

Hibariの人生応援フリーペーパー

# ヒバリのこころ

2021.6 Vol.6

Contents

- りらいぶ
- 仙翁庵
- HANAI Hair Design
- コンディショニングルーム縁
- アロマのこころ
- ハシルヒト
- しきたりミニ辞典
- おおばの杜
- Teraco.





インスタライブレッスン  
(オンラインレッスン)日程

6月8日(火) 11:30~11:45  
FIGHT HIIT (望)

6月16日(水) 19:00~19:15  
お腹シェイプ (祥乃)

6月24日(木) 20:00~20:15  
格闘技エクササイズ (徹哉)



**無料** ですので  
ぜひご参加下さい!



ネットで  
りらいぶ  
体験

オンラインレッスンも、4月より本格的に無料で実施し始めました。来館が難しい方や、休会している方、他営業所の会員様などに向けても発信しています。よろしくお祈りします!



りらいぶ インストラクター

吉田 祥乃さん インタビュー



りらいぶで  
ヨガを  
はじめよう

りらいぶ  
公式HP  
relive.jp



吉田さんが  
インストラクターになったきっかけは?

元々スポーツが好きで、高校時代は陸上をやっていました。高校卒業後、スポーツ系の専門学校に入学し、トレーニング知識や専門的知識を習得。その後、りらいぶに入社し、今年で6年目になりました。働いていくうちに、知識の幅を広げたいと思い、仕事と両立しながら養成校に入校しました。周囲の人に支えられながら、無事に昨年の12月にヨガインストラクターとピラティスインストラクターを取得しました。

吉田さんが担当しているプログラムについて教えてください。

筋トレ系・ストレッチ・バイクエクササイズと多岐に渡ります。今はヨガやピラティスの資格も取得して、自身が提供するプログラムの幅を広げています。インストラクターの先輩方に、たくさんアドバイスを頂きながら、勉強の日々です。先輩方に追いつける様、様々な方のレッスンを受講したり、養成学校の同期のレッスンを受講したり、たくさん自分自身で練習を重ねております。

りらいぶではInstagramやYouTubeなど、ネットでの情報配信にも力を入れているとお聞きしました。吉田さんはそこでのようなお仕事もされているのですか?

私は「SNS担当」というポジションで、特に力を入れているのがInstagramです。無料の動画コンテンツを増やして、会員様の満足度を上げていきます。そこで新たな会員様の獲得にも力を入れています。りらいぶだけではなく、系列のフィットネスの情報も配信しています。

会員様に、Instagramや便利なツールを使っていたらという、説明会を開いたり、個々に説明したりもしています。私達の世代だと、普段からSNSやブログなどで発信する事に慣れていて、会社の中でも得意な方だったので、このような業務にも携わらせてもらっています。是非見て下さいね!

これからりらいぶへ入会を検討している方へメッセージをお願いします。

コロナ対策を自社で徹底しています。会員様からご意見を頂いたり、社内で対応を話し合いながら進めています。安心して通っていたらいいように常に努力しています。また、りらいぶでは初心者の方から上級者の方まで、参加しやすく楽しんでもらえるクラス作りの工夫をしております。私は初心者マークのレッスンも多く担当しています。初心者の方が、参加しやすく継続しやすいよう声掛けを忘れずに行っております。「初心者マークのレッスンじゃないよ」とツツコミが入る事もありますが(笑)。

(今日は後程、ヨガのプログラムを見学する予定なので、ヨガについてお聞きします。ヨガの魅力は何だと思えますか?)

歴史や呼吸法など、ヨガを深く学ぶことは面白いですよ。そして、ヨガは心身に深く作用するエクササイズだと思います。特にストレス解消などにオススメです。若男女みなさんにオススメです。パワーヨガ、リラククスヨガなどヨガの種類は豊富です。りらいぶでも様々なヨガのプログラムを体験できます。

私のヨガは、初心者の方や、日頃から忙しく頑張っている方が多く参加されています。呼吸を大切にしながら身体や心をほぐしていき、穏やかにしていく、心身ともにスッキリさせて、ストレスを解消できるようなプログラムを心がけております。要望があった時には、ハードな内容ももちろん行います(笑) 終わった後に、「スッキリした〜気持ちよかったです」と言っていたら嬉しい事です。



よした しょうの  
吉田 祥乃 さん

出身地 / 宮城県気仙沼市  
好きな食べ物 / いちご・牛タン・お寿司  
趣味 / 楽天観戦(25番45番推し)・献血





# 茶道で共有する

## 「至福なひと時」



はない そうゆう  
 仙翁庵主 **花井 宗祐** さん

仙台生まれ仙台育ち。裏千家歴50年。完全個別予約制の裏千家茶道教室『仙翁庵』庵主。季節感を取り入れた五感を研ぎ澄ます稽古は、安土・桃山時代の創始者千利休による「茶道の伝統」や「日本のこころ」を知る、『時間の旅』のようなひとときを感じることができる。

先生と生徒のこころの距離が近く、敷居が低い好立地のマンション内の茶道教室は、幅広い年代の生徒が長年通い続けている。

裏千家茶道教室 仙翁庵  
 仙台市青葉区国分町3丁目8-10  
 090-2603-5731



### 仙翁庵主 花井 宗祐 さん インタビュー

—— 茶道教室の特徴を教えてください。

**花井さん** 完全個別予約制で対応しています。生徒の方達が通いやすいように、マンションの二室を通いやすいように作り替え、「敷居の低い茶室」を心がけています。稽古の度に、個人ノートに稽古の内容や学んだこと、感じたことと全てを包み隠さず記録していただき、曖昧なことがないように共有させていただいているのは特徴的だと思います。日本古来の伝統や作法を重んじ、お茶も炭で沸かした湯で点てます。

