

みなみぶちよーの スポ根的美容塾



あけましておめでとうございます。今年も「みなみぶちよーのスポ根的美容塾」をよろしくお願いたします。美しい1年にしましょう!!(\*^v^\*)

新年の始まりには目標を、さあ誓ってください。今年こそは「メイクをしたまま寝ることを絶対にしない」と!!もちろん「そんなの当然♪」って思った方のほうが多いとは思いますが。しかし私には見えるのです・ギョクとしてしまったあなたの姿が・・(笑)

誰にでもうっかりしてあります。疲れて家に帰ってきて、いつの間にかソファの上で寝てしまっていた・・気づけば朝だった・・お肌がカピカピだった(><)そんな苦い経験が私にあってあります。20・30代の働く女性を対象にしたある調査では7割近くの女性が「メイクを落とさず寝てしまったことがある」と回答しました。またその頻度は「10日に1度」と答えた方が最も多かったとのこと。メイクを落とさずに寝ると肌は一晩で、3か月分とか10日分とか1歳分とか、諸説ありますが、老けると言われています。汚れた雑巾を顔にのせて寝るのと同じような状態とも言われます。恐ろしい!お肌の上にメイクを長時間放置すると化粧品の油分が酸化し有害な物質になってしまうのです。1晩くらいと侮るなかれ。

基礎化粧品をたくさん揃えてもメイクを落とさず寝てしまったら全く意味がありません。むしろアイテム数が増えると面倒くさいと感じてしまいがち。そういうえば、昨年はお湯洗顔でフルメイクが落とせる化粧下地が発売されて話題になりましたね。私自身はまだ試しておりませんが商品自体の評価はいたしません、やっぱりお手軽さが重要なね~と思ったものでした。面倒くさいなあと感じているうちに眠ってしまっって後悔するくらいなら、できる限りシンプルなお手入れに切り替えて、とにかく「ちゃんと」毎日することこれに尽きますよ。

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

リノベと女子カ

新築では感じ得ない建物が醸し出す歴史と、自由な発想での改装と、その新旧あいまった独自の雰囲気のリノベーションの醍醐味だと思いますが、やはりそこで暮らすとなると快適さも必要ですよね。レイアウトや水回りなどは特に大事!そして、そのような点には男性よりも女性の方が嗅覚が鋭いと思うんです。

この冷泉荘をプロデュースしているスペースRデザインは圧倒的男性多数の会社でしたが、

ここ最近女性人口が急激に増え、『リノっしょ女子部』というリノベーションと一緒にやる女子部が発足しました。全員建築素人なので設計図は描けません、まずは出来ることからコツコツとやっていくことになりそうです。

部長で古参の前田姐さんがずっと思い続けてきた「女子目線でのリノベーション」が、ピンチービル文化に一石を投じることにできればいいと思います!

☆『リノっしょ女子部』のイベント情報・活動報告等はスペースRデザインのFBページで発信して参ります。

スペースRデザインFBページ》 <https://www.facebook.com/spacerdesignltd>

森多恵子 (吉原住宅有限会社 なんちゃって編集長)



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



ペアで伸びのポーズ

身体の全面をオープンにして、気分もリフレッシュしていくポーズです。この寒い冬は背中を丸めてしまいますね。胸のチャクラを閉じていると幸せも逃げてしまいます。この脊柱の伸展は、心身共にエネルギーにするんです。また、勇気や決断力が持てるようになり強い精神集中力が身に付きます。

もし誰もいなくて一人でやる羽目になるのなら(笑)クッションやお布団をクルクルと丸めて、仰向けになってください。この写真を見てください。全身の力を抜いて口をおおっる。すべてをリラックスすることです。チャクラでいうと、第4チャクラのアナハタチャクラを活性化します。このチャクラは、愛のチャクラですよ。

「心の中心(ハート・センター)」は、愛、優しさ、嫉妬、怒り、そして憎悪など全ての感情の発する場所です。どういふ事かということ、ここが活性することで、相手の心理の深いところを察知できるんです。何となく相手の心の声とかが聞こえてくるんですよ~結果、コミュニケーションが上手になるかもですね。

私は、このポーズは必ず毎日10分は行います。気持ちいいです(#^\_^#)

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。初ダイスプロジェクトさん大忘年会参加記念の一枚です。ピンクの電飾の前で、まずは最初の...これはおでんでしょうか、暖かいものを食べた後に広がるどうしても笑っちゃう状態から抜け出せなくなっているピンキーなところをファインダーに収めてみました。お箸の持ち方がステキでした。

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が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.2 Handmade Kimie



女性初のNバスの運転手をリタイアした後、趣味をお仕事にしちゃった...という handmade Kimie に直撃!!



