

ミナミぶちょーの 美容塾

夏支度は足元から!



いよいよ夏本番。ヘアもメイクもファッションも夏仕様にシフトしていきましょう。中でも夏らしさを取り入れ易いのは足元でしょうか。上着を脱ぎ捨てるとともに、足元も開放的にサンダルをはきたくなるものですね。その前に!爪とかかとのチェックをぬかりなく!

新しく購入したかわいいうサンダルをはいても、ガサガサカチカチのかかとだと興ざめもの(>_<)やばっ!と思ったそのあなたは今晚早速ホームケアを取り入れてみてくださいね。温かいお風呂で足のマッサージをし、クリームやオイルで保湿して角質を柔らかくしてから優しく削りましょう。その後の保湿もお忘れなく。

かかとがツルンと綺麗になったら、次はつま先です。足の爪のお手入れは行き届いているでしょうか?手の爪にするように足の爪も甘皮処理をしたり形を整えたり表面を磨いたり、丁寧なケアをすると見違えます。ケアの後はペディキュアです(*^^*)手の爪には使いつらいようなビッドなカラーも足なら意外としっかり馴染みます。夏らしい爽やかカラーで足元のおしゃれも楽しみましょう!

おまけでもう1つ注意喚起。夏は水虫になってしまう若い女性が急増するそうです(>_<)足はできるだけ風通し良くし、帰宅したらすぐに洗ってあげてくださいね~!

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

KOUDAN

今回はお部屋のタイトルにもなっている新高砂マンション707号室「KOUDAN」のおはなしです。KOUDANって「公団」を意味したとはデザイナー談。そう公団住宅です。団地です、団地。

今はいわゆる「団地」は少なくなりました。友達も住んでいました。祖父母もたしか団地の4階に住んでいて、エレベーターとかあるわけなくて、軟弱な現代っ子だった私は上がりきるまでに息が切れていました。よく祖母と団地内の

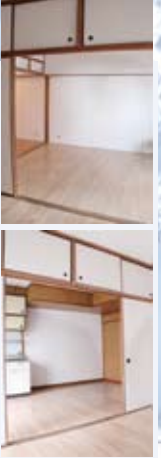
スーパーへ行ったり、その途中の団地内社交場の公園で遊んだり、そこから眺めた夕日がきれいだったり…。友達とはよく団地の間を鬼ごっこして駆けめぐりました。

このお部屋は公団住宅のしっかりとした基の造り、大事に住まわれ続けたそのおかげで、ほとんど手つかずで残せたお部屋です。今に使いやすいよう、フローリングや最新の水回りにするなど、その時々シンプルな積み重ねを大切にしています。暮らしやすさうだし、懐かしい記憶がザッとよみがえるのに、何かそこはかとなくモダンです。他のお部屋たちより一番新しさを感じるんです。

このお部屋こそ、正しくレトロビルのレトロ部屋。基本が一番かっこいい。

新高砂マンション #707》<http://www.space-r.net/rent/shintakasago/707>

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)



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



パシュチモターナ・アーサナ

前屈のポーズです。簡単そうにみえて…何と上半身と下半身をびたりくっつけます。まず初めは腿の裏側とか膝の裏側を温めるようにほぐしていく事が重要です。

身体は自分で確認は出来ないですけど、あたかも外側から自分を見ている様に客観視してみています。自分と自分との一体感が驚くほど気持ちいいのです。自分の外側の身体と内側の心が統一してるときに身体の変化に気がつくはず。もしくは何にも気が付かないのは瞑想状態に入っている訳です…とても良い練習が出来ていますよ。

出来るとか出来ない事はどうでもいいのです、行為の先には智慧が生まれると言われます。矛盾していますがやることと出来る出来ない事、やらなければいけない事は別物。心と身体の一感を感じられるまで、まだ時間はかかりそうですが、きっと何かに気付くはず。

このポーズは硬い人ほど成果が目に見えて出るポーズです。諦めずに練習をしましょう~きっと夏ごろにはヒップアップしているでしょう。また背中ので硬さが取れたらイライラも解消するんですよ!!

