

地デザ 日誌

地デザのチームづくり

やりたいことや興味のあることをきっかけに、暮らしを豊かにする企画をつくり実践していく「地域デザインの学校 in 西都」。8月末に講座が始まり、先日第4回では、活動の仲間探しとテーマ決め、アイデアの具体化を行いました。

地デザには、「地域でこんなことがしたい!」という具体的な思いを持って参加される方もいますが、多くの場合、「やりたいことははっきりしていないけど、何かつながりをつくって地域で動きたい」という方です。そうした方も、講座を通じて受講生同士で対話したり、ご近所インタビューで地域の方の取り組みに触れたりするうちに、「自分だったらこんなことが出来るかもしれない」「あの人と協力してやってみよう」と、少しずつ自分のやりたいことが見つかっていきます。

地デザでは、そうした受講生の方の「こんなことやりたい!」という思いを大切にしながら、テーマや方向性が共通しているメンバー同士で話し合っ、チームを作ります。今回結成したチームの活動は、九大学生・留学生の地域参加や高齢者(認知症)に着目した企画など、西都ならではの資源や特色を生かしたものであり!

早いもので、次回は西都受講生の卒業式です。また当日の様子や企画の内容を詳しくご紹介したいと思います!

櫻井香那(ドネルモ/スタッフ)



冷泉荘不動産
Reizensou Real Estate



エンジョイ
レトロビル!

新高砂マンション1階が 再び動き出します

みなさん、覚えてますか?今年の3~7月に現れた中央区清川・新高砂マンション1階の約110坪のスペースに個性豊かな1坪トリルショップが集合した「清川トリル商店街」。5ヶ月間の試みを振り返り綴った冊子には「人が主役の場づくり」というサブタイトルをつけました。実は、その考えを引き継ぎ新しいプロジェクト「清川ロータリープレイス」

が現在進行中なんです。新高砂マンションの中庭を入居者さんが日常的に使える場として再整備、それとともに1階のテナント区画をオフィスやアトリエ、ショップ、サービス系など異業種が集まる「シゴトバ複合施設」へと変えていきます。

場のテーマは「めぐる」、そしてめぐるモノは「ひと」「まち」「仕事」です。回る? 廻る? 巡る? どれも正解。このワードにピンときた方は、ぜひWebページをのぞいてみてください。まさに「エンジョイ、レトロビル!」的な感じで、いろんな想像が頭を駆けめぐることでしょう。

◎清川ロータリープレイス:
<http://www.space-r.net/rotaryplace>



梶原あき (冷泉荘不動産スタッフ)



SUKOYAKA ~ OHANA たち ナプア発 17号

泣きたいときは我慢しないで

yoga終わりの顔がほかほか、キラリとしています。普段気にも留めなかった呼吸が上手くできたからかな?



皆さん、最近大泣きしたことありますか?子供の頃のように「ひゅっひゅっ」って(笑) 嗚咽です。子供の頃は言いたい事や思っていることが弁明出来ず、言語化も出来ず、ただただ泣く...私は今は亡き父親に最初は「よしよし」してもらってたけど、終いには「なんで泣き止まないんだ〜!」と怒鳴られ切られていました。止まらないんだからしょうがない、でっ、最近それがあった。ものすごい勢いでなぜこんなに悲しいのか、何故私は怒っているのか、許せないのか、自分が嫌いなのか、何も打つ手が無いのかを延々と泣きながら訴えた。これはもう止まらない。そしてある時ふっと、「あ〜スッキリした!」と洗面所で顔を洗い、化粧を直して外に出る。感動や感情をあらわにする涙には、ただ単に玉ねぎを切っ

と一緒に体外に流れ出るので、ストレスの原因になる物質を排出する役割があるようなのです。また、涙にはストレスによって生じる苦痛をやわらげる脳内ホルモン「エンドルフィン」に似た物質も含まれているといわれています。なるほど、そこから私は毎日スッキリ気分です。お掃除をしまくり身の回りも綺麗にしたくなるという、デトックスを行っています。

皆さんも、何かのきっかけで大泣きしてみるのはどうですか?ちょっとだけ犠牲者が出るかもだけど(笑) ヨガを通して、心もスッキリ、透明な自分を取り戻し、色んなことに感動して正直に生きていけるようになりましょうね。

