

みなみぶちよーの スポ根的美容塾

そこのお嬢さん、口角下がってますよ!

仕事柄道行く女性のお顔をついついじっと見てしまうみなみぶちよーですが、口角が下がって不機嫌顔になってしまっている女性を見かけることがかなり多いです。もちろんその中のほとんどの人が実際には不機嫌というわけではないと思います。鏡で確認して自分は大丈夫だと思った方も安心できませんよ。ご自身で鏡を見るときは無意識のうちに「いい表情」を作ってしまうもの。本当の素の自分の表情は、なかなか自分で見ることはできないのです。

なぜ口角が下がるのか?一日の中でPCや携帯電話の画面を見て過ごす時間が長くなり、ずっと同じ表情=無表情でいることが多くなったのが原因とも言われています。普段している表情はクセになり、そのうちにその表情ゲセに合わせてお顔の筋肉は弛みまわす。表情筋の弛みはお顔にシワや陰を作り出します。

口角が下がった表情は特に鼻の両脇から口の両脇まで伸びる2本の法令線を濃くします。法令線は老け顔の象徴。おばあちゃんのイラストには必ずと言っていい程しっかりと法令線が描き込まれていますよね。そうでなくても私たちは常に重力によって地球に引っ張られていて、加齢とともに顔も体も自然と少しずつ弛んでいくものなのです。少しでもそれに逆らって日頃から意識して口角を上げるようにする。そうするとアンチエイジングにもつながるし、ハッピーな表情になり結果として人間関係にもよい影響がでることでしょう♡



対人レンズ

今月のサンダーさん。雨にも負けず風にも負けないサンダーカラー。なんといってもやっぱりアラレちゃんを彷彿とさせてくれるこの靴の存在感は、また子ども達の視線を釘付けにしてしまうこと確実。傘との不思議な一体感に包まれながら、いつか校則の存在はなんだったのか? 必要あるのか? を考えさせられた雨の冷泉公園でした。

撮影：雨宮康子

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

お引越の季節ですね。

お屋のワイドショーを観ていると健康食品のCMが、夜のバラエティ番組を観ていると車のCMが多いなあ、なんて思われるのと同時に、この時間帯にこの番組を観ている層がまぶたの裏に浮かびます。

この頃は引越屋さんのCMを頻繁に見かけますね。スペースRデザインの管理物件もこの引越シーズンの波に乗って只今入居者様の

バトンタッチが至るお部屋で行われています。リノベのお部屋に引越すなら今ですよ!

ところで、中央区清川に「リノベーションミュージアム」と冠したマンションがあるのはご存知でしょうか? 1977年築の新高砂マンションは、2004年から空室が出る度にリノベーションを続け、現在ではなんと58室中37室が全く異なるお部屋という、まさに「リノベーションのミュージアム」状態!

もともと遊郭街だった場所に、高度成長期やバブル崩壊などの時代背景を塗り重ねたような清川の土地柄も相俟って、リノベーションを満喫するには格好のレトロビルです。

新高砂マンション
http://www.space-r.net/rent/shintakasago

森多恵子 (吉原住宅有限公司 なんちゃって編集長)



Innovative space to you. space R design

ラウレア・ヨガ&ピラティススタジオの ココロYOGA



インクライン・プランク (ヴァシスシャ・アーサナ)

なんとあっという間に1月も終わり榊田神社では、毎年恒例のおたふくが鳥居に飾られていますね。一年ってこんなに早かったかかしら? 冷泉公園でのヨガも今はちょっと遠のいていますが、都会のど真ん中にこんな気持ちのいい冷泉公園がある。恵まれていますね〜。そして、サイドプランクやってみました。

「静止する」ことによって筋肉に刺激を与えていくポーズです。簡単そうに見えるでしょう? 足は揃えていますし、骨盤の位置も左右対称、腹部深部の筋肉がちゃんと使われていないと出来ないポーズなんですよ〜。これなら難しいことを考えずにやれる! 筋バランスを整えるのはもちろんの事、自信や集中力を高め、マインドを強くするという効果がありますよ。

10秒できるかな〜毎日10秒×5セット、インターバルを入れてもざっと2分、365日×2分=730分、年間約13時間ですよ。そう考えるとすごいね〜コツコツやることって大事ですよ。ヨガではありませんよ、来年の榊田神社のおたふくを、おたふく顔で見ていますか、シャープな身体でにやりと笑っているかは自分次第なんですよ〜頑張ろうっ!!

