12月 column REIZENSOU

みなみぶちょ―の スポ根的 美容塾

ピッと凛々しく。

どんなに顔がかわいくても、素敵なお洋服で身を包んでいても、姿勢が悪いと台無し!そんな残念な美女を町でよく見かけます。姿勢が悪いのはハッキリ言ってか～な～り損です。せっかくのオシャレが無駄になり、体型までも実際より悪く見えてしまいます。逆に姿勢よく颯爽と歩けば、どんなシンプルな服装も洗練された印象に。

姿勢をよくするためにはとにかく自分の全身を鏡で小まめに見ること。正面からよりもサイドからのチェックが大切です。壁を使いまっすぐに背筋を伸ばしたら、お腹とお尻に少し力を入れるようにします。気を抜くと無意識のうちに背中が丸まったり首が前に出たりしてしまうので、外出中も度々ショーウィンドウで姿勢チェックをしてください。意外と重要なのは目線で、歩くときに足元ばかりみているとどんどん背中が丸まってきますので注意してくださいね。

だらしない姿勢が体に染み付いてると、最初はただ背筋を伸ばしてで立っているだけでも結構疲れちゃうかもしれません。正しい姿勢を保持するための筋肉がこれまで使われていなかったというわけです。実はその分姿勢を正すだけでカロリーの消費量アップが期待できます。姿勢を正すと筋肉が使われて自然と呼吸が深くなるので、基礎代謝量が増加し脂肪が燃焼されやすくなります。

さぁ今日から意識して背筋を伸ばしてみてくださいね!凛々しい姿勢美人を目指しましょう!

donner le mot

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

戦国レトロ史跡 名護屋城跡

ビルではなくお城で、しかも城跡という建物ではなく史跡ですが、そして「お前レトロについて語れるのか?」と言われると萎縮してしまうのですが、そんな自分が「レトロビルが好きな方はきっとここも好きだろう!」と全身で感じてしまったのが、佐賀県唐津市の名護屋城跡です。

名護屋城は、戦国時代に日本史上はじめて天下統一を成した豊臣秀吉が海外出兵の前線基地として築いたお城で、全国の武将が大集結した場所です。歴史上、全国の武将が集結したのは名護屋と関ヶ原くらいなので、その辺のお城とは飛び抜けて価値のあるスポットです。

加えて、建物が再建されておらず、江戸時代に人為的に崩された石垣もそのままでありながら、史跡内はまめにお手入れされており、とても心地よい場所になっています。城跡というと、福岡城のように「再建したい」という運動が起きますが、福岡城のように荒れることなく、現状に抗うことなく愛情を注がれて"現在"の姿を成しているところが、他にない魅力だと思います。

◆またもや名護屋城に行ってきました
http://kanvee.com/note/archive/201411with-1.php

森多恵子（吉原住宅有限会社　なんちゃって編集長）

未来のビンテージビルを創る。 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

半月のポーズ
アルダチャンドラアーサナ

難しいポーズに見えますか?そんなことはないですよ。特にこんな広くて、転げたって痛くない場所であれば恐怖心も無くなるのではないでしょうか?私の子供の頃は蓮華が一杯の草ッパラで走り回っていたので転んでも泣かないし、泥だらけでも怒られない。それが普通だったから。

今思いだすと、ヨガのポーズみたいなことよくしてた。子供の頃はほとんどが柔らかいから、皆、何等かのヨガの達人だったに違いない。いつからなのか?身体が硬くなって病気がちになり不調が続き、ストレスで顔色も悪くなる。ドラえもんとのび太君がいた時代に子供だった私たちがベースを作った便利な世の中。動かなくても何でもできる、便利な日常。そうか昔は、そんなシンプルでしかも、未来がこうだったらいいな～と思って頑張ってきた私達は、身体に悪い生活習慣を作っていたのかも。

ヨガのポーズは何なのかとかどうすれば出来るのかよりも、怖がらずに思い切り体をフルに刺激できるようなポーズとってみてください。なんか、ワクワクしますよ～。半月も三日月も月の満ち欠けはエネルギーやパワーの増減を表すだけでなくカラダはその60%あまりが水分。月の満ち欠けが与える影響は計り知れません。月が表すポーズ是非お試しください。

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]

対人レンズ

冷泉公園で行われたレインボーパレードを散策するサンダーさんを、ふたりの皮ジャンで決めたお兄さん（?）たちに取り囲んでいただいた様子です。この日は素晴らしいお天気にめぐまれ、自分らしさを素直に表現するたくさんの人たちがとても幸せそうに歩いてる姿を拝見しました。もっと社会が多様性を理解して色々な「好き」を大きな和で認められる社会を作っていきたいですね。　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.×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.11 「idee」に直撃！！

下條恵里（以下［下］）：もの作りをするようになったきっかけは?
idee（以下［ｉ］）：ある時友人からもらったペンケースがきっかけです。その色といい形といい、とても可愛くてすぐに「私もこんな風に作ってみたい!」と思って作り始めたのが始まりですね。

下：ものづくりのクリエイターさんもお仕事しながらの兼業の方も多く…でも、お勤めしていた正社員を辞めるのには勇気っていると思うのですが…
ｉ：それまでの仕事を辞めるのはそれなりの不安もあったのですが、それよりもまず今できることをやってみたい気持ちの方が強かったですね。

下：ブランド名の由来は?
ｉ："idee"とはフランス語で発想（アイデア）という意味です。いつまでも新しい発想でものづくりに取り組みたいという思いを込めてこの名前にしました。

下：将来やってみたいことは?
ｉ：いつか故郷で自分のアトリエだったりこじんまりとしたお店を持てたらいいな～と思います。

下：ものづくりをするうえで、これだけは大切にしているってことは?
ｉ：お客様に長く使って頂けるように、ひとつひとつ丁寧にを心掛けて作ることです。

idee お取り扱い店
e-acce.×モモクリホークスタウンモール店
e-acce.アミュプラザ博多期間限定ショップ（12月25日まで）

後記：おこがましいのですが、何故だか彼女といるとお母さんみたいな気持ちに自然となってしまいます。そこは何故だか全くわかりません。それはさておき…彼女の作品は、丁寧さの中に大人な女の子らしさがにじみ出ています…シャイで可愛らしい女の子の中の固い決意みたいなものがチラチラしてる気がします。早く彼女のお店に遊びに行ける日がくるといいな～♪

酒民党員でもある、まちづくり屋さんに聞く！

まち in 酒話

ブリとお酒と

師走です。2014年もあと少し、皆様の今年はどんな一年だったでしょうか?忙しい師走ですが、元気に過ごせていますか。今回はブリの話を。ブリは旧暦の師走が旬だったので、漢字では「鰤」と書きます。そして、ブリという名前は江戸時代の学者、貝原益軒が語った「脂多き魚なり」からアブラ、ブラそしてブリになったとも言われています。また

ブリは英語ではイエローテール、黄色い尻尾と言います。イエローテールというとワラビーが描かれているワインを思い出す人も多いことでしょう。

ブリは、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよく含んでいるので、疲れが溜まっているこの時期の疲労回復にはもってこいです。さらに、肝機能を強化してくれるタウリンが豊富で、ナイアシンというアルコール分解を助け、二日酔いを引き起こすアセトアルデヒトの分解も助ける働きもあるので、忘年会など肝臓に負担をかけがちな師走にはありがたい食材です。美味しくブリを食べて、元気に師走を過ごしたいですね。酔いお年を。