

ミナミぶちよーの スポ根的美容塾

戦う女性はお姫さま

日々暖かさが増しているのを感じております。そろそろ衣替えの時期ですね。厚手のコートやニットは片付けられ、これからは軽やかで明るい色の洋服が活躍する季節。今回はそんな時期にふさわしいお話を。

おしゃれになりたいと思っている方はたくさんいらっしゃるかと思いますが、おしゃれとは一体どういうことなのか、これを定義するのはなかなか難しく、正直私もよくわかりません。しかしおしゃれっぽく見せるコツは最近になって漸くわかってきたような気がします。それはまずは自分の体型とその体型に合う服、さらには合わない服の形をしっかり把握しておくことです。私はなで肩で上半身にボリュームのある自分の体型を考慮して、首まわりが詰まった服は絶対に着ないと決めています。首まわりが詰まった服は今とても流行っていますが、私の体型でそれを着るとだらしく野暮ったく見えてしまうのです。そういう自分なりの体型と服のルールがわかると、買い物もとても楽です。かわいいからと言って何でもかんでも買うこともなくなります。

一定のルールを決めてしまうとワードローブの断捨離も捗ります。せっかくの衣替えのタイミングですから、手持ちの服をぜひチェックしてみてください。私の場合は前述した通り、とりあえず一旦首まわりが詰まった服は全て処分しました。

まずは自分をよく観察して自分を知ること。服に限らずヘアメイクも、それがおしゃれへの第一歩だと思っております。



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

花咲くカメラア

春、お花見の季節ですね。私はといえば、桜の開花が年々早まり、忙しい3月を乗り切ると「桜が散ってしまった」なんてことが続く近年。でも、お花見をしないと新年度が始まらない感じがあるので、桜を探しては散歩に出かけます。

さて、スペースRデザインでは1月末より新たなリノベーションプロジェクトがスタートしております。その名も「緑と坂のまち 小笹暮らしのスズメ」。舞台となるのは中央区小笹にある5階建ての階段室型マンション、カメラア小笹です。中央区の中で最も標高が高い場所・鴻巣山の麓にあって、大家さんがとても熱心に建物管理に関わられています。春には周辺の緑地や公園に桜が咲き、それは見事なのだそう。

目や肌で季節を感じる。

カメラア小笹は、利便性よりもそういうものを大切に暮らすにはもってこいの場所です。

梶原あき (株式会社スペースRデザイン / もちつき課)



ラレア・ヨガ&ピラティススタジオの
笑顔になれる
ココロYOGA

写真:Laule a staff ☆ kiyomi

案山子 (かかし) のポーズ

(ウツェィタ・ハスタ・バーダングシュタ・アーサナ)

片足で立ってバランスを取る動きをするということは、本来のバランスを取ろうとしてそれに応じた筋肉が育っていくということです。いえそれだけではありません。心も同じ、この大きな木の前に立ち、ずっと心を落ち着かせようと立つ姿。私たちは常に周りに人がいるわけじゃありません。いえ、家族や友人、仲間だっているのですが一人で深く考え決断していくとき、心は、自分の中に決定権を持つ自分自身は一人だけです。その中で周りの人に助言をしてもらったり、ともに笑い、ともに苦しみを分かち合い、心を落ち着かせてくれる暖かい環境を持っているものです。いつも当たり前にある環境や「人」というものをもっとよく見て、よく理解して心のバランスをとってあげたいですね。この案山子のポーズ、心が乱れているときは絶対に安定は見つからないでしょう。身体の機能的な骨盤の動きは安定していても、足の裏は嘘をつきません。心と身体が大地へグラウンディングしていないと不安定になるものです。大事なことは「感謝の心」、心に嘘をつくことはできません。

hitoyo [laule'a studio ヨガ&ピラティス]



サンダーレンズ Thunder Lens*

大型スクーターライダーのサンダーさんの姿はあまり知られていないのではないかと思います。今回はライダーサンダー的写真をセレクトしてみました。フルフェイスのヘルメットを颯爽と装着したリアサンダーさん。真っ赤なスクーターにはランポーとにわかせんべいのシールが貼られていることはあまり知られていません。(笑) なげにチェックのパンツがステキですね◎

撮影: 雨宮康子

e-acce. 初めてでもすぐできる 天然石フレスレット



【材料】

ノビロンかオベロン(伸びるゴム)
天然石 サイズに合わせて数が変わります
(女性16cm, 男性18cmが標準です)
ロンデル2個
アクセサリ用の針(もしくはワイヤー少し)

【作り方】

- ① アクセサリー用の針(なければワイヤーで代用可)にゴムをはさみます。
- ② 天然石の配列を決めたら、それに合わせて通していきます。全部通したら、最後のところで結びます。
- ③ 同じところでさらに2回回く結びます。
- ④ そのまま切ってしまうとゴムの先が残ってしまうので、ゴムをまた隣の右と左の石にそれぞれ数個ずつ戻しながら通します。
- ⑤ そこで、いらぬゴムをカットしたら、完成!!

★オプション★

物足りなさを感じたら、チャームなどを付けると可愛く仕上がります。

よくある質問に、「天然石が割れちゃいました…涙 どうしたらいいんでしょう?」と尋ねられますが、私は植物の鉢植えのところに、置いてます。捨てるのもなんだか悲しいし、もともと石なので、それがベストかな〜と。キラキラして可愛いですよ。

e-acce.デザイナー 下條恵里



酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

福岡 in 酒話

鳥でお酒を



春になりました。暖かい日が多くなり、梅が咲き誇っています。メジロが梅の花から蜜を吸う様子がよく見られます。春は鳥が活発に動く季節です。街中にいても、いろいろな種類の鳥を見ることができます。シジュウカラやヤマガラは色の組み合わせの美しさに見とれてしまいます。公園を歩くときに鳥がいるかなと見渡すだけで、春の楽しみが一つ増えます。

春の鳥といえばウグイスも思い浮かびます。こちらは姿を楽しむよりも、鳴き声を楽しむ鳥ですね。街中で聞くことはあまりないのですが、すこし山の方へ行けばその美しい鳴き声を聞くことができます。

福岡にはウグイスの名が付いたお酒があります。山口酒造場の「庭のうぐいす」です。庭の湧き水でウグイスがのどを潤しているのを見たエピソードからその名が付いているそうです。庭にウグイスがやって来るなんて贅沢ですね。春が膨らんでそれでいてキレが良くバランスのよい日本酒です。春を感じながら飲みたいですね。