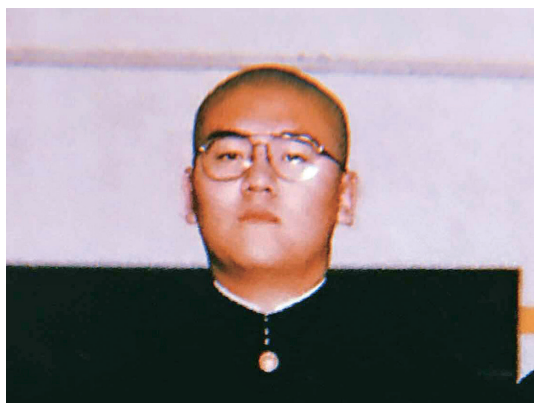




SNSで写真の発信や、『おむすびこもりん』『ふるさとCM大賞』などの動画を制作し、地域おこし協力隊としてシティブロモーションを手掛けてきた日高さん。写真や動画撮影だけでなく、ドローン撮影や編集もこなす。その上絵も上手いらしい。3月末で任期を終えたが、今後も小諸を拠点に活動する。



中学時代の日高さん。すでに風格たっぷり。



昨年「軽井沢フォトフェスト」でグランプリに輝いた一枚。小諸のみこしの様子が選ばれるのは、市民として誇らしい。



「美味しそう」を伝えるならこの瞬間！」がわかるのは、食いしん坊ならではの(?)



FALCON FILM



小諸市シティプロモーション

告会社就職。趣味の旅行中に写真を撮り始め、カメラにハマった。ボーナスで一眼鏡を買った。友人の結婚式には撮影や動画制作をしていた。プロアマ問わずのコンテストでグランプリに選ばれたこともあったという。退職後、香川県で農業や地域おこし協力隊に従事。3年前、縁あって小諸にやって来た。

大学まで柔道で鍛えた体格にヒゲ。アーティスト寄りの写真家タイプに見えたが、話を伺うと、基本を大事にする繊細な職人タイプだとわかる。仕事は相手の要望に沿って仕上げるのが多く、様々なテイストで撮ることが出来る器用さゆえか、「自分では自分らしい写真がまだわからない」という。ちなみに、「ファルコンらしいね」と言われるのは、風景写真が多いそう。食

食べるのが大好きで、食べ物



春とともに自然界は活気づき、色彩豊かな世界に変わります。その一方風が強く、ウイルスや細菌による感染症が多くなり、高血圧、不眠、めまいなどの症状が出やすくなる季節でもあります。高齢者が健康を考えると、からだだけに目が行きがちですが、春に特に気をつけたいのが心の健康です。長寿の条件は食物以上に気持ちの持ち方、と最近よく耳にします。

気持ち？そう、くよくよせず、前向きに人生を楽しめる心の状態のことです。中医学では春は肝臓の働きが活発になり、イライラ怒りっぽくなったり、抑うつ気分になりやすくなります。肝臓は気病に最も関係が深いと考えます。そして、心を鎮め前向き思考になるための食物が薬膳にはあります。

春の名前がつく春菊、青梗菜、アサリ、あん肝、イワシ、牡蠣、カタクチイワシ、ホタテ、干しナツメ、ハスの実、緑茶、コーヒ、ハーブティなど。気持ち落ち込んだときはぜひ試してみてください。

(国際中医薬膳師 小清水由良)

春と心

エイジングと薬膳

