

冷氣基 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

はじめまして

はじめまして。今回よりレトロビルこぼなしを書かせて頂くことになりました森と申します。これでもバリバリのレトロビル初心者です。

こんな私ですが、今までを振り返ってレトロビルへの関心を探ってみると、ちゃんと思い当たる節がありました。通っていた幼稚園の傍にあった昭和20年代の公営住宅です。木造の古くて小さい住居に、仙人のような人が暮らしてお

り、中はどうなっているんだろう?とか、どんな生活を送っているんだろう?と好奇心を掻き立てられ、自分だったらどう暮らすかを想像してワクワクしたものです。

私が幼稚園児だった80年代後半は、パブル景気で大きいもの、新しいものが持て囃された時代ですが、そんな時流には目もくれず、古いものとそれに寄り沿うストーリーに惹かれる幼少期でした。

現在、天神パークビルと新高砂マンションには築年数ステッカーが貼ってあります。この2つのビルが何年のストーリーを持つのかは、行ってみてのお楽しみです。

天神パークビル》<http://www.space-r.net/tenant/tenjinpark>
新高砂マンション》<http://www.space-r.net/rent/shintakasago>

森多恵子 (古原住宅有限会社 なんちゃって編集長)



みなみぶちよーの スポ根的美容塾

風邪?花粉症?いえ、〇〇です!

寒いのはとっても苦手なのですが、今年ばかりは「やっ」と言ってしまうような季節の変わり目です。

オシャレはシーズン先取りするのがお決まりとは言え、ほんのつい最近まで半袖シャツ姿の人と薄手のコートにブーツを合わせた姿の人が同時に存在するというような不思議な光景が見られたものです。未だにちょっと汗ばむような昼間と毛布にくるまらずにはいられない朝晩というように、1日のうちでも寒暖の差が激しいですね。

「寒暖差アレルギー」ってご存知ですか?最近風邪でも花粉症でもないのにクシャミが何故か止まらないなんて症状がある方は、もしかしたら、この「寒暖差アレルギー」かもしれません(^^)

「寒暖差アレルギー」の原因は自律神経の乱れです。自律神経が対応できる温度差は約7度と言われており、それ以上温度差が大きくなると身体がうまく適応できなくなってしまうそうです。ひどくなるとクシャミや鼻づまりだけでなく、疲れやすくなったりイライラしたり・・・特に成人女性に出やすい症状だそうですよ(><)そうでなくても冷えは美容の大敵です!着脱できる上着は必須。寒暖の差に皆さんご注意ください。



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



アルダチャンドラーサナ
(三日月のポーズ)

脚を鍛えると同時に集中力を高め、平衡感覚を養うポーズです。太ももやふくらはぎの引き締め、また骨盤の矯正にも効果的です。と、効果はとっても魅力的ですね。でもこのポーズ、恐ろしいほど難しい・・・気を抜くと頭から転げちゃう(笑)

土台ってホント大事ですね。日常の中で恐怖と突然くるアクシデントにも揺るがない自分を持っておくことって大事ですね。子供の頃は、なんであんなに転んだり大きな怪我したりしたんだろう?でも笑ってた。あの頃の自分は物事を深く考えずに転んだら立ち上がればいいし、怪我しても気にしない。

身体の中心を知ること、腹の奥にある筋肉や思い、腹が立つとか腹に据えかねるとか、昔は精神が腹に入っていると考えられて、感情が乱れると腹の中にある気が乱れるといわれていました。心や身体を安定させることは十分意味のあることなんですね。

7 転び 8 起き(*▽*)こんなポーズもたまにはいいかも。

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



対人レンズ

今月のサンダーさん。中学の頃から持っているというサクランボのYシャツをさりげなく着用。チェックのボトムと意外な相性の良さは新しい発見!足元のサンダルは、時々スポンと脱げちゃうそうです。夏の清涼感をうまく引き出した古き良き時代のサクランボYシャツのコーディネートは、さすが!と言わざるを得ません。

撮影: 雨宮康子



福岡のまちをポタリング♪

自転車の旅を楽しむ
レンタサイクル&ツアー「福チャリ」

福チャリ インドネシア(後編)

インドネシア人は実に心が広く、時間に追われることがなく、フレンドリーでそして楽天的だ。これは南国特有の気質から来るのだろうか。あるインドネシア人が言っていた。インドネシアはそこいら中にバナナが育っている。もしお金が無くなってもバナナを食べ続ければ飢えることもなく生きていける。だから皆、心に余裕があるのだ。本当に??

僕の大好きなインドネシア語に、「Tidak apa apa (ティダ アパアパ)」がある。大丈夫だよ、どうってことないよ、という意味だが、インドネシアでは、このティダアパアパをととてもよく耳にする。

ある日、インドネシアの床屋に行った。髪を切り終えてさあ帰ろうかと椅子から立ち上がり、ふと首筋に手をやると、水にまみれたカットした髪の毛がべったり。ちょっと、これ何よ、と言うと理髪師さんがにこにこしながら「ティダアパアパ(まあ、いいじゃないか)」。

待てど暮らせど待ち合わせの時間に相手はやってこない。こちらはイライラしながら何度も時計に目をやる。30分以上遅れて彼はにこにこしながらやってくる。おい、かなり待たせぞ!と言うと、やはりにこにこしながら「ティダアパアパ(これくらい気にするなよ)」。

とてもパンクチュアルで神経質な僕は、インドネシア滞りで、またインドネシア人と時間を共にすることによって、呪文のティダアパアパを思う存分浴びせられて人間的な自分に戻っていくことを覚える。あくせくしてもなあ。力を抜いて、笑顔で楽しもう。そんな風に気づかせてくれるのだ。

僕は今、海外からの訪日旅行に取り組んでいるが、世界に200近くある国々からインドネシアをターゲットにしている。これからずっと、たくさんのインドネシアからのお客様を日本にご案内したい。日本のあちこちでティダアパアパが漏れ聞こえるくらいに。いつの日か日本の流行語大賞に選ばれたら最高なんだけど。

さて、これまで拙い文章で紙面を汚してきましたが、今回のコラムを持ちまして筆を置かせていただくことになりました。このような機会をいただきましてありがとうございます。ではまたどこかでお会いしましょう〜ティダアパアパ

まこと [福チャリ/欄トリップインサイト]

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

まち in 酒話

クルミでお酒を



日に日に寒くなっていきます。寒くなると冷えや肩こりに悩まされる事が多くなります。そんな時は身体を温める食品を摂りましょう。

血行促進を助けてくれるビタミンEを多く含む食品にはサンマや大豆があります。サンマの塩焼きや湯豆腐は温まります。また定番ですが、ネギやショウガも良いですね。ナッツ類も役立ちます。ナッツは血行だけではなく、お肌

にも良いのです。このナッツを使ったお酒があります。イタリアのクルミを使ったリキュールにノチェロがあります。ノチェ(noce)とはイタリア語でクルミの事です。ノチェロのボトルには本物のクルミが飾られており、ナッツの香りと渋みが楽しめるお酒です。ホットミルク割りがお勧めです。

イタリアでは女の子が生まれるとクルミの木を植え、結婚する時にベッドにする習慣がありました。クルミは幸せの象徴なのです。そしてクルミは二日酔いにも効きます、おつまみにも最適ですね。寒い季節、暖かく過ごしたいものです。

