

みなみぶちよーの  
スポ根的美容塾

余韻de いい女

一度は言われてみたいフレーズ、「いい女」になってみたいよ、「いい女」。しかしこの「いい女」という大変抽象的なものを具体的な行動で表現していくには、多少頭を使う必要があります。

「いい女」とはどんなものだろう？私も改めて考えてみたのですが、「いい女」とは余韻を感じさせるもの…という結論に至りました。グイグイわかりやすい自己主張ではなく、そこはかとなく存在を感じさせる奥ゆかしさ。これが「いい女」の必須条件です。

例えば歩き方。前にグングンと元気に手足を出すのではなく、後ろに残る手足の方に意識を向けるようにいたします。できるだけ長い時間足は地面から離さず、優雅に動かします。手も後ろに流すときに指先の美しさまでこだわりましょう。

喋り方にも余韻って必要な気がします。まるで句点(.)が見えてくるような強い言い切り口調ではなく、余韻を感じさせるゆったり優しい喋り方を心がけてみるだけで印象は随分違います。余韻という香りもですね。立ち去った後にもその人の香りがうっすら残っているという、そんな余韻もやっぱり「いい女」。もちろん汗臭かったり強烈な香りだったりするのは良くないですが、自分らしい香りをふんわり身に纏えているのってすごく女らしく上級者を感じ、まさしく「いい女」な感じがするものです。

と、付け焼き刃のようなことを並べてみましたが、行動はそのうち習慣になります。習慣になる頃には自然と精神面にも変化はあらわれ、きっと本物の「いい女」に近づいていくでしょう。そう信じて、今日も私は余韻を意識します……



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

ほっと一息 天神の5坪カフェ

5月は新緑の季節。桜は葉桜になり新茶の茶摘みや田植えもはじまり、山も緑に染まります。唐突ですが、スペースRデザインで緑といえば我が本拠地「天神パークビル」。昭和通り沿いに建つ駐車場と屋上庭園という2つのパークを併せ持つビルです。

さて、そのエントランスにはみどり色のロゴが目印の「ENTRANCE CAFE」があります。今年3月にはおかげさまでカフェ10周年を迎えることができました！約5坪ほどの小さなカフェですが、いつもエントランスを明るく照らしてくれている、ビルにとってとても大切な存在なのです。

「つろげるゆったりとした空間」というのがカフェの一般的なイメージ。それに対しエントランスカフェは「落ち着ける空間」、等身大の店内がとっても心地よいのです。

メニューの中で私のおススメはしっとりほろっと優しいパウンドケーキ。「エントランスカフェらしい」とても誠実な味です。「どゆこと？」と思つた方、百聞は一見にしかず。是非ご賞味ください！

梶原あき (株式会社スペースRデザイン / もちつき課)



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



写真: Laulea staff ☆ mikiko & kiyomi & junjun

アド・ムカ・シュヴァナーサナ  
(下向きの犬のポーズ、ダウンドッグ)

下を向いた犬が3匹(笑)このポーズをとることによっての効果は、肩、手、ハムストリング、背中を伸ばすのに適していて、ストレッチ効果だけでなくリフレッシュ効果も得られます。そして、この3人のポーズは下の2人がしっかりと土台を作り、ガチガチではなくしなりを持たせた余裕のある力強さを見せています。このポーズを私たちの身体と見立てたら、下半身の安定はとても重要。土台がしっかりしないと、崩れてしまう。しなやかで力強い自然体な状態でした方がいい。

「しなやかさ」どうやって緩むのか？身体の使い方から思考や感情の持ち方まで……。それが課題なのだ！人との付き合い方も同じ、しなやかに心の軸を持ち続けることは本当に難しいもの。「辛い」「きつい」「苦しい」「辞めたい」「耐えられない」「悲しい」など心の声が聞こえた瞬間、緊張の糸が地んだり切れたり……。心と体は繋がっているのだから、心の声が身体をも潰してしまうこともある。まずは日常生活の乱れを失くし、整理整頓を心がけ、余裕を持った時間をすることで、自分の足元がちゃんと見える。今を見つめることで、揺るがない自分の軸が見えてくるはず……(\*^。^\*)

と思っ、しなやかに力強く心と身体に求めてヨガをやるのです〜実はなかなかこのポーズをとる時に安定しなかった(笑)人は支え合って生きています、そして信じる事が大事です。でも怖さも混じっているのも事実です！そして繋がりがあえた達成感も素晴らしく清々しいものです。そろそろヨガってみませんか？

hitoyo [laulea studio ヨガ&ピラティス]



