



食べたい!  
でも痩せたい

だって女の子だもん♪

 動画レポート

対決!10日間ダイエット

やせたい人の天神駆け込み寺

「こんなスタイルがいい!」カップルの本音

効果大!?人気グッズランキング

街の鼓動

シンガーソングライター

加藤淳也さん



天神優人

~あの人素顔~

中洲まつり みこし委員長

熊谷麻由美さん

デパチカクイーン



お昼のオアシス

アンクルチイチイ



物欲

心にいつも音楽を!



Chat CAFE

Stage CAFE SONES



WWWガイド



秋の味覚をネット経由・産直で

WHAT'S NEW ..天神の新情報 (10/4~10/18)

みんなの広場

アメリカ発!早耳映画情報

女性の医学Q & A

おやじのアンテナ

エスプレッソを片手に

HOROSCOPE

天神エスプレッソ編集部

<http://www.espre.jp/>

[info@espre.jp](mailto:info@espre.jp)

062 (7-15)5226



このマークがついている写真は、クリックすると動画で見ることができます。ブロードバンド向けの映像です。Windows Media Player (無料)をダウンロードしてご覧下さい。



このボタンは拍手ボタンです。面白かった記事には拍手して下さいね!



# 食べたい!でも痩せたい! だって女の子だもん♪

食欲の秋。イモ、栗、カボチャ、秋刀魚にキノコ…。あれもこれも全部食べたい!でも食べたら太っちゃうーそんな微妙な女の子の口、わかるかしら?」

## ■対決! 10日間ダイエット

「取材するのなら、まず体験」がモットー(笑)の天神エスプレッソ。もちろんスタッフ自らダイエットしました。いろいろ試した10日間。葛藤の日々を綴った日記は、笑いと涙を誘います。人気のダイエットグッズも紹介しているのをお見逃しなく。果

▼気功美容整体



▲カップルの本音



▲ダイエットQ&A

▼フィットネス



たして結果は…?

## ■やせたい人の天神

### 駆け込み寺

ダイエットといっても、その方法は千差万別。雑誌やテレビでいろいろ紹介されているけれど、実際はどんなものなのでしょう? 運動、食事制限から、気功に至るまで、天神「あな」ユーザーにスポットを取材。痩せたい方は必見です。

## ■『こんなスタイルがいい!』カップルの本音

天神のカップルを対象にダイエット調査を決定。彼女はどんなスタイルを目指しているのか? 彼はどんなスタイルになって欲しいのか? 過去に経験したダイエットのエピソードや、理想の体型を、天神における「ボディ」に対する美意識」を探ります。

「天神でダイエット」とい

う今回のテーマで思い出したのは、県外に住む友人が天神に来たとき「言った言葉曰く、「天神って、健康的でスタイルがいい人が多いよね。」ガリガリに痩せたという感じではなく、「健康的なのが良い!」のだそうです。言われてみればそんな気も…。」

そうは言うものの、より洋服をオシャレに着こなすためにも、もう少し痩せたい…と思ってしまうんですよね、女性というのは。そして、そんな女性達の努力の結果、スタイルが良い人が増えると、当然洋服の標準サイズも細くなるわけで…。それって、ある意味自分での首を絞めてたりして。

みんなでダイエットをやめれば怖くない!天神から「新ビュティースタンド」を発信してみるってのはどうですか? (あれ? テーマからそれじゃった?)

by TE staff

▼人気グッズランキング



※この記事が面白かったら  
クリック(拍手)してね→



## もっと詳しく見る

- ・対決! 10日間ダイエット
- ・やせたい人の天神駆け込み寺
- ・『こんなスタイルがいい!』カップルの本音
- ・効果大!? 人気グッズランキング

# みんなの肩の上に乗って周りを見下ろすのって、爽快ですよ！ 主役よ…って感じて。

## 天神優人

～あの人の素顔～

ダンスは山笠、私はみこし』たい！

中洲まつり実行委員会 みこし委員長

熊谷麻由美 さん



口癖は「(中洲國廣女みこし) 出ませんか?」だという熊谷さん。取材中に私も誘われてしまいました。いっちょ、やってみるか!?

