

みなみぶちよーの
スポ根的美容塾



春です!新習慣!

だんだんと春の訪れを意識するあたたかな日が増えてきましたね。春と言えば新しいことを始めてみたくなるものです。大きなことではなく、小さな新しい習慣を日常生活に取り入れてみましょう!お家で過ごす休日でぜひやっていただきたいことについて今回はお話ししたいと思います(*^^*)

それはズバリ化粧ポーチの中の整理です!ポーチの中はいつの間にか汚れているもの。ポーチ自体はもちろん、化粧品ひとつひとつを綺麗に拭き上げましょう。それから使用頻度の低いコスメはポーチから退出していただきます。パンパンに膨らんだポーチを持ち歩くのは美しくありませんし、いざというときに必要なものがなかなか見つからないとうことになりかねません。早速ポーチの中をチェックしてみてください。同じようなブラウンのシャドウが2つも3つも入っていませんか?「これって本当に必要?」と自問自答してくださいね。また古い化粧品をいつまでも使い続けるのもお肌にはよくありません。いつ買ったかわからないような化粧品は潔く処分。そうやって一つ一つチェックをし、ポーチの中を一度空っぽにしてから化粧落としシートで内側を綺麗に拭き上げましょう。この機会に化粧ブラシもぜひ洗ってくださいね。実際は週に一度くらいの頻度でブラシのお手入れはしてほしいものです。

さらに...家中の鏡を徹底的に磨いてください。曇った鏡では何も見えてきません。ましてや汚れた鏡なんて問題外です!『白雪姫』でも魔女は鏡に呼び掛けます。鏡に呼び掛けるように、鏡を大切に!これは女子の基本ですよ♡

冷泉荘 プロデュース
スペースRデザインの
レトロビルこばなし

パン部屋とおにぎり部屋

弊社HPで新高砂マンション203号室のご紹介が“パン”になっていることが一部の方々の間で話題になっているので、便乗して同物件707号室を“おにぎり”でご紹介してみたいと思います!

↓↓↓↓↓↓

目に飛び込んでくるのは、昭和の趣を色濃く残した空間。それはまるで、麺類やパンなどを食べ飽きた時に、無性に欲しくなるおにぎりのようです。お米と具材をにぎったおにぎり、当時の

良さをできるかぎりそのまま残したお部屋、それは“素材そのものを味わう”点を共有します。

佐藤初女さんという方の著書に、『おむすびの祈り』があります。悩みや問題を抱えた人たちに受け入れ、癒しの場を提供する佐藤さんの活動を記した本のタイトルです。つまりおにぎりは、癒しの象徴であるということ。これから始まるあなたの毎日に、おにぎりが癒しを与えてくれるということ。

辛い時も苦しい時も、このおにぎりがあなたをやさしく癒してくれることでしょう。

新高砂マンション203号室(パン)

<http://www.space-r.net/rent/shintakasago/203>

新高砂マンション707号室(おにぎり)

<http://www.space-r.net/rent/shintakasago/707>

森多恵子 (吉原住宅有限会社 なんちゃって編集長)



新高砂マンション203号室(パン)

新高砂マンション707号室(おにぎり)

Innovative space to you
space R design

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



ダウンドック
(下を向いた犬のポーズ)

たまにはペアワークでダウンドックで遊んでみませんか?二人の息を合わせて、そして信頼をこめて相手の腰を足で踏んづけちゃいましょう。難しいようですが、下の人の腰から上は伸びを感じ腕や肩周りがすっきりしてリンパの流れもよくなり気持ちいいですよ。

脚の中から顔を出して、逆さまの世界は身近でもあり未知でもあります。見えている世界だけが本物とは限りません。今この現実を受け止めながらも、自分の行動や努力一つどうにでも変化、進化、躍進という先が見えてくるのもかもしれません。

でもこの下を向いた犬のポーズってね...確かに、朝起きたらうちのチワワの夢ちゃんが必ずやります。沢山酸素を取り入れるのでしょうか、ここから一日が始まるのです。胸を開いて酸素を入れるということは、第4チャクラも活性化し生きる喜びを与えてくれるんですよ。今日も頑張ろっとな!

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



対人レンズ

TETRA + GRAPH

先日、九州大学大橋キャンパス多目的ホールにて「サウンドリノベーションバンド」の演奏会がありました。冷泉荘の倉庫から生み出された廃材楽器の演奏を堪能した時の一枚。サンダーさんサンダーさんサンダーさんサンダーさん。サンダー変身キットなるものが販売されたら絶対買いたい着てみたい、そしてここに一緒に並んでみたい。そんなこと考えながらシャッターを切った一枚です。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.4 curognac

絵をつくるのが好き。そんなcurognacを直撃!!

