

清泉荘 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

過去と他人は変えられないと言いますが

来年の大河ドラマの主人公が福岡藩祖・黒田官兵衛になったことを受け、ようやく福岡のまちも歴史で盛り上がりを見せるようになりました。官兵衛らが福岡のまちを築いたのは約400年前の出来事ですが、豪州の歴史は約220年なのだそうです。今ある歴史は私たちの日頃の行いではどうにもならないものなのだと感じる昨今です。

先日、高砂にあるARK七番館4階フロアの2室のリノベーションが完了しました。401号室は広々とした土間が、402号室は清々しい水色の内装が気持ちいいお部屋です。リノベーションしたての真新しさの中に、築44年の建物の歴史の積み重ねが滲み出ていて、新しさの中に生活の匂いが漂う落ち着いた空間です。

大きな窓の外に見える高砂近辺は、大正期から続く柳橋連合市場が賑わうなど、昔も今も活気に動いているまちです。そんな先人たちが積み重ねてきた高砂のまちの魅力を最大限に意識したこの空間は、ちょっとした贅沢が味わえる場所かも知れませんね。

ARK74_SOHO & RESIDENCE》http://www.space-r.net/rent/ark74_
黒田官兵衛ポータルサイト『官兵衛の』》<http://www.kanvee.com>

森多恵子 (吉原住宅有限会社 なんちゃって編集長)



水も みなみぶちよーの スポ根的美容塾

体型が気になりだしたら〇〇習慣♪

クリスマスや忘年会等12月は何かとイベントが続くもの。そうなると思うのはお財布の具合とお腹まわりの具合でしょうか？この時期外食が続き過ぎてしまったなんて声、毎年多く聞くものです。寒さが厳しく外に出て運動するのもなかなか億劫。ただでさえ忙しい年末です。時間をとることは極力避けたいと思うのは当然。その考え方自体が甘いとは重々承知しておりますが、どうにか効率よくシェイプアップができないものでしょうか。

そんな悩みを解決するのが朝一の白湯習慣です。白湯とは沸騰させたお湯を冷ましたもので50℃くらいが目安です。朝起きぬけに一杯の白湯を飲む。まずはこれを毎日続けてみてください。内臓が温まって血めぐりがよくなり、それによって代謝が活発になります。内臓の温度が1℃上がると基礎代謝が約10%も上がるので、その後の運動効率が非常によくなります。運動と言っても、特別なことをする必要はないんです。ちょっとした家事や通勤・通学をする際のウォーキングでも脂肪燃焼が期待できます。これなら無理なく日常生活の中に取り入れられますよね？

もちろん劇的な変化を望むのであれば、運動や食事制限をプラスしていく必要がありますが、くれぐれもご無理のなきよう。今年つけてしまった余分な脂肪は今年のうちにどうにかして、気持ちのいい新年を迎えましょう。それではよいお年を♥



ラレア・ヨガ&ピラティススタジオの 笑顔になれる ココロYOGA



アップドック
(上を向いた犬のポーズ)

ダウンドックもあれば、アップドックもある。そう、これは胸を開くことで、心が晴れやかになる。そして腰の疲れも取れる。

昔から反り系は腰によくないとされてきました。実は首や腰部の辺りは前湾しているのが正しい姿勢なんです。私達の背骨は4足歩行から2足歩行に変化したときに、重たい頭を支え、手足を自由に使えるように背骨に湾曲をつけることでバランスを取ってきました。これを生理的湾曲といいます。

日本人の背骨は特に扁平姿勢という腰部の湾曲がなくなってきています。というわけで疲労姿勢と言われる、顎が出て腹が出て膝が曲がり、考えただけでもゾッとするような姿勢なんですけど…。いかがですか？

痛いのを無理するする必要はありませんが、胸を開いて、腰にも刺激を与えてあげると前向きな人生を送ることができますよ。是非お試しあれ!!

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。

フランス雑貨に絶対負けぬカラフルな中にも黒いラインがポイントのジャケットを、これまた自己主張の強いTシャツにチラリズムオン。エッフェル塔にカメラにベレー帽というおフランスなアイテムを決して忘れない管理人魂が今月も輝いています。

撮影：雨宮康子

ホークスタウンにセレクトショップを構えるe-acce.xモモクリのスタッフ九州を中心として活躍中のクリエイターに直撃取材!

