



写真提供：池田 誠司さん

高校の英語科教諭として39年目になる池田さんは、授業で英語の歌を教えてきた。自分の英語の発音は長く歌つてきた洋楽で磨かれたという思いからだ。取り上げるクイーンやディズニーの曲は生徒に「古いです」と言われることもあるが、すたれないうな曲をマスターすればいつまでも楽しめるので選んでいる。これまで自分の学生時代には経験のない英語による授業を行い、生徒全員がタブレットを持つという時代の変化に対応してきた。「僕ら教員は必死だった」と話す。ロータリークラブの交換留学では引率や通訳を務めた。「いけティー」と生徒に

親しまれる池田ティーチャーは「大学入試の模擬面接してください」などと気軽に頼まれて多忙だ。

池田先生には2人の恩師がいる。初めに出会った高橋秀一(しゅういち)先生は高校の担任で音楽教諭だった。作曲法を教えるなど高度な授業をしてくれた。面談で「将来はシンガーソングライターに」と伝えると音域の広さは認めてくれたものの、音程の甘さを指摘しお前には無理だ。悔しかつたら俺をなぐってみろ」とまで言つて真剣に考えてくれた。この先生は今「上田アンサンブル・オーケストラ」を主宰している。2人目の恩師は英

仲間と一緒に音楽やイベントを作り上げる楽しさを生徒たちにも味合わせてやろうと1993年に「軽音楽系クラブ合同演奏会、Power Live」を始めた。途中から「Power Live」は発表会からコンテストに変わっている。司会を務める池田さんは毎回ステージから「長野県の音楽シーンを盛り上げていきましょう」と呼び掛けている。意図してこたわけではないが「Power

池田さんの長野市文化連盟での活動のきっかけは、ある高校性マイージシャンの「先生、俺たちには公欠ねえの？俺たちも他校と試合してえよ」という一言だった。自分が大学時代に経験した、

文科の指導教授で、卒論にイギリスロマン派の詩人ワーズワースを選んだ池田さんに「一作品でよいので暗唱するようアドバイスをくれた。教えを守つて、教員採用試験の最終面接で求められた際に暗唱を披露することができた。池田さんはこの詩を一生ものとして大切にしている。

自分のバンド「SayGees(セイジーズ)」を持ち、45歳でインディーズデビューショーし音楽配信やライブコンサートを続けている池田さんは「プロになれるなかつたが良い音楽人生を送っている。バンドのメンバーが健康でいる限り演奏活動を続けたい」と話した。

ペースギターとボーカルを担当して「エリック・クラプトン」などのコピーで太い低音域を広げた。ギタリストやドラマーやドラムスの練習をして楽器が不在の高校生バンドの穴埋めをするために、エレキギターと楽器を組む珍しい教師」と言われたことがある。

Live】 参加者の中からはプロミュージシャンも出ているといふ。

エイジングと薬膳



さて12月は牛？豚？鶏？

12月、クリスマスに登場するものが欧米では七面鳥、日本ではフライドチキンです。実は鶏肉にはからだを温める作用があるので、冬にはぴったりといえます。家庭の食卓に並ぶ肉といえば牛肉、豚肉、鶏肉が一般的ですが、肉にもからだを温める温性のものと、温めたり冷やしたりしない平性のものがあり、鶏肉は温性。牛肉と豚肉は平性で、季節や体質に関係なく食べられます。さて、肉にもそれぞれ効能があるため、体調に合わせてより賢く選ぶようにしたいものです。牛肉は気や血が足りないときの疲労感、体力低下、足腰の衰えを意識したときに。また豚肉は足腰がだるく、眩暈、眼のかすみ、便秘などの症状に効果が。最後に鶏肉には病中病後の体力低下や食欲不振、難聴、糖尿にも。

他に温性の肉にはマトン、ジビエブームをけん引していれる鹿肉が。鹿肉は足腰の冷えに効果があり、高たんぱく低脂肪。体調に合わせて選び、元気に年越ししたいものです。