by Mika Ono

「まつりの好きさを絵に描いたような人」と言えば想像していただけるでしょうか? 中洲まつりのメインイベント「中洲國廣女みこし」を取り仕切るみこし委員長・熊谷麻由美さんは、元気ではつらつとした女性です。「最初に参加した時の理由は、中洲で働いていた時、スタッフ全員強制参加だったから。でも、実はもともとまつりが好きだったんです。だから、みこしに参加するきっかけをもらって、ラッキー! って感じてました。」

そんな熊谷さんにとって、みこしの一番の魅力は「かつき棒に立った時の快感」だそう。その魅力について語る彼女を見ると、自ら先頭に立ってまつりを盛り上げる熊谷さんの姿が目に見えかねてきます。

「まつりの好きさを、そんな「まつりの好きさ」のおまつりでも「はじめている」のだから聞いてみたいよ」と、まつりに参加したことはあっても、(中洲まつりと比べて)「こころが違うなあ」とか、勉強になるなあとか思ってしまうので…。やっぱり中洲まつりがいいです!」とのこと。家族揃って福岡生まれ、福岡育ちの熊谷さんは、中洲という土地への思い入れもあるのでしようね。

中洲まつりを心から楽しんでいる熊谷さんですが、現在は「みこし委員長」という肩書きのため、単に参加して楽しむだけでなく、まつりのための準備や雑用で大変なことも多いようです。それでも彼女は「その分、まつりが終わったときの達成感はすごくありますね。やっぱりまつりはいいですね!」と語ります。

みこし委員長になって5年。その年の委員長は交代する時期のことですが、まつり好きな彼女のこと。中洲まつりには今後ますます参加しつづける予定です。

もっと詳しく見よう



※この記事が面白かったら  
クリック(拍手)してね→



# 街の 鼓動

## 『世界で一番**社交的**なシンガーソングライター』

# 加藤淳也さん

### "Big"な人間になりたい!!

ジーンズ姿の青年が、伝説のライブハウス「照和」をわかせている。18の頃、ストリートミュージシャンに影響されて、ギターを始めた。一時期、介護職に就いたこともあったが、「僕じゃなくてもできる仕事だし、不幸じゃないけど幸せでもなかったから辞めました」

「僕は、歌もギターも上手い方じゃない。それでもこうして皆に聞いてもらえて嬉しいです」とまっすぐな目で語る加藤さん。自らを『世界で一番社交的なシンガーソ



▲『時が過ぎて・・・』  
作詞・作曲/加藤淳也

1日100人ペースのアクセスをほこる  
人気サイト『関係したい!web』  
<http://homepage3.nifty.com/kankei/>

ングライター』と呼ぶ、若きアーティストだ。とにかく、しゃべるのが大好き。RKBラジオでは、メインパーソナリティーをつとめる『スーパーアコギナイト』が10月10日からスタートする。「これからもいい歌を歌っていきたいです。そして、いつか有名な人間になりたい!僕の夢は大きいですよ」

ホームグラウンド「照和」がある天神は、人もモノもぎゅっとつまんだ感じが好きだという。「皆、天神にそれぞれの隠れ家を持ってるんです、そこがイイ」。加藤さんの隠れ家は?と尋ねると、すぐに笑顔で「照和」と返ってきた。一見、ほんわかした雰囲気だが、その内側には強い意志と負けん気がうずまいている。彼の今後が、楽しみだ。

もっと詳しく見る



※この記事が面白かったら  
クリック(拍手)してね



# WHAT'S NEW

## 天神の新情報

### October 10/4~10/18

#### 4 Fri

フチサイズのシフォンケーキを毎日30分に限り15日まで半額。  
(ギャラリー茶館アベゼ)



#### 5 Sat

同年代の女性が共感する、切ない気持ちを歌う「高田志麻ライブ」。16:00~  
(キャナルシティ博多)

#### 6 Sun

ゴスペルを中心に、70年代のソウルナンバーなども幅広く手がける「Angelic Shout」のGOSPEL LIVE HOUSE TOUR2002 (Rooms)

#### 7 Mon

情熱的なラテンのリズム、強烈なソロ・プレイ、ミシェル・カミロ・トリオ公演。10月8日(火)まで。(福岡ブルーノート)

