

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

住所:ロータリー横、新高砂マンション

と思ったそのあなた!外観だけでも見に行ってみてください!リゾートなエントランスの雰囲気と、まちのランドマークに願いをこめたビルの素敵なデザイン。共用廊下はゆったりと広く、斜めでジグザグなので無機質な印象にならず且つプライベート感も演出しています。

端っこの出窓も気持ちのいい新高砂マンション。目印は目の前のロータリー!現在、ほぼ満室。たまに見かける空室はチャンスの瞬間です!

そして、こちらの新高砂マンション、10月17日に35歳の誕生日を迎えました!ハッピーバースデー!

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)



みなみぶちょーの
スポ根的美容塾

急に寒くなってまいりましたので、慌てて冬支度をされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?衣替えとともにぜひメイクも冬仕様にチェンジしてみてくださいね。

冬はどうしてもお洋服が黒やグレーばかりで暗々へくってしまうものですが、そこにお顔がこれまでと変わらない同じメイクだと、ほんやり地味な人になってしまいます!

とは言え、どこから変えたらいいかわからないという方は、まずリップを取り入れてみるのをオススメします。リップは派手になり過ぎると思われてい

て敬遠されがちなのですが、つけ方次第では自然でありながらとっても華やかになれるかなりお得なアイテムなんです。冬のダークトーンのお洋服にもシックにまとまります!



実はリップには肌を綺麗に見せる効果まであるってご存知ですか?透明感UP、色白に見えて、肌のアラも目立たなくなる。これを試さない手はないですよ☆

そこで肝心のつけ方ですが、まずは指先に直接リップをちょこっとだけとり、それを唇にトントンと軽く叩くようにしてつけるだけです。こうすると発色も調整できますので「派手になりすぎた」という失敗はありませんよ。



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



ナタラジャーサナ(ダンサーのポーズ)

下半身、背柱、臀部の強化に効果のある、ダンサーのポーズです。背中・ヒップ・脚を引き締め、猫背の改善にも役立つポーズです。また、慢性疲労の改善や眠気・無気力を軽減すのにも効果があります。お腹を締めて中心軸を作り遠くを1点見つめます。

これは少し高度なバランスのポーズ。最初は片足を上げるだけでもOK!腿の前が硬いと難しいポーズですね。何事もバランスが大事です。腿の前の後ろハムストリングスも硬い?それはかなり重症(+o+)身体は使わないと錆びてしまいます。自分の持っている能力を出さずに終わるのですか?いえいえ、必ず輝く明日はある。少しずつでも柔軟性を高め、本当にダンスをするようにこのポーズで美しい身体づくりをしていきましょう。

膝も腰も曲がったカッコ悪い歩き方の人は、いくら美人とイケメンでも日頃の生活が乱れていると思われれます。背筋を伸ばしてイキイキとハツラツと輝いてほしいのです!

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]



冷泉写真帖



顔面シリーズ第7弾!
「お口チャックちゃん」

*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!

今月の投稿者・タイトル:下條康弘さん[キュースタ]



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

器とお酒と



上着が手放せない季節になりました。今回は器の話。コップ型の器、タンブラーはどの家にもありますね。このタンブラー tumbler は、タンブル(ころぶ、倒れる)から来ています。あれ?と思いますよね。ころぶ?倒れる?

これは昔々に動物の角を器にしていたからです。飲み終わるまで置けませんね。お酒の器にも置く

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



コロンビアで君が代を歌う

南米大陸のチリから米国LAまで、約10,000kmを全てバスを乗り継いで縦走した。寄道が多かったこともあって半年かかった、旅の移動、飛行機は早くて便利だけど旅情という点からするとバス、鉄道など陸路がやっぱり楽しい。

中南米縦走で途中、エクアドルから夜行バスでコロンビアへ向かう。コロンビアは治安が悪いとの情報ばかり。麻薬犯罪で有名だし、強盗、ゲリラによる誘拐も頻繁に起きている。先入観から緊張気味だ。

深夜に国境に到着。コロンビアの入国審査官が、一緒にバスで知り合った日本人のIC付バスポートを見て「偽造」の判断を下した。ICの意味が無いよね(笑)バスからリュックを運び出され入国証も無いまま深夜のコロンビア内をさまよって未明に投宿。のっけからケチが付いた。翌朝、別の審査官に見せると口笛を吹きながらボンとスタンプが押された。昨晩は何だったの?

あるバスターミナルで次のバスを探していると、迷彩服を着た、いかにも意地悪そうな警官がこっちに來いと手招きする。バスポート提示を求められ、話所のようなところに連行(?)される。持ち物、リュックを徹底的に調べられ

ことが出来ない(置くとこぼれてしまう)器があります。底が三角、穴を指でふさいで飲む器などです。可盃(べくさかずき)と呼ばれています。

器を変えると味わいも変わります。お気に入りのグラスでお酒を楽しんでください。

カクテルレシピ(オリジナル):『no put』

ショットグラスにウイスキー角を満たし、タバスコを2〜3滴。グラスを手にしたら、ひと口でどうぞ。

若者音楽バンドの面々



コロンビアの首都ボゴタ。ある夜の人気サルサ歌手のライブ。宿の日本人旅行者と一緒にいったが、途中ではぐれ、彼は掃り道に強盗に合い身ぐるみはがされてしまった、

街中にあるメルカド(市場)は食べ物を買って調達するのに貴重な場所

た。麻薬でも持っていると思ったのだろう。1時間半近くたってようやく解放。バスに乗り込み車窓を眺めるが、元々抱いていた先入観も手伝って、コロンビアから早く帰りたい気持ちになっていた。

バスである街に着く。路上でたむろしていた若者7、8人がいたので、ここはどこ?と訪ねると「ポバヤンだ」と返事。そして彼らから矢のような質問攻めに合った。日本の仕事はなんだ?日本ってどんな国だ?コロンビアに何しに来た?

彼らはカリという街から來ていた音楽バンドの面々だった。ギターを持っていたので何か聞かせてくれと頼むと、みんなで1曲歌ってくれた。素敵な歌声だった。歌い終わると今度は逆に俺に日本の歌、それも国家を歌ってくれとせがんできた。「おーい、日本の歌が始まるぞー!」まわりにおじさんや子どもやらどどん人が集まる。うわーっ!こうなりや、やけだ〜とばかりに君が代独唱。俺の美声がコロンビアの田舎にこだました(笑)

サルサの国からしたら聞いたことも無いリズムだったのだろうか、歌い終わっても、みんなシーンとする。しばらくして大拍手に包まれた。ついさっきまでのコロンビアから帰りたいという気持ちは台風一過のように過ぎ去っていた。

「ここは楽しい国かもしれないぞ!」

(続)

まこと [SOZOX / 福チャリ]