



### Atelier Light Students Graphics 2015 アトリエライト★生徒作品展

博多駅前のアートスクールアトリエライトの生徒作品展。水彩、油彩、デッサン、イラスト等約100点の作品を展示。

日時: 5月1日(金)~5月6日(水)  
11:00~19:00 [最終日/18:00]

会場: B棟1階 冷泉荘ギャラリー 入場無料  
【問】Atelier Light 代表兼講師 佐山燈(さやまとも)  
TEL. 090-5027-6664

### 笑顔が喜ぶココロYoga 5月17日(日)

① Yogaって素晴らしい~大人パークYoga 時間: 9:30~10:30

場所: 冷泉公園(雨天時: B34号 ラウレアスタジオ)

講師: hitoyo&kiyomi 参加費: 1,500円(マット込)

② グルーピーキッズヨガ~子供パークYoga 時間: 11:00~12:00

場所: 冷泉公園(雨天時: B34号 ラウレアスタジオ) 講師: kiyomi(グルーピーキッズヨガ認定インストラクター) 参加費: 800円(マット込)

③ シンブルYoga 時間: 12:30~14:00

場所: B34号 ラウレアスタジオ 講師: hitoyo(ラウレア主宰) 参加費: 2,000円(定員6名)

手塚夏子 新作

『15年の実験履歴 ~名刺がわりに~』

手塚夏子ともうします。コンテンポラリーダンスのフィールドで活動しています。私のダンスがこんなキテレツなものになってしまったのには、キッカケとそこからの試行錯誤の歴史があります。どうしてこんな風になってしまったのか?ありのままの私の道程を紹介し、名刺代わりとさせていただくというのが今回の公演のテーマとなります。

作・演出: 手塚夏子

日時: 5月13日(水) 18:30~(18:00開場)

会場: B棟1階 冷泉荘ギャラリー 料金: 1,000円

主催: グループ現代 川井田博幸

講師: hitoyo(手塚夏子)

参加費: 090-5495-2580/hiroyukik@gendai.co.jp

手塚夏子 新作

www.facebook.com/events/156562704704547/

### 第4回福岡ポエイチ

世の中には、たくさんの文学系同人誌・詩集・歌集があります。しかしその多くは、身近な本屋さんには置いておらず、実際自分の手にとってみたり、購入したりすることが困難です。そんな詩歌や小説の同人誌・手作り小冊子を販売したり、詩や小説について話したりする交流の場としてポエイチを開催。詩歌や小説を書いている方、読むのが好きな方、どうぞお気軽に立ち寄りください。

日時: 6月6日(土)、7日(日) 12:00~17:00

会場: B棟1階 21多目的スペース 入場無料

ゲスト: [6日] 中村梨々(詩人)、[7日] 加藤治郎(歌人)

料金: 前売り 2,500円/当日 3,000円

【予約・問】<http://natsukote-info.blogspot.jp>



# 5月 column REIZENSOU

## みなみふじょーの スボ根的美容塾

### 余韻de いい女

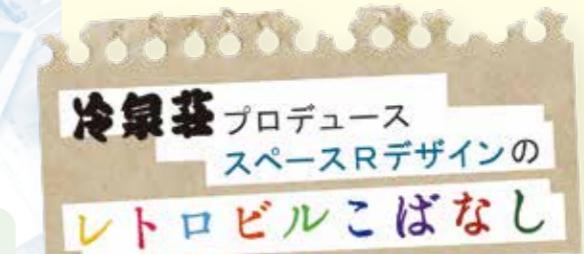
一度は言われてみたいフレーズ、「いい女」。なってみたいよ、「いい女」。しかしこの「いい女」という大変抽象的なものを具体的な行動で表現していくには、多少頭を使う必要があります。

「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。余韻というと香りもですね。立ち去った後にもその人の香りがう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な感じ、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……



### ほっと一息 天神の5坪カフェ

5月は新緑の季節。桜は葉桜に変わ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デザインで縁といえれば我らが本拠地「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 CAFÉ」があります。今年3月にはおかげまでカフェ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。

「つつ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「落ちてける空間」、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。「どうぞ」と思った方、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)



未来のパンデジタルを創る。  
space R design

下を向いた犬が3匹(笑)このポーズをとることによって効果は、肩、手、ハムストリング、背中を伸ばすのに適している、ストレッチ効果だけでは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。土台がしっかりしてないと、崩れてしまう。しなやかで力強い自然体な状態でいた方がいい。

「しなやか」どうやったら緩むのか?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!人と付き合い方も同じ、しなやかで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、緊張の糸が弛んだり切れたり…心と体は繋がっているので、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くし、整理整頓を心がけ、余裕を持った時間を持つことで、自分の足元がちゃんと見える。今を見つめることで、搖るぎない自分の軸が見えるはず…(\*^\_^\*)

と思って、しなやかに力強く心と身体に求めでヨガをするのです~実はなかなかこのポーズをとるために安定しなかった(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~そして繋がりあえた達成感も素晴らしいものです。

そろそろヨガってみませんか?

hitoyo laule'a studio ヨガ&ピラティス



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)

撮影: Laulea staff ☆ mikiko & kiyomi & junjun

# カントク伊藤の 巨匠への道。 道の二

### サンダーレンズ Thunder Lens\*

チェックのパンツとヒートローブ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、、ぎや、ギャルソンなので!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で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



### 酒民員である、まちづくり屋さんに聞く! まち in 酒話

#### キャップシールとお酒と

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。昔は蝶などでシール(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むといいですね。



1998年。バブルから遠く、と言って今ほど閉塞感もない、なかなかの世紀末に、大学へ通うため地元の三重県から東京に引っ越しました。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のんきな大学生活は、日々映画を観たり作ったり