#### 8 Tue

岩田屋開店66周年を記念した「古今天神博覧祭2002」を岩田屋全館にて開催15日(火)まで。(岩田屋)

#### 9 Wed

福岡在住の音楽・美術作家ベペ・シマダが10月に訪れる誕生日への思いをカタチにした個展を開催。8階イベントギャラリーにて16日(水)まで。(IMS)

#### 10 Thu

「ヴィンシャーマンと九州交響楽団」アクロス福岡シンフォニーホール1階コミュニケーションエリアにて。(アクロス福岡)

#### 11 Fri

日常の暮らしの中にとけこむ器「石井直人作陶展」実施中。22日(火)まで。(福岡天神・大丸)

#### 12 Sat

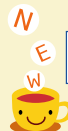
サッカーと少林拳を組み合わせたスーパー爆笑コメディ「少林サッカー」上映。(九州エネルギー館)

#### 13 Sun

「健康」「美容」をテーマに、骨密度測定による健康診断など地下街各店の無料コーナーを設置「秋の健康美人フェア」14日(月)まで。(天神地下街)

#### 14 Mon

実力日本一、「アダチ宣伝社」のちんどん屋がみんなと一緒に童謡やアニメソングを歌って演奏します。(九州エネルギー館)



その他の情報や関連ホームページなど、より詳細な情報はこちら↓

もっと詳しく見る

#### 15 Tue

福岡の女性6人による壁画制作チームを結成。天神地下街 壁画プロジェクト「平和への祈り」を南広場(クルル・ボンサンク前)にて開催中。31日(休)まで。(天神地下街)



#### 16 Thu

「本当に満足のいくデザインの「もの」を展示。「ほくらのくそうせいかつ展」。30日(水)まで。(B2階イムズプラザ)



#### 17 Fri

これぞザ・ビッグバンド、「カウント・ベイシー・オーケストラ directed by グローヴァー・ミッチェル」公演。19(土)まで。(福岡ブルーノート)

#### 18 Fri

管理栄養士による体脂肪測定と食生活診断を毎週火曜、金曜、土曜に実施中。6階お米ギャラリー天神にて。(IMS)



※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね→



博多大丸  
店名 オッジ  
品名 マロンカステラ  
値段 900円

私が大好きなオッジ。マロンカステラがあったので思わず買ってしまった。マロンがぎっしり入っていて、ココアとの相性もばっちりです。



博多大丸  
店名 手作りサザエ  
品名 栗大福  
値段 130円  
北海道の大地が生んだ美味しいめぐみ。ふんわり餅と栗のハーモニー。見た目も美しいので食べるのがもったいないかも。



岩田屋Z-SIDE  
店名 ベーカリーコーナー  
品名 マロンパイ  
価格 160円

最初に目に飛び込んだマロンパイをゲット。ホントは「栗の渋皮煮」が一番好きなんですけど、マロンパイにはなにかあったわ。(涙)



福岡・天神岩田屋  
店名 恵那川上屋  
品名 栗きんとん  
価格 6個入り 1,150円  
栗の旨味がギュッと凝縮された、この「栗きんとん」は、今まで食べたことがないなんとも贅沢な味。1日限定50箱よ。



ネバチカウィーンズ

※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね→

私はとにかく毎日福岡市内をあちこち移動します。移動する時間、バスや電車の中は私のくつろぎスペースに早代わり！そんな時、手放せないのが「CD」。お気に入りのたくさんあるCDを持ち歩き、いつでも気分によってCDが聞けるようになっています。

特に熱心なコダワリはなく、気持ちのいい音楽が大好き。時には本を読むように、曲から色々なことを想像し考えます。時には子守唄のように心を癒し、またある時はソクソクする位興奮させてくれる音楽。音楽を聞くだけで私の心はパァ〜と晴れやかになり、気持ちの切り替えもしやすいのです。

自分へのご褒美に、定期的にCDを買うだけでかなりハッピーになってしまっこの単純

# 物欲

## 心にいつも音楽を

な私。「MUSIC CITY TENJIN」の影響もあり、「やっほスライムべっとうー」と今日は大好きなCANDY DULFERS(インアルバム、「LIVE IN AMSTERDAM」)を購入。今年、福岡ブルーノートに来る彼女のライブを想像しながら、バスの中でひっそり楽しむのでした。

by Tomoko Tanaka

もっと詳しく見る



※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね!



