

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

「整う美しさ」

今回ご紹介のお部屋は、新高砂マンション607号室。こちらは冷泉荘に縁のあるお部屋。冷泉荘のアトリエ穂音/比佐さんのデザインなんです!日本画家 比佐さんならではの、本領發揮された襖絵や和風のお部屋づくりがされています。琉球畳や照明の使い方など、思わず覚えもないお花を生けてみたくなるたずまいです。元のお部屋のつくりを残した欄間は、すりガラスがはめこまれ、ぼお〜と隣の部屋の灯りがさらに良い雰囲気を作り出しています。

和とレトロのこの心地よさだけではなく、使い勝手もしっかり考えられています。インターホンは顔が見える最新のもの、毎日つかうキッチンがプロの厨房を思わせる、シンプルながらも機能性に優れた設備を取り入れていて、生活のイメージがくっきりと浮かびます。

日本人の長年の経験から不要なものは取り払い、それでいて落ち着く、相反する良さが調和した和の持つ整った美しさと、必要最低限で揃えられた最新設備、すっきりとしたお部屋に上手に設けられた広い収納。落ち着くのに背筋がまっすぐと伸びてきます。生活も美しく。

新高砂マンション #607》
<http://www.space-r.net/rent/shintakasago/607>

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

「写真うつりが悪くて…」最近こんな悩みをよくご相談いただけます。そんな私も写真は苦手で、お仕事をたまたま撮っていただくこともありますが、緊張しいなもので、できあがったガチガチな表情の自分を見てショックを受けることもしばしば。そんな私ですが、いくつか写真うつり改善のために心がけていることがありますので、今回はそれをご紹介しますね。

まず一つ目はとにかく口角をあげる。口の端をニッと持ち上げるのです。よく笑顔の硬いモデルさんに「口角をあげて!」と指示を出すのですが、実は本人は口角を十分にあげているつもりだということがよくあります。自分のしている表情は、しばしば想像通りのものではありません。鏡に向かって微笑みかけ、自分の表情の研究してみてください。

二つ目は写真を撮られる瞬間に鼻から息を吸い込むということです。こうすると目がカッと開き、目の中に光がはいりキキキとした表情に写ります。

三つ目は背筋をスッと伸ばしつつも体の力を抜いてリラックスするという事です。特に写真を撮る前に肩を回しておくとう効果的です。

他にも写真うつり改善テクニックはいくつもありますが、紙面の都合もございまして今回はこれくらいに(^_^)写真の種類によってふさわしい表情というものがありますので一概に通用するとも言えませんが、ぜひ1度試してみてくださいね☆

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



リバースナマステ 胸を開くポーズ

?何だというネーミングですが、背中から両手を合わせるというポーズです。簡単そうでなかなかどうして、肩周りが柔らかくなくて出来ないうポーズなんです。急に行くとつらくもありません(笑)

- ①背中側で両手を握る
- ②背中側で両ひじを握る
- ③両手の小指側を合わせる
- ④無理のないようにナマステの状態に近づける

チャレンジしてみてください、きっと胸が開いてやる気が出ます。胸を開く事が出来るよ

- ・何事に対しても楽天的で前向きになれる。
- ・失敗を恐れず、何事にも全力でチャレンジできる
- ・人を救うことに喜びと積極性をもてる
- ・まわりの人と協調してやってゆける

とされています。毎日行ってくださいね。

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]



冷泉写真帖



顔面シリーズ第9弾!
「でくの坊」

*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: 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」
福岡のまちをボタリング♪



福チャリ

船上のメリークリスマス

南米コロンビアから陸路で北上、隣国のパナマに移動しようとしたら、バスが無かった。コロンビアとパナマの間には道が分断されているのだ。ずっと陸路移動にこだわっていたし、節約のためにも飛行機には乗りたくない。と思っていたところ、カリブ海をヨットで渡る手段を見つけ、面白そうなので即予約。途中、サンブラス諸島に寄るので5日間、天候次第では1週間かかるかと。

メンバーはブラジル人オーナー、お手伝いのコロンビア人女性、そしてバックャー野郎達の計9名だ。楽しいなと思っていたが、港を出ると激しく揺れだす。小さいヨットはまさに大海原に浮かぶ小さな木の葉。すぐに何人かがダウン。

しかもヨットの操舵は交代制で、夜中は一人で2時間近く操らなければならなかった。海、風、波しかない海の上。頼りは小さく輝くお月さんだけ。最初はびびっていたが、すぐに慣れて鼻歌まじりで柵に寄りかかりなが



ヨットは風を受けてガンガン進む!



夜中はみんなが寝る中、一人でヨットを操舵



このメンバーだから退屈な時間は少しも無かった



サンブラス諸島ではクナ族が物売りにやってくる

らヨットを運転する。最高に気持ちがいい。今までこんな経験は思い出せない。

ある日、英国人の一人が、寄りかかっていた柵がボキと折れて海に放り出された。えええっ!?これはえらいことだと皆が慌てるも、風が強い日でもあったのでリターンするのに手間取り、やがて見えなくなった。彼を無事回収出来たのは20分も経ってからのだった。何故浮き輪を投げない!何故すぐに戻らない!この柵は折れているのか!と激昂する彼をみんなでなだめる。その時、ふと誰かがつぶやいた…「夜でなくて良かった」

丸3日間、他の誰とも船とも会うこと無く、サンブラス諸島に到着。夜の無人島でクリスマスイブを過ごす。ロマンチック!ただ、オーナーがケチったため、夕飯のおかずが足りず一気にトーンダウン。みんな酒をがぶ飲みしてごまかす。明日はメリークリスマス、しかも飲酒運転だ!?

結局、6日かかってパナマの小さな町に到着。やっぱり陸はいいね!

(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

若草とお酒と



三月、寒い日もたまにあります。ポカポカ陽気の日には散歩が楽しいですね。

この季節、野草がおススメです。フキノトウやツクシは定番ですが、ノビルも良いですね。ノビルは、ネギのような風味がある野草で軽く茹でて酢味噌を付けて食べるのが定番ですが、私は塩で食べ日本酒と合わせるのが好きです。

カクテルレシピ:「アニゼット・リッキー」

アニゼット30ml、ソーダ適量、ライム1/4個
ライムを絞り入れ、アニゼットを注ぎ、ソーダで満たす。リッキー系はマドラーでライムを好みに合わせ絞って飲むので、マドラーをお忘れなく。