

¥0  
TAKE  
FREE

# 1000ピース!

vol.18  
第18号  
OCT  
2014

1000ピースプロジェクト presents.  
千林界隈の暮らしを楽しくするフリーペーパー

【特集】  
着物で、千林界隈を歩いたよ!

## 1000 ピースヨガ

vol.2

2014.  
千林 10/25  
ほんわかヨガ  
～人のぬくもり伝えます。



千林 ジャパネスク!  
～今日は何の日? キモノの日!～  
まちゼミ 着物のDEまち歩き

今回はタオルヨガ!  
花幸タオルさんには  
いろんなタオルがいっぱい!

## 1000ピースヨガ vol.2

ヨガで心も体もすっきりとリフレッシュしませんか? 簡単にできるポーズをご紹介します。

ヨガに挑戦してくださる方は  
千林商店街のタオル屋さん  
こぞのなおこ  
小菌尚子さん

<p><b>STEP.1</b> タオルの端をにぎり肩の力をぬいて、呼吸を整える</p> <p><b>STEP.2</b> 息を吸いながら両手を万歳して胸や肩まわりがきもちよ〜く広がるのを感じる</p> <p><b>STEP.3</b> 吐く息にあわせてゆっくりと手を下して肩の力をぬくゆったりとした呼吸にあわせて4〜5回繰り返す</p>	<p><b>STEP.1</b> 万歳から吐く息で横に倒し、体側をきもちよ〜く伸ばす</p> <p><b>STEP.2</b> 吸う息で真ん中に戻ったら反対側も行なう左右バランスよく2〜3回繰り返す</p>
<p><b>STEP.1</b> 三角すわりをしたら床から両足を浮かせる</p> <p><b>STEP.2</b> 足を床と平行のところまであげてみる</p> <p><b>STEP.3</b> 余裕があればヒザを伸ばす</p>	<p><b>STEP.1</b> バランスむずかしい〜</p> <p><b>STEP.2</b> 下腹にめっちゃチカラ入る!</p> <p><b>STEP.3</b> フネのポーズ完成!!</p>

※重度の腰痛をお持ちの方や患部の症状がひどい方は、痛みや不調を感じたら無理をせず止めましょう。

2014. 10/25(土) 千林ほんわかヨガ  
～人のぬくもり伝えます。

詳細はこちらをチェック! → <http://1000ppj.jp/post/news/7880/>

1000ピースプロジェクトとは  
千林界隈の暮らしをもっと楽しくするプロジェクト。千林と、周辺の街全体をフィールドに活動しています。暮らしの中で見つけた魅力的な人、物、場所を取材して発信。さらに街の人と交流しながら新たな楽しさを作っていきます。

発行元: 1000ピースプロジェクト  
第18号: 2014年10月20日発行  
編集長: 今西幸嗣、坂本幸彦  
編集: 北森様子  
デザイン: 森国雅子、東西田結生  
編集協力: 権侑子  
後援: 旭区役所、旭区商店会連盟

次号予告 11/20  
帰ってきた街角ナン造形!!  
今市周辺を探索

## 千林 ジャパネスク!

8/3に“千林ジャパネスク”開催しました!  
～今日は何の日? キモノの日!～

千林商店街 東洋きもの専門学校 1000ピース コラボ企画

昭和レトロな町並みが残る千林。みんなで浴衣を着て歩くと楽しいはず★東洋きもの専門学校さんによる無料着付け。呉服屋さんやカフェ、写真スポットが載っている1000ピース特製“おさんぽMAP”を片手に、千林をぶらり。夜は、千林商店街による盆踊りが10年ぶりに開催されました! 着物づくしの1日となりました。

たくさんの素敵な写真を勝手に表彰しちゃいます〜! おーちゃん夫妻

着物の方が125人大集合!  
みんなで記念写真♪

浴衣で千林を歩く新鮮ね!  
さすがで賞

オジャして賞  
素敵なコーディネート

着物着れて嬉しいよ♪

しつとりで賞  
雨の中の昭和レトロ

千林からやって来ました〜♪

商店街の店主も着物でお出迎え!

レトロな千林かいわいを着物で歩きたいという願いが、千林商店街さん×東洋きもの専門学校さんとのコラボで実現しました!千林のええところ再発見しました!

なるほどで賞  
細〜く長〜くでノリノリ!

おお又さんでの写真サービスが大盛況! 驚きのフォトフレーム付き!

きものリーダ! あっちゃん

## まちゼミ 着物のDEまち歩き

千林商店街主催の「まちゼミ」では、商店主達が講習会を開きます。今回1000ピースも特別参加し、地域案内を実施しました!普段は通り過ぎていただけのまちも、路地や建物それぞれの由来を聞いて着物で歩けば、歴史ある千林を知ってますます好きになってもらえるのではないのでしょうか!

<p><b>荘園への川の跡</b></p> <p>今は道路ですが、昔は水路で船が往來してました。その証に今も石垣が残っています。</p>	<p><b>洗濯場</b></p> <p>昔はココで洗濯しながら、井戸端会議が行われており、大切なコミュニケーションの場でした♪</p>	<p><b>九軒長屋</b></p> <p>「大正時代」の建物! 人気の撮影スポット! *大正後期から昭和初期にかけて、大阪中が大阪と呼ばれていた時代のこの(ウィキペディアより)</p>	<p><b>朝日地蔵</b></p> <p>別名「鼻欠け地蔵」 お地蔵さんの鼻は大切にね。</p>
--	--	---	---