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



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.3 ~書心舎~ 三四郎

一人一人に真心込めたメッセージを即興で描く ~書心舎~三四郎に直撃!!



下條恵里 (以下[下]):書き下ろしを始めようと思ったきっかけは?? いつくらいから始められたんですか?
~書心舎~三四郎(以下[三]):きっかけは、体中でぐるぐる回っていた想い(感覚)を日記に書き始めた時からですかね。その時は22歳ぐらいでした。横浜で姉と一緒に暮らしていたんですが、その時姉が何かを感じたんでしょうね。「日記を描いて想うことを描けはいい」と言ってくれたおかげで、今まで書き続けています。有り難いです。そこが始まりですね☆ それから3年後に天神の路上に出まして、街ゆく人にも書き下ろしを始めました。

下:書き下ろしされる上で、大切にしていることはなんですか?
三:「自分の感覚を信じて、相手を感じて、自分を信じる。」 シンプルにこの気持ちを大事にして描いていると思います。人それぞれの答えがいくつもあって、一つではない事を感じる事で、今を生きている気がしています。今を感じて生きていけるように毎日過ごしています。その想いが書き下ろしにも届いているのかも知れません。

下:お客さんとの出会いがたくさんあると思うのですが、有名人に書き下ろしたことは? その時の言葉覚えてますか?
三:そうですね。沢山はないですけど、市川海老蔵さんには描かせてもらった事があります。その時の言葉は【眼力】という二文字でした。その時の時間は貴重でした。目の前に座っていただき描いたのですが、実は3枚か4枚ほど描いたんです。その中の一枚【眼力】を持って帰ってくれました。1時間くらいいましたね。海老蔵さんも自分も描きたいと言って、僕にも描いてくれました。作品は家に飾っていますよ☆

下:比べられないだろうけど、一番楽しかった書き下ろしは? もしくは、一番楽しかったお仕事は?
三:楽しかったというか、印象が残っているのは、お菓子屋さんとのコラボで大きな焼き菓子の上にチョコペンのようなもので書き下ろしを描いて、その描いたものを食べてもらい、体の中でどんな反応が生まれるのかを感じてもらった企画をした事ですね。メッセージを描いて食べてもらった事は初めてだったので面白く印象に残っています☆(笑)

下:今、はまっていることありますか?
三:一人遊びです☆(笑) 昔からですが。細胞が活性化しますよ。生きていく事が面白いですよ〜。

下:今後の展望というか、夢を教えてください。
三:最近イベントなどにも出店している事が増えてきていて、今まで雑貨などをあまり作ってなかったんで、雑貨なども作っていききたいですね。展望としては今活動している事【生きていく事は素晴らしい】が多くの人の心に広がっていく事ですね。そういう想いの部分を温め広げ続けていける人間でいたいです☆

■後記:鳴海三四郎さんとおっしゃるのですが、ずっと芸名みたいなものだとおっしゃって、「鳴海三四郎」さんは本名だと、つい最近知りました。お名前も男前です。三四郎さんの言葉の中で私が好きな言葉は「少しずつゆくりとあせらずに」。ぜひ皆さんも書き下ろし体験されてみては? 下條恵里

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

まち in 酒話

枕草子でお酒を



2月は春のような陽気と寒さで身体が疲れがちです。そんな時は今が旬の菜の花やブロッコリーなどのビタミンCが豊富な食材で、免疫力を高めましょう。

枕草子の話を。清少納言が書いた枕草子に「二月つごもりごろに」があります。和歌の上の句を考える話です。歌が下手で、創るのが遅いのでは、さすがにいけないので、どうにでもなれと思って出した後、その評判を聞きたいの

に、悪い評判だったら聞きたくないという現代の私たちでもよくある気持ちが書いてあります。悪い評判をきちんと受け止めるのは難しいですが、思いきって何かを出すことはやっていきたいものです。

枕草子にはお酒を強要する人は情けなくて嫌だなどという話もあります。酒は楽しく自ら進んで飲みたいですね。

カクテルレシピ:「冬はつとめて」

ジン30ml、デタ(ライチリキュール)15ml、ガムシロップ2tsp

材料をステアし、スノースタイル(塩)のグラスに注ぐ。甘さと塩気をスッキリと楽しんでください。

