# 好きなこと思い切りやってきた。毎日幸せよ。

## パッチワークアーティスト 中村K子さん（75歳）

「個性的で生き生きしていて、年齢関係なく誰にでもフレンドリーでかっこいいなぁ」会うたびにそう感じる女性が居る。パッチワーク作家の中村K子さんだ。「若い頃は激しかったから、これからは目立たずに静かに暮らしたいの」というK子さんを口説いてお話を伺ったのは、お正月休みのこと。東御市のギャラリー花岡で毎年12月はじめに開かれる恒例の作品展を終え、趣味の読書に浸っていた。

明るく積極的で知らない人ともすぐに打ち解け、言いたいことははっきり言う、現在の人物像とはかけ離れた幼少時代をK子さんは過ごした。腎臓病で食事制限があったため小学校は休みがちで、部屋の中で療養していた。家にこもる時間が長くてもK子さんの視野が狭くならなかったのは、自由な発想を持つお母さんの影響が強かった。「母は何でも作るし面白い人だった。親であり親友であり、何でも教えてくれたよ」。食事療法が功を奏し、中学は毎日通えるようになった。お母さんを真似て、布で色々つくるのが趣味になった。高校では服飾を学び、卒業後は会社勤めをしていたが、32歳で人生を左右する出来事があった。ヒマラヤなどにも行ったことがある友人から、インドに誘われたのだ。現代でも「行けば人生観が変わる」といわれるインド。40年以上前は訪れる日本人も珍しく、日本との違いも更に大きかった。日本人が来るのは初めてというデリーの村や、カシミール地方の村に、一カ月間ホームステイ。すべてが新鮮だったのはK子さんも現地の人も一緒だった。「何でも注目されて、トイレにまでみんな付いてきたよ」と笑う。インドの景色の美しさ、人々の様子は今でも折に触れ思い出す。

帰国したK子さん、今度はパッチワークの雑誌に載っていたアメリカツアーに申し込んだ。軽い気持ちで参加したが、主宰していた協会の理事長に見込まれ帰国後、本格的にパッチワークを習うことに。原宿の教室に一年、国立の教室に二年、毎週通って講師の免許を取得。小諸で教室を開きながら、上田女子短大で教鞭もとった。

「せめて、あと10年は続けて」と慕ってくれる生徒さんがいたり、甥っ子や姪っ子、その子供や孫たちも遊びに来る。気楽で楽しくて、幸せを感じる毎日だという。

（取材・文　村松　マヤ）

手掛けたパッチワーク作品の前で。草間弥生さんが好きで、布を使った現代アートも手掛けていた。隣にあるのは、20年ほど前の作品。

アトリエ兼自宅。個性的なキャラクターをかわれ、東信濃の作家約100人が集う工芸展のポスターの顔に採用されたこともある。

---

ゆらさんの四季の薬膳

## 冬のホワイトパワー

ひょっとして雪？　残念でした。同じホワイトでも白い野菜のことです。冬に出回る白菜、大根、かぶ、ネギ。色彩の多い夏野菜にくらべると地味な冬の野菜たち。でも、冬のからだに必要なパワーを秘めた強い味方でもあります。

冬の寒さは毛穴を引き締め、汗の代わりに尿量で水分調整をするため、腎臓への負担が増えます。結果、トイレが近くなる、手足やお腹が冷える、筋が引きつれるなどの症状が出やすくなるのです。そのため冬の食事はからだを温め、腎臓の働きを助けることに主眼を置くことになります。

ネギはからだを温め、血行を良くして胃腸の働きを高める効果が。発汗作用があるので風邪の初期にも用います。白菜や大根も胃腸の働きを良くするだけでなく、白菜は食べすぎで溜まった体内の熱を鎮める働きも。大根は気の巡りもよくします。かぶは胃を温め、老廃物を排出。冬のホワイトパワー、上手く活用したいものです。

（国際中医薬膳師　小清水由良）