



めじかじ
通信

No.185

移住して3年、小諸の空気感が好きです。

フローリスト

山田妙

さん(48歳)

|| 古城 ||

エイジングと薬膳

夏バテしない宣言



「めじかじ通信」には、移住者の方も大勢登場しているが、移住のきっかけは十人十色。山田さんの場合はというと・・・

山田さんは埼玉県出身。初めて就いた仕事は化粧品販売だったが、ブライダル関連の仕事への転職を目指してフラワーアレンジメントの資格を取得、花屋でウエディング全般に関わるようになる。「前職の化粧品も『色』を扱う仕事だったからか、上司に『色を使う花の仕事に経験が活かせると思う』と言ってもらい嬉しかったのを覚えています」。

やりがいを持って仕事に励んでいたが、雑誌の記事をきっかけに、イギリスのガーデニングを見てみたいという思い

が沸いてきたという。

「だいたい何かしたい・・・と思ったらしたい(する方向に動く)ので。笑。」と活動開始。当時イギリス在住だった友人の助言等もあり、語学学校への短期留学を目的に渡英する。現地では、語学学校の校長の紹介で、イギリス人女性宅の一室を借りられることになり、家主を通じて出会った人達と交流を深めながら暮らしに馴染んでいった。

イギリスと日本の行き来を何年か続ける中、イギリスの花屋で働きたいと思うものの求人がなく、偶然、アイルランドの花屋の求人を見つけ移住、語学学校に通いながらパートタイムで就業という生活を1年半経験する。アイルラン

ドの花屋での経験は、現在の自身のスタイルの基盤となっているのだそうだ。

その後日本に帰国し、ホテルのフロントと花屋勤務というダブルワークに慣れた頃、コロナ禍で休業を余儀なくされる。休業中に今後のことを考える中、イギリスやアイルランドでの自然に囲まれた、のんびりとした暮らしが、自分にとって心地良かったと改めて気づいた山田さん。都会ではなく田舎で働きたい・・・

そう思い、地方の花屋の求人を探していたところ、小諸市内の花屋の求人が目に留まる。こうして「行ったことはないけれど、縁を感じ」移住を決め、その花屋で現在働いている。「イギリスやアイルランドは、



▲山田さん



▲手にしているのはアスパラガス。フラワーアレンジメントの素材として活用。

生活の中での花の優先順位が高く、自分の為にブーケを買う人が多いです。日本では手土産にお菓子を持つていくことが主流ですが、

アイルランドはじめてヨーロッパは断然お花ですね。家に花があることで生まれるエネルギーを味わっていただきたいと、日々お客さんのオーダーに心をこめて向き合っている。小諸で暮らし始めて3年になるが、イギリスやアイルランドでの生活と、小諸の空気感はどこか似ていて、心地よさを体で感じるという。

そんな山田さんが、今新たに挑戦しているのがピアノだ。市内で行われた移住者のイベントで、同じく移住者のピアニストに出会い、弾いてみたいという気持ちになったという。「子どもの頃、途中で習うのを辞めてしまったという苦い思い出があるのになぜ?と自分でも思うのですが、きつとこうした小さな一歩一歩が、まだ見たことのない所へ自分を連れていってくれると分かっているからなんです」。山田さん自身が引き寄せたタイミングだったのかもしれないが、小諸での暮らしがそうした変化の一助になっているから幸いだ。

(取材・文 金子美江)

今年も高温多湿の厳しい日本の夏がやってきます。年齢とともに「夏好き」の割合が減るのは、からだへの負担が大きくなるからです。

つらい夏を元気に乗り越えるために、薬膳的処方を紹介してみます。夏は夏バテ、熱中症、食欲不振、下痢、食中毒などが起きやすいとき。それを防ぐためには、①胃腸を整える②からだの熱を冷ます③汗で失われた体液を補う④食中毒の予防⑤適度な運動⑥心を平安に保ち、怒らず、楽しくゆったりとした気持ちで過ごすことが大切。からだの熱をとる食物には、スイカ、冬瓜、苦瓜、メロン、セロリ、豆腐、ナス、緑茶、レモン、薄荷など。またハト麦、そら豆、もやし、海藻類、きゅうり、キウイなどは余分な水分を体外に排出する働きが。山芋、とうもろこしは胃腸を整えてくれます。もし熱中症かなと思ったら、「塩茶」を。10gの茶葉で入れた緑茶に塩5g加えて飲みます。ぜひお試しを。

(国際中医薬膳師 小清水由良)