## お昼のオアシス

# とろりん オムライス

天神に通うようになって約二ヶ月半、先輩方にいろいろなお店に連れていってもらい、ランチの楽しさを満喫しています。そんな私の一押しのお店が天神2丁目のビルの地下にある「アングルヂイヂイ」です。

私が食べたのは、メニュー入り口の看板のイラストになっている名物のオムライス。とろーり半熟の卵とお皿からこぼれそうなくらいのデミグラスソースの美味しさは言葉にできません。敢えて言うなら、私の作ったオムライスの100倍は美味しい…(悲しいけど)。このオムライス、サラダと食後のコーヒまでついて、なんと800円!! きっと今後オム

ライスが食べなくなったら自分ですることなくこのお店に向かうことでしよう…。オムライスはビーフオムライスと和風オムライスの2種類あり、その他にもビーフドリアや石焼きピビンバ(オムライスメニューの中でピビンバなのがまた素敵…)なども楽しめます。地下にあるせいか店内は落ち着いたムードで、まるで夜のスナックに来たかのよう…。静かに誰かと語り合いながらランチタイムを過ごしたい人にはぴったりなお店です。 by Aki Yamaguchi

もっと詳しく見る



### アングルヂイヂイ

天神 2丁目 5-2 1  
しんれんビル B 1 F  
TEL : 092-721-6960  
平日 09:30-24:00  
土曜 12:00-24:00

※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね!



# Chat CAFE

## CAFE SONES

カフェソネス

いろんなイベントも定期的に開催しているカフェソネス。イベント、空間・・・すべてに独自のこだわりを持った素敵なカフェです。

福岡市中央区薬院1-16-18江島ビル102

営業時間：12:00-翌2:00

(ランチ12:00-15:00)

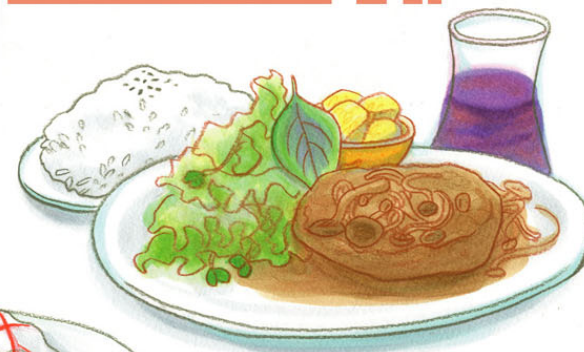
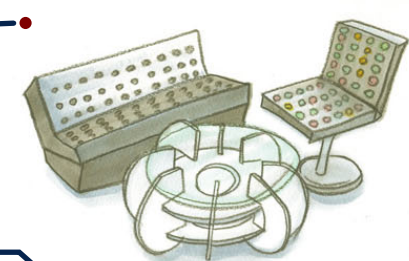
定休日：火曜

電話：092-741-8287

カフェの店員さんのユウキさん。笑顔を見てるとなんだかこっちまで和んじゃいます。



素敵なインテリアはアーティストさんの作品です。



今日食べたのはハンバーグプレート(ドリンク付)とソフトチーズケーキとフルーツ。もうほっぺたが全部落ちちゃうぐらい美味しいのですよ!!



ちなみに今日は絵描きの友達のピヨさんと夕飯を御一緒しました。



# W W W ガ イ ド

※この記事が面白かったら  
クリック(拍手)してね→



昨年、フルーツ王国である東北の福島にいた私は文字通りフルーツ天国な日常に浸っていた。なかでも渋柿を屋外で自然乾燥させ、水分の抜けたシワシワ干し柿とは違うぷっくりふくれて中はトロトロの「あんぽ柿」なる不思議な食ベモノとの出会いは衝撃だった。どうみても熟した柿にしか見えないのに「これはお菓子」と地元の人は言う。いいものであればあるほど食感の良さや美味度がハネ上がる。