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



対人レンズ



TETRA + GRAPH

月刊冷泉荘の片隅で繰り広げる、テトラグラフ写真室雨宮康子のフォトコーナー「対人レンズ」がはじまりました。管理人サンダーさんから依頼を受け、月刊冷泉荘のひとコマをいただくことになりました。

うむ…。何をテーマに写真を掲載してこうか悩みながら、ふと目の前を見ると、目をそらすことが不可能な存在感を放つ「管理人サンダーさん」がドーン!

…ということで、冷泉荘での写真展を目指しつつ、毎月サンダーさんのキュートなワンショットを掲載させていただきます。お楽しみに♡(雨宮)

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

まち in 酒話

風味でお酒を



暑い日々が続きます。夏バテしない為にも食事はしっかり摂りたいものです。とはいえ、食欲がわかない事も多いのも事実。そんな時は風味の活用を。肉や魚に紫蘇や三つ葉などの香草をプラスするだけで、

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



世界でここだけ、というものを

ガラパゴス諸島や赤道直下の首都キトがあるエクアドルには、合法的に屋根の上に乗車出来る鉄道がある。(屋根の上、インドでは日常茶飯事だが、)馬鹿らしいな…と思いつつも思わず乗ってみたいくなり、リオバンバという町まで行ってみた。

出発は朝7時。駅には多くの乗客でごった返していたが、ほとんどが欧米人観光客だ。早速、客車の屋根の上へ。そこには安全のために手すりがあり、また、座席が据え付けられているものもあった。

走り出すと、まるで空と一体となった如くとても気持ちがいい。最初は町の中を走っていたが、しばらくすると視界が開けて抜群の見晴らしが広がる。思わず「最高!」と叫んでしまった。でもこの鉄道、かなりスリリング、いや危険。注意事項として「必ず座ること」だったが、あまりに気持ちいいので手すりに座ったり、屋根の上を歩いて移動したりしていた。すると頭上を電線やパイプなどが

ずいぶんと食べやすくなります。胡椒や柚子胡椒、ラー油やゴマ油も活用したいですね。

風味はお酒にも活用できます。苦みが魅力のビールですが、苦みがちよっとなという方には、フレーバービールやビアカクテルをお勧めします。レモンやチョコレートの風味のビールは最近人気ですね。リンゴジュースとビールを半分ずつ混ぜたビアカクテルは飲みやすいですね。

自分でフレーバーを作るのも楽しいです。ドライトマトと氷砂糖を入れ、お好みでほんの少し柚子胡椒を加えます、そこにお湯を注ぎ冷まして冷蔵庫へ。このシロップをビールで割って楽しめます。どうぞお試しください。



この日の乗客は200名。最初屋根の上は奪い合いだったが、すぐに皆さん下へ降りてしまった。



脱線があるたびに運転手、車掌らが復旧させ、ついでに線路の保守もしてしまう。日本では考えられない光景だ。



最後まで屋根の上におぼさん。女性は世界共通元気だね。



「中国人?」「日本人だよ」「そうか中国人なんだね」「!?」

たびたび通過していく。完全に首に引っ掛かる電線に遭遇しこれをおかすこと5回。

他にも太いパイプにぶつかりそうになること2回、木の枝に頭をはたかれるようになること数知れず。絶壁すれすれを通る列車なのに、なんと脱線は3回もあった。線路が所々土砂で埋まっているからだ。そんなだからなのか、欧米人観光客達はしばらくすると下へ降りてしまい、終点まで上っていたのは僕とどこかのおぼさん数人だけだった。

汽車は農牧地帯、絶壁を右に左に大きく揺れながらひた走る。いろんな人達がこちらに向かって手を振ってくる。危険だけど楽しい5時間の鉄道の旅だった。

福岡の観光について良く考えるけれど、とんがった、馬鹿らしくても「世界でここだけ」のものを見せることとても重要だと思う。「屋根の上に乗る鉄道」というだけで、こんな小さな町に世界中から観光客が押し寄せるとも。もちろん安全第一なんだけど。

まこと [SOZOX/福チャリ]