カントク伊藤の  
巨匠への道。  
道の二

冷泉荘内のシェアオフィス・引力の間に入居中のカントク伊藤です。新作映画「人情噺の福団治」の予算の一部を、クラウドファンディングで募っています。CAMPFIREで検索してみてください。さあ今月のDVDはコチラ！



高畑勲、かぐや姫の物語をつくる。/ 発売元:ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン



1998年。バブルから遠く、と言って今ほどの閉塞感もない、なかなかのんきな世紀末に、大学へ通うため地元の三重県から東京に引っ越した。日本大学芸術学部・映画学科(通称ニチゲイ)。時代に負けないくらいにんきな大学生生活は、日々映画を観たり作ったり、寄席に落語を聴きに行ったりロックバンドのライブに通ったり。卒業後は確たる考えもなく大学院に進学。私学だから当然学費は安くなく、親戚かせの二年間を過ごした。しかしその大学院で、高畑勲と出会うのだ。

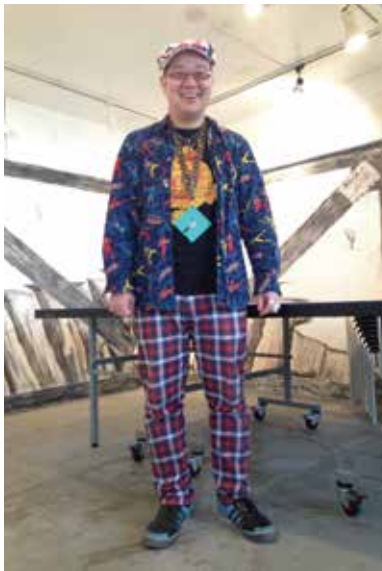


週1コマ90分の授業を担当していた高畑勲は、毎回教壇につくと、おもむろに緑色の小さなバックを取り出した。そう「調製豆乳だ」。チュウチュウとその豆乳を飲みながら、思いつくままその時々気になる事を語る…それが高畑勲のスタイル(?)だった。

90分ずつと雑談の日もあれば、ひたすら出席している留学生を質問攻めにする…。最初こそ「あの高畑監督の授業だ…」と身構えていたが、早い段階で「なんてわがままなオヤジだ」へと印象は変わった。同時に、その「わがまま」の裏に、膨大な研究と思索の積み重ねが横たわっているのが、学生ながらに感じ取れた。こういう人を「本物」と呼ぶんだらうな、と思った。

このDVDの高畑勲も、考え抜いた末の「わがまま」を存分に発揮している。そこが教室であろうと、数十億かけて作られる映画の制作現場であろうと、彼の姿勢は変わらない。とことん勉強し、ひたすら考え抜き、その上で「わがまま」になること。それが監督の在るべき姿だと、大学院に続きこのDVDで高畑勲にまた教わった気がした。「かぐや姫の物語」が傑作だったことを、最後に付け加えておく。

伊藤有紀 (映画監督/日本映画監督協会会員)  
http://officearigato/



サンダーレンズ  
Thunder Lens\*

チェックのパンツとヒーロー柄のシャツを合わせた今月のサンダーさん。実は、このシャツ、、、ぎゃ、ギャルソンなのです！タグも見せていただき驚きのテキスタイルチョイス。チラッと見えてるサザエさんが更にアクセントに花を咲かせている感じでサンダーさんの春らしさを着こなして見せていただきました。卓球センターの壁に負けない合わせ柄の勝利となりました!!!

撮影: 雨宮康子

酒民党员でもある、まちづくり屋さんに聞く!

関白 in 酒話

キャップシールとお酒と

ピクニックに最適な季節になってきました。緑の中での宴会も楽しいものです。今回はワインの話をお花見などでワインを持って行ったのは良いけれど、ワインオープナーが無くて困った体験をされた方もいるかもしれません。自分の場合は貸していただきと声をかけて事なきを得ました。最近コルクではないワインが増えてきましたので楽に開ける事ができます。

ワイン好きにはコルクを開ける事を楽しみにされている方も多いですね。このコルクを守っている物をキャップシールといいます。昔は蠟などでシール(封)をしていました。このキャップシール、よく見ると穴が開いています。被せる時にこの穴が無いと空気の逃げ道が無く、きちんとはまらないのです。フランスではフランス領で納税の照明として、キャップシールの先端に青または緑のスタンプが付いています。基本的に輸出されるワインにはこのスタンプは付いていません。フランスに行った時には、ワインのキャップシールを気にして見てください。暖かくなる中、少し冷やしたワインで季節を楽しみたいですね。