さらに、地元の知人から、皇室への献上柿として全国的に知られているという身不知柿(みしらずぎ)をいただいた。もともとは渋柿で、木から取ってすぐには渋くてとても食べられないけれど、この柿に焼酎をふりかけて2週間程おくと渋が抜けて驚くほど甘くおいしい柿に変身するのだとか。これは本当に見た目も味もウルトラ絶品。柿マニアな方はこの2種、ぜひとも1度賞味くださいませ。

<http://www.rakuten.co.jp/adatara/>

by Miho Mizutani



【魚沼産コシヒカリ】 幻のコシヒカリ直販農家こめこめ農場

→<http://www.network-21.co.jp/rice/>

一口に『魚沼産コシヒカリ』といっても、味も値段もいろいろ。魚沼各地の農家の方々が丹精込めて作った自慢のコシヒカリを直接販売しています。



【さつまいも】 上松果実

→<http://www.rakuten.co.jp/uematsu/>

みんな大好き、甘いサツマイモ。美容と健康にいいから3時のおやつ定番として復活中。石焼きいもにぴったりのL・Mサイズ、熊本産を中心に発送します。



【松茸】 天助うえの・国産まつたけ販売

→<http://www.tensuke.wall.to/matsutake/>

赤目・伊賀地域一帯の地物をはじめ全国の国産揃えます！国産最高級松茸です。香り・色・味・歯ごたえとも国産最高級を誇るショップ。



【じゃがいも】 藤本青果ドットコム

→<http://www.umaibe-shop.com/value/>

ホクホクのじゃがいもなら、小売NO.1を誇る北海道の「藤本青果」。土壌学を極めた土作りの鉄人・吉原京子さんが作る極上じゃがいもミスニセコも注文受付開始。



【栗】 小布施栗.com

→<http://www.obuse-kuri.com/shopping.cgi/>

栗は、ご飯やパンの代用としてカロリー源にもなります。また、たんぱく質、ビタミン類、ミネラルなどにもめぐまれている、消化吸収のよい優秀な健康食品です。



【梨】 伊万里屋.com

→<http://www.imariya.com/>

伊万里は「伊万里焼」だけではなく、実は梨の一大産地。さくさくの歯ざわりが特徴な大玉の品種「新高梨」をお届けします。もぎたての梨をぜひ！



【ラ・フランス】 マルホ果実園の直送便

→<http://www.nekonet.ne.jp/maruho/>

山形の「サクランボ」と「ラ・フランス」を専門に生産・直売している果樹園。これから旬のラ・フランスは、やっぱり山形産が下触り、甘さ、香りで一番かも。



【柿】 くだもの王国 大橋商店

→<http://www.2sbiglobene.jp/~shin-1oh/>

果樹王国の福島から新鮮な果物を卸直で販売。これからは葡萄(巨峰)、リンゴ、柿、干し柿等ですが杜仲茶や野菜も扱っています。



【りんご】 あっぴりんご園

→<http://parkrurune.jp/circle/app/>

家族7人+1人+犬2匹で営まれている青森県のりんご園から、今年も甘くてジューシーなりんご「津軽」の出荷がはじまりました。



【みかん】 KANKITSU.COM

→<http://www.kankitsu.com/>

浜名湖丸浜の露地みかんは、10月より翌年の3月まで出荷。中心は、早生温州(宮川早生、興津早生)。今年も甘くて美味しい露地みかんの出荷が始まりました。



# みんなの広場



## 有田さん

落花生

今回から始まったこの連載。

コーナータイトルは御覧の通り声に出して言ってみましょう！  
せーの、「うっかせいー」略して、「・略せねーよー！」この「うっかせい」の真の意味は、『楽家の生活』略して、「うっかせいー」というわけで、左手左足麻痺で、右目失明、けれども持ち前のこの私が、楽に家で生活していく為に必要なことや、便利なことを調べていくというそのままでして生きたいかのこの企画。「ああ、生きたいさー！楽に、花のように」ケッ、花のよつにつて・・・略して、『落花生』私が好きな歌の一節にこんな歌詞があります『♪花が女が 男が蝶か』女というだけで、花らしいです。てっきりの蝶が女だろーと思いきや、花が女で、花が散る時蝶が死ぬ〜とい