下條恵里(以下[下]):モノづくりを始められたきっかけは?いつごろから始められたんですか???

handmade Kimie(以下[K]):始めてもうすぐ2年ですが、ボケ防止で、始めたんです(笑 若い時から手芸が好きだったけど、務めていた時にはとにかく忙しく、なかなか作りたくても作れなくて...でも、時々作ってましたよ。そして、リタイアした後、作ってるだけでも十分に楽しかったけど、子供からせつかくだから、売ってみようと言われて、イベントを探して、出店してみようか~と思ったのが、始まりだったんです。実際出店してみると、(今でも忘れませんが)自分が一生懸命作ったものが売れた感動がありました。お客さんが、「わ~可愛い」って喜んでくれて、もって可愛いのを作りたいと思って、それがやりがいにつながっています。

下:モノづくりをされる上で、大切にしていることはなんですか?

K:とにかく丁寧に作ること。当然のことですが、一番大切なことだと思っています。

下:(脱線ですが、ずっと気になっていたの...)Nバスさんの初の女性運転士だったということですが、どうして、バスの運転手になろうと思われたんですか?気になってました(笑 K:とにかく車が大好きだったんです。たまたま息子が女性運転手募集の求人を見て、やってみたら?と勧められて、応募したんですよ。

下:今、モノづくり以外にはまっていることってありますか?

K:色々なお店に行ったりすること。ブラブラしているときに、次の作りたいもののヒントが出てきたりなんです。お店に行くというモノづくりをする上でも勉強させられることが多いんです。...って、モノづくりの為の街ブラですから、結局モノづくり以外にはまっていることは無いですね...

下:イベントや委託販売を中心に活動中ですが、今後の展望というか、夢はなんですか?

K:やっぱり自分のお店を持ちたい。ふるくさ~い感じの漂うログハウスみたいなお店を作りたいな~。

下:なんでもいので、一言どうぞ。

K:私は私の色があるし、人には人の色があると思っています。みんなそれぞれ個性があるんですよね。でも、やっぱり一人でも多くと孤独なんです(笑 だから、そんなモノづくりする仲間と色々な情報交換ができるグループがあればいいな~と思っています。これからも、楽しくポチポチ頑張ります。



酒民党员でもある、まちづくり屋さんにも聞か!

まち in 酒話

黒豆とお酒と

できる黒豆をおせちの時にしか食べないのは勿体ないですね。

煮た黒豆と塩、オリーブ油で作る黒豆ディップはおつまみに最適です。また、お茶やお酒だと手軽に楽しめます。かんたん黒豆酒を紹介します。黒豆(50g程)をフライパンで煎り、瓶などに熱いまま入れて、そこへ赤ワインもしくは日本酒を1本(750ml程)注ぎます。そして一晩おいて、こして黒豆を取り除けば完成です。保存はきまませんので早めに飲みきってください。

健康に楽しくお酒を飲んで、良い年にしたいものです。

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。新春は黒豆の話。黒豆はおせちの定番として、江戸時代の『日用惣菜組(にちようそうざいまないた)』にも紹介されています。黒豆は腎機能を高める食材です。腎臓が弱まると、冷えや老化につながります。体の潤いや血液を助けるので、顔や手足のむくみにも効果があります。抗酸化物質アントシアニンも豊富で若返りも期待

■後記:キミエさんと初めて話した時の印象は...ドスの利いた声で「あ??」と怒られるような感じでした(笑 でも、話しているときみエさんの人の良さに、モノづくりが本当大好きなんだな~、お客さんにハンドメイドの商品の良さや伝えたい...というのが伝わってくるんです。ドスの利いた声とのギャップがありますが...心が可愛いんですよ。ぜひ皆さんも、お会いした時には、ギャップをぜひ楽しんでください。 下條恵里

