

# Ensalada

〒130-0022

東京都墨田区江東橋 5-7-3

TEL/FAX 03-3634-3888

## 心のサプリメント

サプリメント流行りの昨今であるが、実はこの私も人一倍サプ好きである。なんといっても健康第一。怒涛の一年を振り返ってみても、体と心の健康があつてこそ、こうして無事に元気に乗り越えることができた。当たり前のことだが、どちらが欠けても人生を楽しく生きることができない!

ではフラメンコはサプリメントに値するのか? 体を動かして踊るのだから健康にもいい。そして好きならば、もちろん心の健康にもいい。フラメンコを食べることはできないが、採りすぎた分を燃焼することはできる。踊るのが好きという気持ちは心を刺激し、生き生きと美しくする効果があるのではないのか。発表会で踊るフラメンコ女達がそれを実証してくれたかな?(微笑)。

この4月で、錦糸町に移転してきて無事に1年を迎えることができた。どれだけの人々に支えられ助けられてきたことか。Gracias!- グラシアス- おかげさう! 感謝いっぱい。この喜びというサプリメントを起動力にして、やるべきこととやりたいことを実行していきたいと思う。



発表会にて

## 2004年後半~2005年前半はこんなことがありました。

前日の大雨があがったものの、舞台周辺が水没。急遽出入の順番を変えたとギリギリまでバタバタでした。この劣悪条件を乗り切ったからには、もう怖いものナシです。



第27回江戸川区民まつり



Chikilla Flamenco の小川さんのご協力を得て、イベント初参加者に向けメイクレッスを開催。3日間に分けて述べ28名参加。それはそれは壮観でした(笑)。



発表会「Fiesta de IRIS vol.5」

今年はいつもより大きなホールで開催しました。踊り心地はどうだったかな?



Jrの取材もありました

いつもとはあきらかに違う空気を敏感に感じたお子ちゃん二人。いつも以上の頑張りを見せイリスの底力をしっかりアピールしてくれました。

## ~ 今後の予定 ~

- ◆ 4月より新しいレッスンスケジュールがスタートします。  
クラス増設 & 生徒レベルアップに伴い4月 START のクラス多数有。
- ◆ 6月12日(日) 『La Ventana de IRIS 2005』開催決定!  
(カリチャー生徒による発表会)  
千葉県旭市 東総文化会館 小ホールにて 16:00 開場 16:30 開演 入場無料
- ◆ 6月3日 蘇我カルチャー新規開講!(千葉県中央区/イトーヨーカードー蘇我店2階)  
5月20日 体験レッスン参加者受付中



フラメンコ探検vol.3

ミニライブ体験レッスン  
みんな堂に入ってピク



\*\*\*\*\* スペイン小耳情報 \*\*\*\*\*  
今、フレンチ界の最先端をいくのはヨーロッパ No.1 と呼ばれるフレンチレストラン「コレ・フジ」のシェフ、フェラン・アドリアを擁するスペインだと言われている。その影響からか、近年マドリッドにもおしゃれなフレンチレストランが増えている。化学実験さながらのテクニクを駆使して、不思議な味覚と食感を生み出すエリ・フジ風の料理の数々。専門の機材がないと作れないということもあり、全てのレシピは公開されている!!! のだが、家庭で作ることはほぼ無理だと思われる。コレ・フジ自体は予約が8年待ち!! とされているし、場所が場所なので、いくことが出来るチャンスは稀だろう。しかし、マドリッドに、セビージャ、日本でも彼のもとで学んだ弟子たちが、同じテクニクを使って料理をつづけているので、あなたも一度試してみてください。