

## 水戸民の スポ根的美容塾

秋の夜長は・・・

皆さん秋を満喫していらっしゃいますか？食欲の秋やスポーツの秋、芸術の秋など秋の楽しみ方はいろいろありますが、長い夜を有効活用して美容の秋はいかがでしょう？

秋の夜長におこもり美容をオススメします。その名の通り、お家にこもって普段よりも丁寧でスペシャルなケアをいたしましょう。そもそも秋は、夏にダメージを受けたお肌を労る意味でも過酷な冬に備える意味でも、じっくり美容に向き合うにふさわしい季節なのです。

ポイントは体を冷やさないようにすること。夏の冷房で蓄積された冷えが全身の代謝を下げ、冬に肌を老化させたり肥満の原因になったりとも言われています。美意識高まりそうな映画を楽しみながら足湯をしたり、血行を促すオイルマッサージをしたり、体を温めるヘルシーで美味しいドリンクの考案をしたり♪夜更かしして出歩けばかきでなく、お家で過ごす時間をぜひ楽しんでください。音楽や照明や香りにこだわって、お家をサロンのような居心地のいい空間にすると美容効果も上がりますよ。かわいいルームウェアを用意するとさらに気持ちが高まりそう。

ちなみに今私がハマっているおこもり美容は・・・筋トレです!!かわいくない(笑)



## 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

11月はDIYリノベウイークがあります！

弊社では11月10～16日にかけて『FUKUOKA DIY リノベ International WEEK』という国際的なイベントを行います。日本語が「リノベ」だけ。こだわりは「DIYリノベ」という点で、自分が住むところは自分でリノベーションしましょう、というテーマです。

期間中は福岡県内(主に福岡・筑後地区)において同時多発的にDIYリノベを体験できるイベント

が催されますが、中でも個人的に気になっているのが八女市の町家棟に柿渋を塗る催し。幼い頃に母親から「昔は柿の渋い部分を取り出して、家の木材部分に塗っていた。こうすることで、ツヤが出て長持ちするようになる。」と聞いたことがあり、厄介者だとはばかり思っていた柿渋にもちゃんと活路があること、そもそも柿の渋みだけを抽出できることに驚きました。話に聞いたことしかなかった柿渋塗りができるということで、興味津々です。

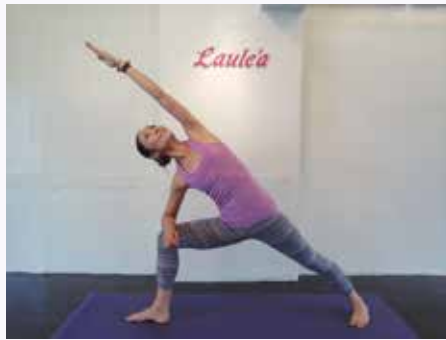
その他のイベントもFacebookページにて紹介しておりますので、ぜひ気になるイベントを見つけてください！

◆FUKUOKA DIYリノベ International WEEK (Facebookページ) <https://www.facebook.com/FUKUOKADIYR>

森多恵子 (吉原住宅有限会社 なんちゃって編集長)



## ララア・ヨガ&ピラティススタジオの 笑顔になれる ココロYOGA



パールシュヴァ・コーナサナー

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]

パソコンを長時間使ったり、立ち姿勢が続くと、首が凝ったり下半身がダルくなるのを感じることがありませんか？じつは腹部の血液循環や代謝が悪くなっていることが原因の場合もあるのです。このポーズは腹部や肩甲骨、背中、お尻と体の片側の主要な筋肉を伸ばすことが目的です。また、表面だけでなく深層筋を刺激するので、血流が良くなり、免疫力も上がります。また、胃腸もすっきりしてくるので食べ物での栄養の消化吸収も良くなりますよ。

動きのポイントは、手は足に添える程度で、沿えた手に体重をかけないようにしましょう。ぜひ鏡を見ながら左右の腰の位置や腕の伸びも気にしてポーズをとってみてください。ヨガはきれいなポーズをとることだけが重要ではないですよ〜いつも言っていますが、たまには現実の自分自身も見つめてあげてください。そして、身体をいたわり愛してあげてください。そしてたまには活を入れることも大事ですよ。



## 対人レンズ

冷泉荘ピクニックでおなじみになりましたこのサンダーさん看板。サンダーさん自ら階段の踊り場に飛び出してくれての撮影です。西遊記をイメージした・・・とは伝えにくいのですが、雰囲気としてはピッタリではないかと、ひとりほくそ笑みながらシャッターを押ししておりました(笑) サンダーさんの笑顔に救われてるみなさまに贈ります。

撮影：雨宮康子

## 第17回あおぞら市@冷泉荘 2014年11月9日(日)開催!! (11:00~17:00 [雨天決行])



気づけば17回目。そんなに開催しているなんて。。。お客さまにたくさんお越し頂き、出店者さんもお越し頂き...そのお蔭です。あおぞら市実行委員一同大変嬉しく思っています。実は、チラシデザイナーさんを募集しております、そのデザイナーさんにチラシ制作のご依頼をさせて頂いております。今回は、naconicoさんをお願いさせて頂きました。今後も募集予定なので、我こそはというあなたのデザインをお待ちしています。