九州クリエイター列伝

Vol.1 accessory & zakka & art 作家 imayamaRi

2009年に福岡市中央区大名に、2012年10月に津屋崎に移転OPENしたimayamaRiさんのアクセサリー&セレクト雑貨のお店「RING」。蝶々が飛び舞う、目に飛び込んで来るようなオアシスをイメージしたアトリエ店内。どこのイベントでも大人気の imayamaRiさんに直撃!!



下條恵里(以下[下]): なんでも手作りしちゃうイメージがありますが、自分で何かを作り始めたきっかけって？
imayamaRi(以下[R]): きっかけは私の場合は単純に楽しそうとかいう幸せな感じのスタートではなく笑 アパレルの傷物のロスが出たときや値下げてでもどうしても売れないものなど、..じゃあどうすればいいだろうかという事を必死に考えて、切り刻んで小物へ作り変えてみたらすぐに売れたというのがきっかけです。大名という家賃ものすごく高いところで、とにかく毎日365日休みもなしで生き残る為に必死にやっていました。その苦労の日々を今とても感謝しています。

下:津屋崎のお店の素敵な「ザimayamaRiワールド」を創り出す中で大切にしていることってありますか？

R:年を重ねるたびに初めてのことは段々と減っていきませんが、なんか鼻で笑いたくなるような「なんだこれ」みたいなある意味無駄であり、いつか来店頂いてもなんだか新鮮ってな部分を作り「ここにしかない記憶に残る店」を目指して日々努力しています。

下:imayamaRiのこの冬一押しアイテムを教えてください。

R:カラフルパッチワークのスヌードです♪

下:大名から津屋崎へ、全然ちがう世界だと思えますが、違いはありますか？ぶっちゃけ、どっちが好きです？

R:わかりません笑 どっちも好きです。ただふと疲れた時に目の前に海があるということは何とも言えない贅沢だと思います。逆に最近は少し忙しくて、そんな海さえもまるで雑居ビルのように通り過ぎている日があるので、日々もう少しゆっくりできるように来年からは生活を見直したいです笑 どちらの場所でも近所の方に恵まれているので感謝していきたいです。



下:イベントにお店にと大活躍ですが、今後の展望や夢は？

R:バックと洋服が作れるようになりたいです。お店の展開としては徐々にアクセサリーや布などの素材も少しずつ分ち合えるように販売していけたらと思います。プライベートだと32歳、そろそろ子供がほしいので子育てとお店の両立がどこまでできるかチャレンジしていけたらと思います。なかなか作成に波があり、未熟者ではありますが今後ともどうぞ温かい目でもよろしく願いいたします。皆様に日々支えられています。心から感謝しています。

アクセサリー作家 imayamaRiのアトリエSHOP RING
福岡県福津市津屋崎4-4-1 <http://artshop-ring.com>
OPEN 木金土 16:00-20:00 外出店など不定休の為、必ず事前にご確認ください。

後記:お店もちろんご本人がまた可愛いんです。とにかくお店に行ってみて。直接「ザimayamaRiワールド」感じてもらいたいな。

下條恵里



酒民役員でもある、まちづくり屋さんに聞く!

5 in 酒話

汁でお酒を



師走になりました。今年やり残した事が考えればいろいろあるのですが、でも来年でもいいかと思ってしまう。忙しい師走ですが、土瓶蒸しで一杯やるのはいかがでしょうか？土瓶蒸しというと松茸が有名ですが、色々な材料でも美味しい料理です。そして、釜に土瓶蒸しの汁を入れて飲み、酒を飲むという普通の酒の肴とは違ったスタイルで楽しめます。

汁を飲んでお酒を飲むなんて、うーん?と思うかもしれませんが、不思議と合うものです。そして、水分は次々と飲みにくい物なので、自然とゆっくりと汁と酒を味わう事になります。ゆっくり飲む事で、いつものお酒の新しい良さを発見する事が出来ます。是非、お試しください。

お勧めは「ホタテとキノコ」、「牡蠣とキノコ」です。ホタテと牡蠣にはタウリンが、キノコにはβ-D-グルカンという肝臓に良い成分が含まれています。特にタウリンは水に溶けやすいので土瓶蒸しならばきちんと摂取できますね。酔いお年を。