



「後付けになってしまいかも
しませんが、今思うと、小
諸に来るべくして来たのかな
と思います。前から決まっ
ていたのかな。そう話すのは、
小諸市に移住しC's Curryを
営む小林憲子さんだ。

小林さんは福岡県出身。東
京の大学に進学し、卒業後富士
通に就職した。小諸との縁はそ
の勤務時代に始まる。会社が長
野で開催していたイベントで来
県した折、佐久在住の同僚に長
野県内を案内してもらうことが
あった。何度か小諸を訪れるう
ち、「小諸は自然が豊かで、街の
歴史がきちんと残されている。
こいいな、住んでみたい」そ
う思ったという。これまでも出
張で地方を訪れ、その場所の魅



力に惹かれることはあったが、
なぜか小諸はずっと変わらず住
んでみたいと思う土地だった。

そんな小林さんと小諸の縁
が次第に近づいていく。会社
でデザイン部門の統括を経験。
企業や街のビジョンづくり、
地域との関わりといった仕事
に携わる中、自身の今後の人
生についても深く考えるよう
になった。「ライフとワークの
一体化」をテーマに据えた小
林さん、何をワークにするか
考えた時浮かんできたのがカ
レーだった。「カレーを作るの
も好き、食べるのも好き。国
民食であるカレーをテーマに
据えることで、人や地域やビ
ジネスなど様々な繋がりを生
みだしたい。地域の人々と共

感・コラボしながら
地域社会の新たな価
値づくりや関係人口
づくりにより寄与出来
るのではないかと思
いました」。仕事で培
ったビジョンづくりが
自身の人生設計にも
役立ち、今後の方
向性が決まったタイミ

ングで、会社の早期退職募集
に応募、新たな人生のスター
トを切るようになった。

最初は飲食の経験を積むた
め長野市のカフェで修業をし
つつ、スパイスカレーペー
スのネット販売をスタート。
並行して3年越しで土地をみ
つけ2022年10月に小諸に
移住し、2023年10月に実
店舗C's Curryをオープンさ
せた。薬膳効果の高いスパ
イスカレーで心とカラダを整
健康な毎日を過ごして欲しい
：と、小諸ではあまり馴染
ないスパイスカレー専門店と
なっている。お店と自宅は、
しなの鉄道の線路が目前に開
ける住宅地の一角にある。東
京では近所づきあいの経験が
なく最初は不安だったという
が、今では近所の方が店を
気かけ、雪かきや草刈りを手
伝ってくださるそう。今年
度は隣組の班長にも初挑戦、
ご近所との信頼関係を深めて
いる。

移住して4年余り。C's
CurryのCは、コミュニケー
ション、コラボレーション、

コクリエーションという言葉
の頭文字だが、そこには、「そ
の言葉を具現化する活動とし
て、感謝の気持ちを主軸にし
た感謝経済のカタチを、C's
Curryというリアルな場を通
じて循環させて、持続的な価
値づくりを目指したい」とい
う小林さんの思いが込められ
ている。

その思いは少しずつ形になり
始めている。これまでも市内の
イベントに参加してきたが、9
月末には、食と地域と音楽を
テーマにした初の主催イベント
が実現した。：と過去形で書い
たが、原稿締切の関係で、当日
の様子を紹介することが出来な
いのが残念だ。ぜひ、イベント
の様子を聞きに、そして、親し
みやすいいつも前向きなお人柄
に触れに、小林さんを訪ねて
みてください。

(取材・文 金子美江)



▲C's Curryの
Instagramは
コチラから

筋力は金

エイジングと薬膳



体育の日がやってきます。

加齢とともに落ちていくもの
のひとつが筋肉量。骨格筋量
と骨格筋力は年齢とともに低
下し、これをサルコペニアと
いいます。筋肉量は20代半ば
から減少し始め、70歳で男女
とも約30パーセント減少する
といわれています。しかし、
いくつになっても適切な運動
によって筋力の回復はできる
こともわかってきました。

さて、筋肉はどこから落ち
ていくと思いますか。筋肉は
上肢、全身、下肢にあり、順
天堂大学の研究論文「日本人
筋肉量の加齢による特徴」に
よると、筋肉の減少は下肢、
全身、上肢の順で減少するこ
とがわかりました。

下肢を鍛える最も身近な方
法は、スクワットです。お金
いらず、場所いらず。ぜひト
ライしてみてください。薬膳
には強筋骨を実現するための
食物もあります。山芋、カリ
フラワー、キャベツ、いわし、
うなぎ、まなご、牛、牛肉、
鹿肉、馬肉、うずら卵など。

ぜひ今年を筋肉元年に！
(国際中医薬膳師 小清水由良)