下條恵里(以下[下]):もともと絵をかくたりするのはお好きだったと思うのですが、いつからお仕事としてスタートされたんですか?また、始めたきっかけは?

curognac(以下[c]):イラストのお仕事は2000年頃からちょこちょこ...、日中お仕事しつつ、夜や休日に描くという生活。絵は大学時代に出会った美術専攻の友人たちの影響が大きいです。私は美術科じゃなかったけど、むしろ別専攻だったからこそハマったのかも。初めてポストカードを売ったのは、たしか警固公園のフリマだったはず。Tシャツやバッグなど、布モノに描くようになったのは長男が一人歩きを始めた頃で、生活の中で絵を身近に感じてもらえたらという想いがきっかけでした。そして徐々にアイテムが増えていくも、ほぼ手描き、というアナログスタイルが続いています。

下:curognacの名前の由来は?あと、みんなからたまごさん...との愛称で親しまれていらっしゃるようですが、本名じゃなく、ニックネームだと知らない人も多いのでは?と思いますが、「たまご」はどこから?

c:curognac(クロニャック)という名前は、フランスのポスター画家レイモン・サヴィニャック氏にあやかってます。生涯現役で描き続けた彼のように、私もおばあちゃんになるまで活動を続けよう!と。ある時、市内のセレクトショップで彼のポスターを初めて目にし、見とれている私に、一緒にいたSちゃんが「たまごちゃん(当時、クロとも言われてたので)クロニャックやね!」と言ったのがきっかけなんです。彼女はもう忘れちゃってるだろうけど(笑)ちなみに「たまご」は...ササエさんちのネコのタマ由来ですヨ。

下:フランスが大好きとのことですが、どんなところが?オススメがあれば、ぜひ★

c:私がもう一度行きたいのは、パリから急行列車で約2時間の、サヴィニャックが晩年を過ごしたフランス北部の港町トルービル。壁面や海岸の散歩道など街の至る所に彼の絵があふれて、歩くだけでハッピーになれるんですよ!フランス語にもはまっているのですが、数年のんびり通も、出産育児で5年ほど遠ざかり...。今年こそは習得!と1月よりリアルファベからやり直してるところです。少しずつ勉強中なのでフランス語で私に話しかけるのはまだ待ってくださいね。笑

下:イラストのお仕事や委託販売を中心として活躍中ですが、今後の展望、夢はなんですか?

c:この春、次男も幼稚園入園なので、しばらく作業を控えていた和紙等を使った絵の制作を再開したいです。ワークショップも、月イチ程度開催を考えてます。パリで個展できたらいいな、絵本出版したいな、なんて野望もあったりしますが(笑)絵を見て触れてくださった笑顔や、ひとつずつ増やしていただける作家になれるよう、これからも磨いていきたいです。子どもたちの未来を守りたいと始めたMamoruken projectはしばらくお休みしていますが、近い将来何らかのカチで再スタートできればと思っています。

curognac(クロニャック)情報はコチラをチェック★ <http://www.curognac.com/> 3/22(日)「かぞくのsmile day FESTA」(会場IMS 出店B1F)にて、ネイルイラストイベント実施します。4/27(日)スイーツスペースイベントサービス(博多版)ご指定のスイーツケースお買い上げのお客様にイニシャルペイントサービスを店頭で実施します。

■後記:初めて会ったのは、だいぶん前で(笑)素直なおしゃべりさんだと思ったのを覚えています。彼女の絵やべたわしが好きで、私のうちにも、原画を3枚飾ってます。なんかこう言っちゃったんです。彼女からはフランスの少女の香りがしますよ。春もイベント盛りだくさんなので、ぜひ会いに行ってみてください★

下條恵里 9sta

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

酒 in 酒話

春風とお酒と



春の暖かさを感じる三月です。皆さんは新生活の準備や年度末で忙しい事と思います。春の気候で体調を崩しやすい時期でもあります。中でも春の風にはご注意ください。風邪と書けば「かぜ」ですね。ところが東洋医学では「ふうじゃ」と読みます。

「風邪(ふうじゃ)」とは病気の原因「六淫(りくいん)」の一つ。湿邪(しつじゃ)はだるさ、暑邪(しょじゃ)は暑さ、熱邪(ねつじゃ)は火照り、燥邪(そうじゃ)は乾燥、寒邪(かんじゃ)は寒気を伴います。風邪(ふうじゃ)は他の邪を連れて、めまい、頭痛、咳な

ど上半身に症状を引き起こします。風は上からやってくるからです。「風門」というツボから身体に入ります。

香りや苦みのある食材で対策をしましょう。頭痛にはうどやフキノトウ、菊花を、菊花は目にも効きます。乾燥にはタケノコやライチが喉や肌に潤いを与えます。そして春のお酒はポリフェノールが多いビールや赤ワインがお勧めです。元気に春を満喫しましょう。

春に良いツボ「風門(ふうもん)」

風門は、首を前に倒して首の付け根に飛び出た骨の下の2番目と3番目の骨の間から、外側に指2本分のところ。左右の風門を同時に押すのがポイントです。上半身が疲れた時に。