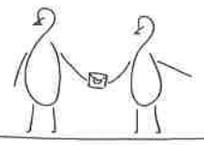
NO 63

# スペースRデザイン便り



Sep.2022

## ～まえがき～

そろそろ秋が来る～!!と思って心浮かれたのも束の間。じめじめと蒸し暑い残暑がしばらく居座っている今日この頃…半袖も上着にもまだまだ手放せそうにありません😅

かと思えば台風も続々と発生しており、心せわしない穏やかな秋の訪れはもう少し先になるのかなぁ…という感じですね。じわじわ夏の疲れが出てくる頃なので、身体と心を労わりつつ、しっかりと内臓を整えて実りの秋を迎えましょう😊

それでは、今号もごゆるりとお楽しみください～!! 月 どうぞ

## お部屋情報

お風呂ゴロゴロ以上タヨる

新高砂マンションのアールでアートな和室付オフィス

お久しぶりに空きました。「ん？要素多くないか？」と思ったあなた。そうです。要素が多いんです。でもそれが全て調和していて、アリになっているのがこの部屋のすごい所。オフィス仕様の為、お風呂はありませんが、ミニキッチンもあるし、広い2間だし、ゴロンと和室で寝転がれるし、使い方次第で拡張性は凄まじいはずです。(吉田)

## 管理人さんの声

1CHIUSONとよみます!

シェアハウス一宇邸 通い管理人のしんです。以前は海外からの研究留学生が住んでいたこともある一宇邸。現在もみなさん多様でおもしろい方々です!最近では、県外からの移住や、元住人さんが再び住まわれることとなったり…!新しいつながりが生まれつつ、何層にも関係が深まっていくことは、とても嬉しい限りです。実はこのたび1部屋募集を開始しました。気になる方はお気軽にお問合せください～!

## HOTなお・は・な・し

おニューなNEWS!

# ARK BASE HAKATA

超カッコ!

今回は博多区金の隈にて新築工事を進めている「ARK BASE HAKATA」をご紹介します。完成予定は2022年11月下旬。

この建物は自由と変化を体現したデザイン・空間からなるユニークな建物群です。基地を思わせる外観は、多くのひとの視線を集め、建物自体がメディアに。またガレージのような空間は、オフィス、店舗、アトリエ、スタジオ、SOHOなど、多様なニーズに対応する自由さがあります。完成時には見学会も行います。詳しくはwebで。(レフナガ)

## 入居者さんの声

一宇邸入居者Mさんありがとうございます心♡

一宇邸とスペースRさんにとってもお世話になっております。

最近、会社のスタジオが2拠点になりました。(白金と店屋町)

新しいスタジオは、まさかの畳和ビル!

スペースRさんにはお世話になりっぱなしです。

「撮影したいなぁ」、「デザインお願いしたいなぁ」等

何かありましたらお気軽にフュージョングラフィックまでお問い合わせ下さい。

福岡 カメラマン で検索

もしくは

092-561-0861 まで

よろしくお願いします☺

HAPPYデス

## ENTRANCE CAFE

SRD便りNO63 エントランスカフェドリンク 50円OFF券 2022.10.31まで

最近、しもこと ホワイトチョコのケーキが仲間入りしました!瀬戸内産のしもこで自家製ジャムを作って入れています。しもこの爽やかさとホワイトチョコのまろやかな味わいが相性が良く、コーヒーにもよく合います。ぜひお気に召して下さいね♡そして最近は秋のフルーツを見かけ始め、ワクワクしています。これから色々とお楽しみ予定なのでお楽しみに♪

インスタグラムで情報発信中!

## 清川キッチン カンタンおいしい自炊メニューをご紹介!

もりちさんの

辛みが少なくやわらかい新生姜が出回る季節
生姜農家の友人から教えてもらった簡単レシピです。
とってもヘルシーでごはんがすすみます。

### 新生姜の卵かけごはん eggマン

みんな大スキ 卵かけごはん♡ ちょっぴり大人版!

やってみてネー!

【材料】
新生姜、ごはん、卵、削り節、だし醤油またはめんつゆ

【作り方】
①新生姜は千切りにし、辛みが強い場合は水にさらす。
②ごはんに生卵を割り入れ、①の新生姜、削り節をのせて、だし醤油またはめんつゆをかける。
③よく混ぜて召し上がれー。
※農家の友人はめんつゆを勧めていますが、なければ醤油はだし醤油や甘いものがおすすめ。
※新生姜を甘酢漬けにしたものでもおいしくできます。

【森 千鶴子さんプロフィール】
農産漁村と、その食にまつわる記事の執筆、地域づくりのお手伝い、食育活動などに取り組む。料理研究家・食文化研究家の一面も。新高砂マンションの入居者さん。

## 新入りごあいさつ

fight♡

スペースRの星に 私はなる!!

皆さんこんにちは!7月に入社した吉村です。よろしくお願いします!

初めての仕事に初めて住む福岡、毎日ワクワクしながら過ごしています。

そんな福岡での休日は、美術館や博物館巡りを楽しんでいるのですが、最近ではキューハク(九州国立博物館)の行ったことが印象に残っています。縄文人のクリエイティブさに感動しつつ、大昔から人の考えることは変わってないんだなと共感し、1人しみじみとした時間を過ごしました。

大人になってから改めて行く博物館、オススメです!

次は福岡市美術館でやってる鳥獣戯画展へ行こうと企らんでおります。ふふふ。

よしむら

## おすすめのご近所さん

1杯やってく?

会社から家までの帰り道に、お気に入りのお店を見つけました。古書店、兼、カフェ(3杯コールも有)の"青木仰堂"というお店です。外観は普通の3パートで、看板も目立ちづらく、一見お店とは気づかない店構え。実際私も、1年間気づきませんでした。狭いながらも、落ちつける店内と、こだわりの古書。仕事帰りにちょこちょこ寄ってまったりしています。

いとう

## みみより情報 It's great をいつの間に!

Mr.コバヤシの「オートファジーダイエット」

お風呂ごはんのあと眠くならない!

ダイエットをしたいうに耳寄りな情報です!

知っている方も多いと思いますが、オートファジーダイエットとは16時間食事を制限する断食のことです。

41歳男性(私)、2ヶ月で5キロ痩せました。

具体的には朝食を抜いて、腕立て腹筋をほぼ毎日20回、夜は白米を食べない!の合わせ技ですが、効果はおると思うのでご興味おるうは是非!

## ～あとがき～ まえだのパンネタ

Thank you

これまで7年半に亘りお届けしてきました、前田編集によるニュースレターですが、今号で一旦終了することになりました!長い間お付き合いいただきまして本当にありがとうございました!私の元気の源であるパンネタにもお付き合いいただき感謝です!今後は新編集長のもと、リニューアル&パワーアップして新号をお届けできたらと考えています!発行の時期は今のところ未定ですが、次号を楽しみにお待ちいただけたらと思います。新しいニュースレターも、引き続きよろしくお願いいたします!!! 2022年9月14日 編集担当 前田

発行元:株式会社スペースRデザイン 編集担当:前田
住所:福岡市中央区大名2-8-18 天神パークビル
電話:092-720-2122 FAX:092-720-2123
webサイト:https://www.space-r.net
facebook:https://www.facebook.com/spacerdesignltd

Thank you very much