高橋ひとよ

(ラウレア・ヨガ&ピラティススタジオ代表/美・Body salon ナプア代表)



サンダーレンズ Thunder Lens*

やらせです。いつも正面ばかりであまり後ろ姿を撮影してないので、玄関先で立ち話をしながら後ろ姿をお願いしてみました。これほどピンクを着こなせる管理人さんが世界中に何人いるだろう、てなことを考えながらピンクに誘われるままシャッターを切らせていただきました。ピンクパンサーというキャラクターがいましたが、ピンクサンダーがいたっていいじゃないか、そんな仁王立ち風景いただきました。撮影: 雨宮康子

アリエ穂音 日本画家の徒然哉

贈り物

先日の事、佐世保の「麴香」(キクコウ) 工房で麴を作っている知人の商品、白米の甘酒や、ハトムギの白酒、金山寺味噌、リンゴのゼリージャムを頂きました。毎日、朝食のヨーグルトに入れたり、おやつに、夕食にと、ありがたく頂いています。他にも、麴を使ったグラノーラや、黒米の甘酒(さわやかな酸味が少しあります) などもあり、改築された新しい工房で手間暇かけて、一人で黙々と真面目に作っておられます。

もとはと言えば、彼女が知人の家に飾ってあった比佐のクリスマスカード作品を見て気に入って頂いたことで、麴工房をopenするにあたり、ロゴマークを頼みたいとお話をもらったことが出会いの始まりでした。「麴香」という工房名と、彼女の持っているイメージからすぐに、楚々とした白菊が頭にうかび、その白菊の絵と漢字でレタリングマークを作り、字体には麴菌のイメージを入れ、字体の先端に丸点を入れ完成させたのですが、とても気に入ってもらえ、openされて1年半以上経ちましたが、もう今では口コミで注文が沢山来ているようです。麴を育てるところから手作りやられて、本当に素敵なことだなと思います。職人肌の彼女の人の柄が感じられます。



甘酒はご存じのとおり、名前には酒とつきませんが、アルコール分は一切入っていないので栄養分が早く体に必要なエネルギーに変わる、味噌も同じに日本古来からある発酵食品です。おかげで、作品制作に追われ夜更かしているときには、甘酒を飲み栄養補給と、役立っています(味が濃いので、そのまま飲むときは水で薄めて飲んでます)。麴が生きているので、冷蔵庫に入れての保存中、味も少しずつ変化していくのも又楽しめます。

それから話に聞き試したのですが、甘酒をヨーグルトに入れて食べるのも、違和感なくてとても美味しく頂きました。毎日朝食に食べていますが、快調です。下記に工房の情報を記載しますので、食したい方はどうぞ頼んでみてください。又、今日もこれを飲んで頑張ります。

「麴香」

長崎県佐世保市名切町340-5
TEL・fax 0956-22-2001
e-mail kicukou@gmail.com

アリエ穂音/日本画家 比佐水音(ヒサミヨ)



酒民党员でもある、まちづくり屋さんへ聞く!

まち in 酒話

カワハギでお酒を

秋から冬へと季節が移り変わっていますね。今回はカワハギの話を。カワハギはこれから旬を迎える魚です。カワハギは「丈夫な皮を剥いて食べる」ことからその名が付けました。その皮は紙やすりの代わりになったという丈夫さに驚きます。肝を溶かしたタレで食べる刺身は最高級の美味しさです。

カワハギの白身は低脂肪で高タンパクです。タンパク質は、不足すると肌荒れの原因になります。脂質を制限したい、でも肌は荒れたくないという悩みにカワハギはぴったりです。他にも肌が良いナイアシンやビタミンB6も含まれています。低脂肪と言いましたが、なんと身の脂質はわずか0.1%しかありません。これは野菜の白菜と同じくらいです。生き物としてどうなのかというレベルです。また、カルシウムやリンの吸収をサポートする栄養素のビタミンDは魚類の中でもトップクラスです。歯や骨づくり、神経伝達や筋肉の収縮を正常化してくれます。

この季節、カワハギにははる爛の日本酒がピッタリです。秋に出荷される日本酒「ひやおろし」とともにカワハギの味を堪能してください。