### naconico

福岡市在住 クリエーター。東京のデザイン学校にてグラフィックを専攻。東京のテキスタイルデザイン事務所にデザイナーとして勤務した後、地元福岡で活動。現在はブタくんキャラクターのイラストを始め、動物のイラスト制作を一方で、自作のデザインによる布などを使ったミニトートバッグ制作、刺繍小物の制作などの活動をしています。見てくださる方が、ホックリ時にぶつぶつ笑いが出るような作品作りを心がけています。

### 【第17回あおぞら市概要】

今回もいつものように冷泉荘のあちこちで開催。ハンドメイド雑貨や海外輸入雑貨もあれば、陶器、アクセサリー、ポストカードなどと盛りだくさんの品がたくさん。また、ワークショップもあちこちで開催！いつものように占いも。そろそろ来年のことが気になるので、ぜひこの機会に来年の私ってのをみてもらおうのも楽しい。美味しいコーヒーにおやつもあるので、一日楽しめること間違いなし。ぜひみなさんのご来場をお待ちしています★

第17回あおぞら市出店者	ハッピーネス旅行社 Naconico	海外雑貨
ロビンス・エック	ポストカードやミニトートバッグ、刺繍小物	
陶器屋 toutoya	ハンドメイドアクセサリー	
マインドブロックバスター高橋えみ	陶器のうつわ・雑貨	
sator	心のブロック解除します	
ハーブ&アロマ生活 LisaLisa	バスボムづくり体験	
ゆのじや マラー	カラセラピー、アロマスプレー	
K & Q	布小物	
Candy Roll	マフラー・他、手芸作品(押し花)	
filie(フィエ)	布小物およびアクセサリー	
小梅ママのワンの手作り服	フェイクフード	
Majoan	ハンドメイドの布雑貨	
Quirous & Talkative Hands	ハンドメイドの犬の服・パダンナ・カフェマット	
まあちゃんのおだし本舗	タロット占い、オラクルカード販売	
かわりもん屋	布雑貨・小物、アクセサリー、紙小物等	
unfil(アンフィル)	まあちゃんのおだし(「いりこ」と「経節」のおだし)	
Tarot がちゃ	ガラス工芸品、ガラス製アクセサリー	
ちくはく書房	革小物、巻物(マフラー)	
RIENNN	タロット占いと手作り天然石アクセサリー	
Hot Sand Cafe	ポストカード、手さげ、本	
kurumi	イラストポスター、ブックメーカー	
えみゆき	パン(ホットサンド)、タピオカドリンク	
sally dragon	ハンドメイド子供服、大人服、雑貨	
ポリテック	天然石とカレン族シルバーのアクセサリー	
うちの珈琲研究所	和雑貨、刺繍製品、綿地	
RoseBeaute(ローズボテ)	占い	
言葉屋	刺繍の布小物	
noa*F工房	コーヒー・他、焼菓子(パウンドケーキ、マフィン)	
カントリーオーブン	ネイルチップ販売、デコ小物販売、マスキングテープネイル	
こみみ本舗	ハンドメイド子供服、大人服、雑貨	
ジャパンシープス	天然石とカレン族シルバーのアクセサリー	
POTATO-POT	和雑貨、刺繍製品、綿地	
	占い	
	刺繍の布小物	
	コーヒー・他、焼菓子(パウンドケーキ、マフィン)	
	ネイルチップ販売、デコ小物販売、マスキングテープネイル	
	作詩の作品および作詩体験	
	ロザヴィ、グルーデコ、クレイのアクセサリー・小物	
	糸島素材を使ったパン	
	デコレンスキャップ	
	あじの開き	
	海外雑貨	

## 酒民党员でもある、まちづくり屋さんにも聞く!

## 馬力 in 酒話

### 相撲とお酒と

11月です。秋も深まり冬が近づいてきました。福岡博多では大相撲九州場所が開催されます。鬻付け油のいい香りがまちにあふれます。今回は相撲とお酒の話と、角界ではお酒の事を「馬力」といいます。何ともしずい表現ですね。お相撲さんのパワーはお酒から来るのでしょうか、と酒飲みとしては思いたいところです。

土俵の鬼と呼ばれた初代若乃花、大酒豪として知られる彼は「力士はウイスキーを飲むと腰が軽くなる」といって弟子には日本酒を勧めていましたが、本人はウイスキーが多かったそうです。何故かという日本酒は美味すぎるからだそうです。美味しく飲ませてしまおうですね。この日本酒、お肌に良い成分が入っています。お相撲さんの肌がきれいなのは日本酒をたくさん飲んでいるからなのでしょう。乾燥しがちなこの季節、日本酒の潤いで肌をきれいに保ちましょう。常温やぬる燗の日本酒に少しカボスなどを絞って飲んでも美味しいです、お試しください。

