等と平然と語る。そしてその後には気持ちの入れ替えが起こるとか。あまりに達観した物言いに、ははあ、とうなずく。食堂にあったビブーティーと呼ばれる神聖灰を舐めるといいと言われ、わらにもすがる思いで口にした。

結局、アシュラムに来たものの2日間近く何もせず、腹痛と吐きの格闘だけで（言われた通り上に来た）野戦病院を後にした。牧師君は毎晩、真夜中でもベッドの上にひざまずいてお祈りをしていた。そんな牧師君が「幸運あれ」と別れの言葉をかけてくれた。

バンガロールへの帰りのバス。車窓を見ながら「この3日間は何だったんだろう？」と自問する。もう何が起きても動じない気がしていた。そう、気持ちの入れ替えは確かにあったのだが。　（次号に続く）

まこと［SOZOX／福チャリ］

酒民党員でもある、まちづくり屋さんに聞く！

まち in 酒話

月見て一杯

まちづくり屋さんず

お月見は平安時代に伝わった唐（中国）の行事と古来よりある月を愛でる習慣が融合したものと考えられています。お月見は旧暦の8月15日に行われ、2012年は9月30日にあたります。平安貴族たちは和歌を詠み酒を交わし、庶民は収穫のお祝いをかねて、満月をかたどった団子などを供え月見をしていました。

また、月は満ち欠けを繰り返す事から、再生を意味し、月の神であるツクヨミノミコト（月読命、月人壮士など）が若返りの水「変若水（ヲチミズ）」を持つと言われています。盃に満月を映して呑むシーンがありますが、若返りの水（酒）にして飲んでいるのかもしれませんね。

今年のお月見は、是非とも月入りのお酒で、若返りをしてはいかがでしょうか。

カクテルレシピ：

若返り（薬草系リキュール）と月の色にちなみました。オリジナルですが同じ物があればスミマセン。

『**変若水（ヲチミズ）**』
シャルトリューズ・ジョーヌ30ml、オレンジジュース30ml、トニック・ウォーター適量。氷を入れたタンブラーに注ぎ、軽くステア。