タイトル：九州の産業 旅行業  
投稿者：財団法人九州経済調査協会



タイトル：math mathわかる！！数学  
投稿者：原田道則さん



## 名前募集中！

紙面をいつも走り回っている僕。実は名前がないんです。皆さんともっと仲良くなるために、名前は必要不可欠！ということで、僕の名前を募集します！！見事採用された方には、素敵なプレゼントを用意しています。ふるってご応募ください。応募はメールにて。天神エスプレッソ編集部 join@espre.jp まで！



う名曲「花と蝶」森進一。死んだら、誰かが死ぬ程困る位の勢いで生存していることかという、『楽家生』にもなれなければ、花のように散ることも出来ないー！  
楽しんで生きたいは、全人類の野望の源つてことで、あなたに役立つ情報も出てくるかもしれない&あなたの力を借りることになるかもしれません。

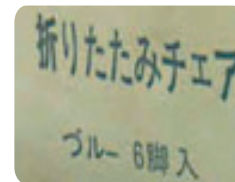
※このコーナーが面白かったらクリック(拍手)してね→



## 堀田さん

信号待ちの車内から

福岡市内にはいる直前の交差点、信号待ちをしているときに歩道の植え込みに捨てられていたダンボール箱。座ると『ブルー』とすべる椅子なのかもしれない。その椅子を見てみよー！



## 田中さん

リバーサイドパーク

秋の一日、素晴らしく晴れ渡ったニューヨークです。こんな日は当然お散歩！ハドソン川添いのリバーサイドパークにやってきました。マンハッタンの西にあるこの公園は細長い公園です。向こうにジョージワシントンブリッジが見えますね。川には沢山のヨットが浮かんでいます。



川の向こうはニューシャーギー州。天気がいよいよ晴れだしたし空気も澄んでいましたのでかなり遠くまで見る事が出来ました。綺麗ですよ。え。大都会マンハッタンにもこういう場所があるんですよ。

もっと詳しく見る



もっと詳しく見る

※このコーナーでは、読者からの投稿をご紹介します。あなたが作ったホームページレポートや、CG作品、ホームビデオの映像などをお寄せください。スタジオでビデオ撮影して欲しいという方も大歓迎！あなたもエスプレッソデビューしませんか？

投稿・問合せは天神エスプレッソ編集部まで。  
join@espre.jp



今回の映画… One Hour Photo

【物語】サイ・パリスシュ(ロビン・ウィリアムス)はスーパーマーケット内の写真屋で働いていた。スピード現像(One Hour Photo)が売りのその写真屋では、サイはベテランであった。そのサイのお気に入りのお客がヨーン・ファミリーである。美しい母親に可愛らしい息子、そしてハンサムな父親。孤独なサイにとっては理想的な家族だった。理想的な家族への憧れが異常に強いサイは、ヨーン・ファミリーへ近づこうとするのだが…。

【解説】この映画は単なる「ストーリー」映画ではない。非常に重いテーマを扱っ



▲アラスカの映画チケット ※本文とは関係ありません

# One Hour Photo

One Hour Photoの米国公式ホームページはこちら 日本での公開は未定

た映画である。言ひまじもな、ロビン・ウィリアムスの演技は素晴らしいの一言。どこにでもあるスピード写真屋を舞台に、他人の知られざる日常生活を描く今回の作品は、鑑賞後の観客に深く重い何かを残していく事だろう。肝心な物語の展開がうまくかみ合っていないのが残念だが、一つ一つ丁寧に撮られたシーンは必見である。ロビン演じる「サイ」と言う男は本当に悪意を持った異常者なのか?それとも孤独で気の毒な男なのか?アッと驚く最後の結末までじっくりご覧ください。今回の評価100点満点中、80点。(世界に誇る日本のアニメの影響が、この映画でも少し見られます。お楽しみに)

