



めじかじ
通信

No.165

歌を通してやってみたいこと、ありませんか？

一緒に楽しめることを探しています!!

エムズファン

ファクトリー代表・歌手

まっこ
maccoさん (32歳)

昨年夏に東信を舞台にした音楽劇『ダリアは青空の下に』を上演し、今年にニューイヤークンサートを主宰。チラシを見て気になっていた歌手のmaccoさん。目力の強い整った顔立ちとクラシック歌手という肩書きから、「難しくそう？」とやや身構えていたが、その緊張はすぐにほぐれた。話し始めれば気さくで大らか。豪快ともいえる反面、喉は繊細。アレルギーのため飲酒もしない。でも「生演奏が楽しめる食堂のようなスナックのような場所を作ってみたいんです」と笑う。数々のギャップも彼女の魅力だ。maccoさんは熊本出



ステージで歌うmaccoさん。専門はクラシックだが、現在はジャズやポップスなどジャンルを超えた活動をしている。



学生時代に出演したオペラでの一コマ



夫の佐山尚(たかし)さんは俳優でもある。舞台上で知り合い、共に小諸に移住してきた。



SNSへのリンクと演奏サンプル。最新の情報はインスタグラムで。

身。歌うことが大好きな母と2人の伯母の元で育ち、幼いころから合唱団に所属するなど、歌が大好きだった。小学生の時に喉を痛めて一度は歌の道を諦めたが、歌が好きなき持ちに嘘をつけず、音大に進み大学院まで修了。その後、喉の手術を乗り越え東京近郊で活動を続けていた。地域と密接な音楽活動がしたいとの思いから、地方での生活を思い描いていたところに出演した舞台の縁で、軽井沢での演劇ワークショップに参加。その時に初めて長野に。ふつふつと「脱関東」の思いがわいていた矢先のコロナ禍。すべての仕事や舞台

が手からこぼれていったときに、身軽になった今動こうと引越しを決意。軽井沢の友人からの勧めもあって小諸にたどりついた。「坂だから、上から見下ろしても下から見上げても眺めがいいですし、城下町の雰囲気も好きです」。クラシックを、高尚なものとして敬遠してほしくないというmaccoさん。カフェなど、ステージの無いフラットな空間で、時にはお客さんとおしゃべりしながら、気軽に本格的な音楽に親しんでもらうのが学生時代からのライフワーク。既に小諸でも何度かライブを行なった。店だけでなく、ブライダル、企業や

ホームパーティーでの演奏、歌のプレゼント、個人レッスンなどにも応じてくれる。「私は、熊本の市民を含む音楽業界から音楽の楽しさをたくさん教えてもらいました。その恩を、小諸の皆さんに歌を届けることで返せたら幸せです。健康増進を目指す歌の教室、部活を思い出すような若い世代の合唱団、童謡・唱歌をみんなで歌う会」。歌を通して市民の皆さんとやってみたくがたくさんあります」とmaccoさん。歌で何かやりたいという人は相談してはいかが？ (取材・文 村松マヤ)

エイジングと薬膳

腎臓 ②夜中のトイレ



夜中トイレに起きますか？高齢になると、夜中のトイレで悩んでいる方が増えます。人にはいえないけれど、3回、4回は起きるといふ人も。以前老人医学の専門家から、腎臓の働きが悪くなると、夜横になることで腎臓が活発に働き始め、トイレに何度も起きると聞いたことがあります。

中医学では腎臓には親から受け継いだ「先天の精」と呼ばれる生命エネルギーが蓄えられていて、加齢とともに減少していきます。その結果、腎臓の働きも衰え、頻尿、夜尿が増えていきます。この減少を緩やかにするのが日々の飲食なのです。さて、何を食べたらいいでしょう。

腎臓の生命力を補うものには、あわ、黒米、山芋、黑豆、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、なめこ、にら、ブロッコリー、カシユーナッツ、栗、クルミ、黒胡麻、うなぎ、海老、カツオ、スズキ、鯛、ホタテ、鹿肉、鶏肉、豚肉、コナツツオイルなどが。高齢期はまずは腎臓に滋養を！ (国際中医薬膳師 小清水由良)