



めじかじ
通信

No.163

誰かがよろこんでくれるのが私の原動力

チヨークアートで癒されて

チヨークアートデザインポッケ

チヨークアーティスト

松原 絵理さん (37歳)

チヨークアートとは、黒板にオイルパステルという画材で描かれた作品。カフェなどの看板で時折見かけるおしゃれなアレである。

「何色もオイルパステルで色を重ねて、指でグラデーションをつくっていくのですが、できあがった色にいつも癒されています。体温や混ぜ方の違いで個性が出て、同じ作品はふたつとありません」。松原絵理さんは、オーダー制作や講座などでチヨークアートの魅力を伝えている。教室名は「Pokke」(ぽっけ)。絵理さんにとっての「Pokke」(ぽっけ)



▲作品同様、柔らかい印象の絵理さん



はヨガスタジオのマネージャーや、パリス

とは大切なものが沢山詰まっています。作品を思わずぼっけに入れて、「ずっと側にあって欲しい」、そんな作品や空間を届けたいという。「集中して取り組んだ後はスッキリする」「絵理先生に出会えてよかった」という生徒さんも多い。チヨークアートを通して、「見る人」も「描く人」も笑顔になってほしいという絵理さんの想いが伝わっているようだ。

絵理さんは千葉県出身。誰かのために心地よい癒しの空間を作ることに興味があった。大学では福祉を学び、卒業後

夕などを経験。もともと、絵を描くことを仕事にしたいという思いもあり、チヨークアートの勉強も続けていた。結婚を機に長野県へ移住し、5年前からはPokkeを始動した。今後やりたいことを伺うと、

「みんなが自分らしく元気でいられる居場所をつくれたらいいですね。例えば森の中のような(笑)ホッととして、日常生活を忘れられるような。そのためにも今できることをコツコツと。自分の所に来てくださった方には誠心誠意向き合っています」と、素敵な夢を話してくれた。

(取材・文 村松 マヤ)



イベントなどの最新情報はInstagramで



▲Pokkeの作品展。今年には57名の出展があった



▲絵理さんの作品。Pokkeには、子ども向け・基本・プロを目指すコース・体験など色々なコースがある

エイジングと薬膳

夏バテから脱出



米国のニューズウィーク誌が、日本は四季から二季になったと報じていました。今年の夏は殺人的に暑く長く、春と秋はどんどん短くなっていく気がします。からだへのダメージも大きく、食欲不振、栄養不足は年齢を重ねるほど深刻な問題となります。まず消化器系を健康にして

おくことが大切で、ご飯にはきびや黒米などの雑穀を加え、芋類、豆類、かぼちゃ、人参、にんにく、白菜、ブロッコリー、アジ、イワシ、鯛、ブリ、牛肉、烏骨鶏の卵、卵黄などで疲労回復、体力気力低下を回復させましょう。

さらに薬膳には解暑(げしよ)といい夏バテに効果のある食物があります。いんげん、緑豆、トマト、苦瓜、ふくろだけ、もやし、イチゴ、ココナッツ、スイカ、パイナップル、まくわ瓜、メロン、レモンなどです。食べることで命をつないでいることを忘れず、秋に向け力を蓄えましょう。次回からは五臓をパワーアップするための食養生です。(国際中医薬膳師 小清水ゆら)