もっと詳しく見る

※この記事が面白かったら クリック(拍手)してね



※この記事が面白かったら クリック(拍手)してね



## 女性の医学Q & A

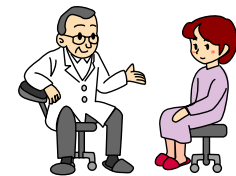
Q

現在妊娠8週で先日の血液検査で風疹の抗体が8倍という結果でした。この数値だと風疹にかかる可能性もあるらしく、上に2人の子供がいますが、まだ風疹の予防接種を受けていません。どうすればいいでしょうか?。

A

貴女の場合、今回の妊娠中は心配ありません。風疹の抗体値は8倍以上あれば免疫力があると判定され、8倍未満の場合免疫ができていないと判定されます。

今回の妊娠中は大丈夫です。免疫があるのは以前に自分が風疹にかかった場合と、中学校時代に風疹の予防接種を受けた場合のいずれかで、普通、自分がかかった場合には64倍とか128倍とか高い抗体値が維持され、一般に再度風疹にかかることはありません。しかし、予防接種の場合、高い抗体値にならないことが多く、10年程度は大丈夫でも15年〜20年すると抗体値が8倍未満に下がってしまうこともよくあり、ちょうど30歳前後の出産年齢の頃に消



えてしまうこともあります。

もし8倍未満で免疫ができていないという方は、風疹の発病者がもし近くにいると自分も風疹になってしまう場合もありますから、妊娠20週までは絶対にかかってはいけません。(妊娠20週をすぎると、先天性風疹症候群の発病はまずありません)

万一、妊娠初期にかかってしまった方は、かかりつけの産婦人科医とよく相談してください。

※このページで掲載している内容は、一般的なことをお答えしております。具体的な事柄の判断や決定にあたっては、かかりつけの医等に相談して下さい。

もっと詳しく見る

◆このQ & Aは、渡辺産婦人科の渡辺綱伸先生のご協力で開催しております。渡辺産婦人科のホームページはこちら 詳しくは、<http://www.coara.or.jp/baby/>をご覧ください。

スポーツにレジャーにショッピングに等、とにかく動き回りたくなる季節である。我が家の女性達が天神に買い物に行くというので、久々にショッピングにつき合おうと思ったら、同行はお断りと先制パンチ。一緒に歩いて行く、どうも目障りらしい。仕方ないので、天神まで車で一緒に行って、後は別行動ということになった。天神に着き、天神地下街から始めに、天神中心街のショッピングビルをはじめご散策。服・靴・バッグ・アクセサリー等々、女性向けのお店の多さにあらためて驚かされる。やはり天神は、女性達や若い人達のための街なのだと勝手に納得してしまう。天神地区のもう一つの注目地域は、天神西通りとそれから西につながる大名地域である。暇にまかせて、足を延ばした。道路が狭いため、天神中心街のように歩道が整備されて



## おやじのアンテナ

いるわけではない。しかし、車の通行が少なく、歩いている人達は、道全体が歩道のごく自由に歩いている。せわしさはなく、皆さん、自分のペースで散策しているという感じである。従来の町並みを活かした形で、あちこちに新しいお店ができています。天神中心街とひと味違った雰囲気を持った街である。一人ぶらぶらも3時間を経過し疲れてきたため、我が家の女性達に帰らないかとメールで問い合わせ。返事は、一言「先に帰っていいよ」であった。やはり、天神は、女性にとって何時間あっても足りない街のようである。女性達が帰ってきたのは、夕方遅くなったからである。疲れた様子もなへ。

(永田)

※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね!



## エスプレッソを片手に

スタッフリレーコラム



私のダイエット最高記録は、大学生時代の「10Kg減」だ。あの頃は毎晩、登山部の仲間と集まり、日本酒と一緒にポツキーや柿ピーをポリポリやるのが生き甲斐だった。ちなみに、当時愛用していた服装はよくのびるジャージ(最悪の女子大生だ)。  
春休み。帰省した私を一目見るなり、母親は叫びにも似た声をあげた。  
「あんたっ、どつしたとー太ったよー!」「はあ…そう?」そつえば、最近カラダが重くなった気がするけど、ま、ちょっとだけでしょ。

