



毎日の中のささいな楽しみを、  
みなさんにお届けするお便りです

心がホッとあたたまるようなことなど  
家のごことや暮らしのごことはもちろん、日々のこと、  
それからソラマドのごとも♪綴っていきます

## ● Lifestyle Workshop ヨガ教室 ●

4月7日に、蓮田モデルハウスでは初めてのワークショップイベントを開催しました！！  
今回のヨガ教室は、前回に引き続きソラマドOBさんに講師をしていただきました◎

当日は天候も良く、お日様の光が入り込む2階のキッズルームを使って、  
まずはマットを使わずにストレッチからスタート。無垢の杉床の感触がサラサラと  
心地よく、温かみがあって気持ち良かったです。

少しずつ身体の緊張を緩めながら、筋肉や骨など自分の身体の隅々に意識を  
向けていきます。呼吸は、身体の動きと合わせて行います。

講師の先生の「自分の身体を大切に扱うように動かしてください」という声掛け通  
りに、普段は意識しない呼吸や動作を、丁寧に意識して行ってみると、無意識のう  
ちに自分の身体に不必要な力が入っていることや、それが身体のコリとなってい  
ることがわかってきました。



また、手足を伸ばして、身体を隅々まで伸ばしきってあげることが気  
持ちよく、身体を動かせること自体がとても嬉しく、楽しい気持ちになりました◎

これから益々温かくなっていくので、また近々、ヨガ教室やみんなで楽  
しく身体を動かせるようなワークショップを行いたいと思います。



## ● オリジナル珈琲「ソラマドブレンド」試飲会●



キッチンにいながら外の空気を感じられる  
開放感は、蓮田モデルハウスならではの。  
GWではこんなリビングで、「ソラマドブレンド」  
を味わいながらくつろいで頂きたいなあ。

ゴールデンウィークに来場して下さるお客様に、蓮田モデルハウスを満喫して  
頂きたい！！と、新入社員ゴミブチが言い出し生まれたのがこのソラマドの  
オリジナルコーヒーをつくる企画。

ヨガ教室の後に、昼食をとりながら皆で試飲会を行いました◎

豆は、以前にSoramado Saitamaモデルハウスで開催した、  
「美味しいコーヒーの淹れ方教室」でお世話になった、  
本社近くの珈琲豆専門店「コピ・ルアック」さんに相談させて頂いています。  
お店には、アジアから南米まで様々な国の豆が約20種類もあるんですよ！

基本となるブレンドはとても飲みやすく、もう少し苦味を足すことになりました。  
コーヒーは、豆の焙煎方法や、挽き方、淹れ方によって  
味が変わるというので、ベストの味を求めてイベント開催  
までに色々試してみたいと思います！！

## ● Lifestyle Workshopの講師を大募集 ●

OBさんで、LifeStyle Workshopの講師になって下さる方を大募集しています◎  
例えば、ヨガやお料理、手芸、DIY、趣味など、暮らしやお家に関することをみんなで共有しませんか？  
実は、すでにOBさんと素敵なイベントを続々と企画中なのです。スタッフも全力でサポートいたしますので、  
ぜひチャレンジしてみたい方、連絡まってます！！