



家族写真などの出張撮影を中心に活動している、フォトグラフィアの杉山亜衣さんが、相手の緊張をスッとほぐしてくれる。初対面でも前から知っていたような安心感だ。そんな彼女だから、家族の自然なシーンを切り取ることができるのだらう。

浅草出身の杉山さん。子どもと関わる仕事がしたいと、子供写真スタジオで働き、写真の技術を身につけた。小諸出身のご主人と結婚を機に移



イベント「ことほぐ」で撮影する杉山亜衣さん



撮影に興味のある人はHP (hibikiwaphotos.com) またはインスタグラムで

住し、軽井沢での婚礼の撮影の経験を経て、2019年にフリーランスフォトグラフィアとして独立。「ひびきわフォト」を開業した。お気に入りの場所、お参りや式の場への出張撮影が中心だが、屋外で撮るのが難しい場合は自宅の小スペースをスタジオとして開放する。衣装のレンタルや着付け・ヘアメイクなどは、地元の呉服店や美容室を希望に沿って紹介してくれる。

撮影をする中で、杉山さんがフォークラスをあてているもの

の一つが、「家族」のはじまりである「結婚」だ。「懐古園や飯綱山公園、古い町並みなど、小諸にはいい風景がたくさんあります。ウエディングは裾野が広いもの。需要があれば、地域活性化にもつながるのでは」と杉山さん。そんな思いから、小諸での個性ある「和の婚礼」を推進する「小諸ウエディング協会(朝倉修兵会長)」の事務局員も務め、写真に限らず、ウエディング全般の相談も受ける。6月末には実行委員長と

して、音楽やフードも交え、小諸でのウエディングをイメージしてもらえるイベント「ことほぐ」も開催した。「小諸ウエディング協会」では、人力車での町歩きなど、小諸の町並みや施設・自然を活用した「和の婚礼」を試してくれるモニターを募集中。これから結婚するカップルはもちろん、様々な事情で式を挙げられなかった夫婦・ファミリーにもおすすめだ。「やってあげばよかった」を軽やかに実現して、「やってよかった」につなげられるといいですね。町なかで花嫁さんが撮影することで、「おめでとう」が行き交い、自然とみんなが笑顔になる。そんな小諸になると素敵ですね。」

(取材・文 村松マヤ)



ひびきわフォト



小諸ウエディング協会

番外編① 夏のむくみ

エイジングと薬膳



夏、下半身のむくみを経験したことはありませんか。昨今のように猛暑続きだと、熱中症予防で水分補給はするものの、エアコンの効いた部屋で動かない。夕方になると足が重い、むくむーこの繰り返しになりがちです。体内の水分代謝が悪くなり、からだに余分な水分が溜まるとむくみが生じます。特に暑さで胃腸が弱っていると、生野菜や刺身などの生もの、冷たい飲み物など摂りすぎることがむくみの原因となります。高温多湿の日本では、この時期体内にも「湿」が増え、むくみだけでなく痰、めまい、吐き気といった症状も。

むくみを感じたら、あっさりした味付けで塩分は控えめに。生ものや冷たい飲食物は避け、温かい飲み物を。おススメは冬瓜、小豆、緑豆で、水分を外に出してくれます。特に冬瓜は体内の水の循環をよくする作用があるので、スープやみそ汁で。逆にもち米、銀杏、唐辛子は要注意!

(国際中医薬膳師 小清水由良)