

冷泉荘 プロデュース スペースRデザインの レトロビルこぼなし



オマージュ

冷泉荘A棟2階の「引力の間」。ここに、スペースRデザインが作ったお部屋たちの中でも、もっとも人気の高い4室をモチーフにプチリノベをして、雰囲気+αで一新♪モチーフにしたのは「ゼロ」「play」「オルタナティブ」「アスティエ。空いたと思ったらすぐ埋まるお部屋ばかり♪こっそりと、そのオマージュのプチ空間に入居ができるようになっていたのです。



このお部屋それぞれの雰囲気もコンセプトもまるで違うのに「引力の間」の引力に引っ張られて集まってみると、まとまってしまふ。引力の間パワー恐るべし。ここにあつまって動き始めたら可能性が広がります。冷泉荘のほっこり穏やかな空気もちゃんとあります。そんな箱庭的オマージュ空間です。

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.

みなみぶちゅーの スポ根的美容塾

朝晩肌寒く、すっかり秋らしい気候になってまいりました。この時期気になるのがお肌の乾燥ですが、今回は特に唇の乾燥についてお話したいと思います。

唇は角質が薄い上に皮脂腺がほとんどないため他の皮膚よりも乾燥しやすいです。ダメージを受けやすくターンオーバー(表皮の新陳代謝)も数日周期なので皮むけすることもあります。そんな時にオススメしたいのが、甘あ〜いリップパック&マッサージです!とっても簡単なのでぜひ試してみてくださいね(♡^o^)



まずハチミツに適量のお砂糖を混ぜマッサージクリームを作ります。これだと万が一口に入っても安心です。ハチミツには高い保湿効果がありますし、お砂糖はスクラブの役割をしてくれます。このクリームを唇に塗り広げ、上から口の大きさに切ったラップでフタをし、さらにその上からホットタオルで温めます。しばらくしたらラップをはがし、円を描くように指で優しくマッサージしてください。するとふっくらしてツヤツヤの唇が現れます。お試しあれ♪

唇の乾燥が気になってよく唇を舐めてしまう人がいますが、自然の保湿成分を唾液が奪ってしまうので乾燥をかえって促進してしまいます。気をつけくださいね(><)



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



ヒップヒンジ

これはヨガのポーズをとる為のトレーニングの一つです。壁に手をついてもかまいません。このポーズ簡単そうに見えますがこんなにきれいに股関節から屈曲する事って難しいのですよ。かなりのハムストリングス(腿の裏からお尻にかけて)の筋肉が柔軟性を必要としますし、腹筋が抜けていたらこれで身体をキープする事すら難しいのです。

ヨガはポーズをするだけでなく、生涯自分の足で歩き腰で支えその上に上体、そして神経を操縦する大事な司令塔である脳がちゃんと使えるように与えられた身体の機能をフルに使いましようというものです。ある意味修行ですね・・・

でも誰にも支配されない、自分の脳にしか浮かばない過去の事やまだ見えない未来の事を思い悩み苦しむ事、楽しむ事、そして自分が何であるかを探し続ける瞑想が出来る為のヨガなのです。ポーズの中に平安あり・・・となれるように私達は身体と心を使うのです。

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス] 

冷泉写真帖



顔面シリーズ第6弾!
「カビ菌博士」

*冷泉写真帖は、シュールでぶぶぶ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!
今日の投稿者・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♪ 福チャリ

インドショック!自分が自分でなくなる日
(先月号から続く)
サイババの洗礼で睡眠ゼロのままバンガロール空港に夕方到着。2ヶ月近くいたインドともお別れ。早朝5:00発の便でロンドンに向かう予定。チェックインが深夜2:00頃だからそれまで空港内のベンチでごろんという算段。が、甘かった。

空港はチェックインにならないと中に入れないので外で時間を潰す。やんちゃそうなパッカー2人組がいた。仏人兄弟がきれいだった。トランプ遊びの罰ゲームで弟君がきれいな女性をナンパしてきて3人のテンションが急上昇。兄貴がザックからfrisbeeをだしきて空港入り口の前で4人で投げ合う。インド人すれすれに投げ、時折怒鳴られる。そりゃそうだ。

2:00。ようやく空港内へ。カウンターでパスポートを提示すると、航空会社のスタッフの信じられない言葉。



仏人兄弟。彼女が加わり、みんなハイテンションになる。女性は偉大だ。

バンガロール空港。時折害虫駆除の消毒スプレーがまかれ煙で真っ白に。人がいようが構わず噴射(笑)

「このパスポートの写真はあなたではない。だからあなたはこの飛行機に乗れない」はっ??? 我が耳を疑う。「馬鹿なことを言うな。これはどう見ても俺じゃないか!」嫌味そうで賢そうな課長くんが登場。「パスポートの写真は髪がふさふさ。なのにあなたは坊主頭。乗りたければバスで10時間の所にある領事館で証明書をもらってくる」と淡々と話す。

「インドでのケンカは声の大きい方が勝つ」だったはずだが、大声で反論するも無情にもカウンターが閉められた。ゲートにはそそくさと消える仏人兄弟の後ろ姿が。おい!まさかの搭乗拒否。こんなことがあったとは。

くそったれ!やり場のない怒りを抱えながら暗闇の中、街に戻る。二日間以上寝ていないこともあって頭がもろろろ。途中、パスポートの写真と自分の顔を鏡に写しながら一人つぶやいた。「もしかして、俺って俺じゃないのかなあ?」

旅行代理店で夜発のタイ航空に変更。ここでも上司が出てきて質問攻め。このままインドを出国出来ないのか・・・ほどなくしてスタンプが押された。翌朝、バンコクに着いてコーヒーを飲みながらインドのことを振り返る。もう二度と行くものか、あんな国。しかし、今はまた恐いもの見たさに行きたくっているのだから旅行とは不思議なものだ。

まこと [SOZOX/福チャリ]



酒民役員でもある、まちづくり屋さんに聞くと!

Koban in 酒話

ジビエとお酒と

〇〇の秋と言えばやはり食欲の秋、今回はジビエを。狩猟による鳥獣肉をジビエといいます。西洋の食文化には欠かせない物です。日本で食べているジビエは、シカ、イノシシ、ウサギをはじめ、鳩や鴨などです。西洋のジビエ料理とワインも最高ですが、ジビエは日本酒とも合うので、和食のジビエ料理がもっと普及して欲しいですね。

そして、鳥獣による農作物被害の対策と、地域活性化を狙ってジビエを特産品にする動きがあります。ですが、獲りすぎてしまうのでは?と思う方もいるかもしれませんが、しかし、残念な事に、捕獲されても活用されず処分される鳥獣が多いのです。ジビエが活用され、命を無駄にしない社会になる事を願っています。

カクテルレシピ:『ハンター』
ライウイスキー 3/4 チェリーブランデー 1/4
ステアしてカクテルグラスに注ぐ。
また、ジビエ、狩猟に興味があれば、漫画『山賊ダイアリー』岡本健太郎著を是非。