

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

ホドホド-山王マンション#302-



今回は「程程」と名付けられたお部屋について。「程々」という言葉、私にとって、そう良いイメージではありません。ですが、この言葉の印象を覆し惹きこんでしまう、このお部屋。その魅力をお伝えできるといいですね！

さあ！こちらのお部屋、パッと入った印象は“渋くてカッコイイ、スゴッチが似合う男性”というイメージ。たとえば「Old Parr」なんか。飾り気はないのに、そこかしこから匂い立つダンディズム。この魅力は何ぞや？と、デザイナー

たちの言葉が盛り込まれて新しくなったWEBページを読んで納得。部屋づくり開始当初、予算の制約から程々にリノベーションをすることで家賃上昇を抑えつつ、この部屋本来の持ち味だったビンテージな内装を活かす。且つ、生活と暮らしをバランス良く上手に共存させた、いわばリノベ上級者向けのお部屋に仕立てられたのです。その過程もページに全部書いていますので、気になる方は読んでみてください。これくらい、生活をシンプルに研ぎ澄ませてみたい！

山王マンション #302》  
http://www.space-r.net/rent/sannou/302

みよしあさこ (吉原住宅有限公司 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



割座のポーズ

このポーズは、膝が悪い方は、体重の乗せ方、脚の開き、閉め具合を加減をして痛くない範囲で試してみてください。このポーズは女性は簡単に出来るようですが、男性にはきついポーズです。膝や股関節が痛い時はお尻の下にクッションを敷いて行うのもいいでしょう。マタニティの方にもとっても効果的なポーズです。効果は沢山、是非行ってみてください。

- 1 骨盤を締め調整します。
- 2 安定したバランス感覚、重心感覚をつくります。
- 3 姿勢を良くします。
- 4 便秘の調子も良くなります。

注) 膝の痛みがある人は、NGですよ。片足だけでもいいですよ。女性の方でこれがない人も簡単に出来る人は…要注意…なぜなら骨盤が開いている可能性も。将来的にドーンとした安定感のあるお尻になるかも…(怖)。  
ヨガに来てみてね(\*^\_^\*)

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]



冷泉写真帖



顔面シリーズ第8弾！  
「ちゃんまげ侍」

\*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。みなさまのステキな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：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

なつめとお酒と



暦の上では春ですが、寒いこの季節、無理は禁物です。なつめの話は、あまり馴染みのないなつめですが、漢方ではスター選手です。中国の古代思想で「すもも、あんず、なつめ、桃、栗」を五果といい、身体を養うとされています。なつめは乾燥したものが入手しやすいです。なつめは胃腸に良く、倦怠感や食欲不振の解消にも効果があります。精神安定作用もあり、疲れてイライラし

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



「美人の町」という響きに男は弱い!?

中南米には美人が多い。しかも「C」の付く国は特に多い、とはよく聞く話だ。コロンビア、チリ、コスタリカ、キューバ…確かにその通りかもしれない。ミスユニバースで歴代優勝者の国別トップ3は米国の他はベネズエラ、プエルトリコと中南米だし、過去10年でも中南米諸国は6回優勝している。

南米ボリビアを旅行中、「サンタクルスという所は美人の町だよ」という情報を耳にした。滞在していたボトシという所からゆうに300km以上はある。福岡から九州最南端佐多岬までの距離と同じだ。行く予定は全くなかったが、寄り道して行ってみることにした。

夜行バスで16時間。しかも未舗装道ばかりで絶えずぐんぐん揺れる。途中、雨が降り出した。車内を見ると2、3箇所雨漏りしていた。ちょうど僕の2つ前の座席に座る若者の脳天を雨のしずくが直撃していた。ポタ、ポタ、ポタ…。彼はどうするんだろう？僕はどうしてあげたいの？と思っていたが、彼は雨漏りが止まるまで何もせず、結局濡れぬずみになっていた。うーん、自分がその立場ならどうしたんだろうか？

た時には、なつめを煎じたお茶も良いですね。炒め物に使う時は、生姜との組み合わせがお勧めです。生活に取り入れて欲しい逸材です。

なつめ酒

なつめ100g、焼酎(ホワイトリカー等)1ℓ、氷砂糖50g(もつと増やしても良い)。材料をふた付のガラス瓶にいれ、時折瓶をゆすって、2~3週間くらいしたら飲めます。なつめには抗アレルギー作用もあるので、花粉症でお悩みの人にもお勧めです。



パレードは南米ではしょっちゅう行われる



市場は世界中どこでも楽しい所だね



カテドラルの前の公園にナマケモノがいるらしいのだが…



サンタクルスの宿にいた人懐っこいトゥカン。鳥好きになりました

美人の町と言われるサンタクルスに昼過ぎに到着。パレードがあったので見ている、と行進しているのはなんと美人ばかりではないか！小さい町だけれど噂に違わず美人ばかり目に留まる。ネットカフェに入ったら、隣に座っていたとんでもない美人さんから急に腕をつかまれる。えっ？まさか(ドキッ)？と思ったら、「ねえ、@はどうやって出すんだっけ？」。こんな町があったとは、美人が多い理由はスペイン系の混血が多いから、という背景もあるようだ。

泊まった宿はヨーロッパ風のバックーばかり。こんな小さい町にこんなに旅行者が？ははーん、みんな美人の町という名に釣られて来たんだ。と思いつつ旅行者に話しかけてみると「ここはゲバラの最後の地、そう聖地だから来たんだよ、お前もそうなんだろ?」。まさか美人の町だから来たとは答えられず、そうだよ、と力無く返事する自分があった。

美人の町と言えば我が町、福岡。福チャリのお客さんに福岡の印象は？と聞くと十中八九「美人が多い」と返ってくる。福岡はもっと世界に向けて「美人の町」というブランディングをしてもいいと思う。そうしたら何百kmも離れた所にいる旅行者が福岡にぶらり寄ってくるかもしれない。

まこと [SOZOX / 福チャリ]