た私は仰天した。なんと、ベスト体重を10kgも上回っているじゃないか。(「こりや、ますい)。ようやく重い腰、いや尻をあげた私。減量の日々が始まった。まず、暇にまかせてアパートの周辺をぐるぐる走った。たっぷり汗をかいたら、お風呂に直行。発汗作用のあるシエルでマッサージ&スクワットなどの自己流運動メニューをすっ裸で黙々とこなした。食事面も野菜やササミを常備し、ヘルシーな自炊を義務づけた。それでも、どうしてもポテトチップスが食べたくなった時には朝ご飯の代わりにということにして、かしこく(?)メリハ

りをつけた。そのかいあって3ヶ月というスピードで、見事、目標体重をクリア!ふっ、軽い何のって、あーた。だって、10kgの肉がキレイさっぱり無くなったんだから。で、今はどうなのよって?そんな野暮なこと聞く?イエスカノーで答えられるものでもないでしょ。ただ、これだけは言えるわね。なんだって、私は10kgダイエットに成功した実績をもつ女だということ!あとは、「想像におまかせしますわ。(「サカ)

※この記事が面白かったらクリック(拍手)してね!









軽い気持ちで体重計にのっ

10/5~10/18

# Horoscope

 by いつき/ITUKI

※この記事が面白かったら  
クリック(拍手)してね→ 

ポイントデマーク→  恋愛運好調日  仕事運好調日  金運好調日  注意日  ラッキーアイテム

牡羊座



礼儀正しい態度で自己アピールに精を出すと、大きな仕事を任せられるなど見返りが大。努力してみる価値あり!

 10/13  10/5  10/8  10/7  
★ 木彫りのワインクーラー

牡牛座



根拠のない自信や楽観的なものの見方は現実的な判断を鈍らせます。後でシマッタ!と思うことのないよう注意。

 10/5  10/13  10/10  10/6  
★ 哲学などの少々難解な本

双子座



「こうなりたい」というビジョンを持たば、あなたには怖いものなし!心の奥に眠っている夢を掘り起こして。

 10/6  10/18  10/12  10/5  
★ 新しい財布や貯金箱

蟹座



洗練されたセンスが光ります。恋愛運も好調なので、合コンやデートではオシャレに気合を入れれば万事OK!

 10/8  10/10  10/16  10/12  
★ 通信販売のカタログ

獅子座



良い意味で権力志向が強まりそう。大きな目的の為に持てる力をフルに発揮すれば目指すものが手に入ります。

 10/11  10/12  10/5  10/9  
★ ポップなギフトカード

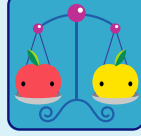
乙女座



少々お疲れモードでも、わざとエネルギーに振舞ってみると新たな活力が湧いてもうひと踏ん張りできそう。

 10/14  10/15  10/7  10/11  
★ ミニバイクや自転車

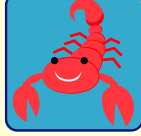
天秤座



何が求められているのかを敏感にキャッチする能力に恵まれます。今の段階では縁の下の手持ちに徹して正解。

 10/16  10/17  10/9  10/13  
★ ボディケア用グッズ

蠍座



怠け心がわいて何となくダラダラと過ごしてしまいがち。見込みのない恋に執着する気配も。早く目を覚まして!

 10/12  10/5  10/11  10/16  
★ 国内旅行のパンフレット

射手座



昔の恋も、着なくなった洋服も一掃して気分一新!身も心もスッキリすることで上昇気流に乗ることが可能。

 10/7  10/14  10/13  10/18  
★ ガーデニング用品

山羊座



ダイエットや健康のために何かスポーツを始めると運氣UP!無理のない範囲でできることから手がけてみて。

 10/9  10/6  10/15  10/14  
★ 子供向けの本やおもちゃ

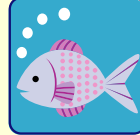
水瓶座



今まで努力してきた事に対して一応の区切りをつけたい時。少し休憩を入れながら今後の計画をじっくり練って。

 10/7  10/11  10/17  10/15  
★ ツボ押しマッサージャー

魚座



清潔感あふれる折り返し正しい相手が新たな恋のターゲット。グループ交際や合コンなど集団の場でチャンス到来!

 10/13  10/9  10/8  10/10  
★ 大切な人からの手紙