



相生町商店街のレトロなビル群が大好きな私には、かねてから気になっていた場所がありました。カメラ店「ひろせ」さんの脇、駐車場などへ抜けられる道。ビルがくり抜かれたようにあるトンネル上の窓に「OPEN」の看板が見えます。重い鉄扉の向こう、赤いリノリウムの細い階段をワクワクしながら登って訪ねてみました。



窓辺で商品を整える滝澤さん。この鉄製の窓枠も今となっては貴重なもの

田市出身で、20年ほど東京で過ごした後に長野県にUターン。「LUFFT」をオープンして、約2年半が経つ。趣味で古着を集めていて、いつかはお店を持ちたいと思っていた滝澤さん。当初は軽井沢での出店を考えていたが、縁あって小諸の町歩きを試みたところ、このトンネル上の物件と出会い、窓のスタイルがスツキヤコンクリート剥き出しの内観も気に入りました。お店には滝澤さんがセレクトしたデニムやバンド

Tシャツ、ネルシャツなどが並んでいる。古着のリペアなどでお付き合いのあった荒町の洋裁店「アトリエ」と共に、『LUFFT x atorie made in komoro (ルフトアトリエメイドインコモロ)』という名前で、古着をリメイクしたスカートやトートバッグといったオリジナル商品も展開中。店内にあるのはどれも一点モノなので、服との一期一会を楽しもう。

(取材・文 村松マヤ)



定番のリーバイス501(左上)、ヴィンテージのバンドTシャツ(左下)



お店の詳細はインスタグラムで。営業は水～金 曜 13:00～18:00、土日曜 11:00～18:00



エイジングと薬膳

冬場の乾燥肌対策



冬になってから肌がかゆい、カサカサすることありませんか。中医学では体内の「気」血「水」のバランスが崩れると全身が乾燥。秋から冬にかけて症状が起き、夜間に悪化するのが特徴で、特にかゆみは血の潤す力が落ちているためと考えます。原因は老化にともない気・血・水の代謝が悪くなっていること。まずはかかない、化学繊維の下着をつけないなど身近なことから始めたいものです。

薬膳対策としては、血を補い潤してくれる黒豆、ひじき、小松菜、人参、ほうれん草、なつめ、黒胡麻など色の濃い食材を選びます。また飲み物はハト麦茶がおススメ。ハト麦は昔からイボやウオノメをとる効果があるといわれ、近年は美肌の強い味方として注目されています。老化した皮膚細胞を分解する作用があるすごいお茶なのです。

「気持ち・飲食・休養」の3要素が美肌の基本で、この養生を守れば老化を遅らせることができる。中国の教えです。(国際中医薬膳師 小清水由良)