—— 茶道は単に「お茶を点でて飲む」だけでなく、茶懐石（茶の湯を楽しむ前に出される軽い食事）も含めたお茶もてなしが基本となります。お香道具の感触、お湯の沸く音…。味覚・嗅覚・視覚・聴覚・触覚、全ての感覚を研ぎ澄ませた私と生徒の空間の共有は、至福の時間です。

—— 教室にはどのような方が通われていますか？

**花井さん** 大学生、働いている方、主婦など、女性を中心に20～70代の幅広い年齢層が通われています。茶道には着物の文化があり、ほとんどの方が着物で通われています。着物の文化が、ほとんどの方が着物で通われています。着物の着方もこの教室でお伝えしていきますよ。疲れやストレス、雑念があるとすぐに分かります。そんなときは「今日は何かあったの？」とお聞きすることもあります。

—— 先生にならうと思ったきっかけを教えてください。

**花井さん** 私も、長年お稽古を積みながら、茶道を教えることもできる許状の取得はしていました。ただ、教室を開くのは本当に偶然の出来事でした…。私が通っていた教室の先生がお亡くなりになり「新しい教室に通うのは…」と迷っていたとき、偶然、新聞の《先生募集》を見かけて応募したことがきっかけでした。



—— 今の仕事の魅力、やりがいを感じる時は？

**花井さん** 「仕事」というよりは、「稽古」を通して「任事」といった充実感や、「時間の旅」のように感じるころが魅力的です。千利休の時代からお茶はいつも歴史の上の出来事の隣にありました。茶道は元々男性の文化でしたが、現代は男性も女性も日本の文化を語り合えるので、お稽古をしながら、お茶について自分の持っているものが生徒に伝わったときにやりがいを感じます。

—— 今後はどのような教室になることを目指していますか？

**花井さん** マンションでも立派な茶室でも、どんな場所でもお茶ができるということをお伝えし、もともと生活の中にお茶を溶け込ませていきたいです。

—— どんなに頑張っても、時代が流れていくことで、薄れていってしまうことや変化をさせていかなければいけないことがあります。しっかりと受け継いで守っていかなければいけないことがあります。

「教える」ということは、学ぶことを知って、「人に教える」ということは、相当勉強しないとできません。生徒さんは自分自身のためにも先生になり、1日も早くお弟子さんを作りたいと思っています。



茶道は、「生楽しめ」「生学んでもまだ足りないもので、60歳を過ぎてからますます充実する仕事でもあり、自分が持っているものを茶道の伝統を受け継ぐ後世に伝えることができる」とは大変有意義です。四季折々のありとあらゆる道具を全て自分で揃えるのは大変ではありますが、生徒達にも「いい仕事よ」とオススメしています（笑）。

—— どのような方が先生に向いていますか？

**花井さん** 不器用の方が先生に向いているのではないかと思います。早く習得できる器用な方もたくさんいらっしゃいますが、不器用な人は、習得するまで長い間お茶に触れ「できない」「この蓄積」をすることがあります。「先生」という、様々な方に教える立場の人にとっては、「できない人の気持ちに共感できる」とことがとても大切なのだと思います。

私は不器用なので、できない人の気持ちがよく分かります（笑）。だから（生徒が）失敗しても怒りません。「自分は何とどういことをしてきなあ」と思うんです（笑）。

早く習得してしまう器用な方の中には、「完璧さ」を相手にも求める方もいらっしゃいます。しかし、お茶の目的は「完璧にする」のではなく、「五感を使いながら自分の気持ちを緊張させないで生活できるための方法を学ぶこと」と考えています。

お稽古を積んでいくと、「呼吸」を学ぶことができ、これが茶道で大切となる、お客様との心が通い合う「座建立（いちざんこんりゅう）」という状態に必要不可欠です。

—— 健康管理で気をつけていることはありますか？

**花井さん** お茶に抗菌作用もあるせいから、ここ20～30年は風邪をひいていません。お茶屋の回し者みたいですが（笑）。お稽古をしていると、畳の上で立つ・座るなどの動作があります。動作的に脚の踏ん張りが非常に大切になるので、ラジオ体操やスクワットを日課にしています。

—— この地域にお住まいの方へのメッセージをお願いします。

**花井さん** 同じ楽しみを共有できれば、いつでもお話をさせていただきます。ぜひお茶の世界や日本古来の伝統や作法に触れてみてください。皆さんには、ぜひ自分に合った先生と出会っていただきたいです。

—— 茶道の奥深さと魅力を感じる「ことができた」だけでなく、日本古来の伝統や作法の「一部を学ぶことができた」変勉強になりました。ありがとうございました！



# HANAI Hair Design

## HANAI Hair Design



あえて黒髪をチヨイス  
ツヤ感を出しながら  
立体感も同時に  
魅せる

主張しすぎない  
フアジリな  
エミニンス  
スタイルへ



南国の風をイメージした  
大きなウエーブで  
夏を先取り♪

## HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン  
宮城県仙台市太白区大野田5丁目32-5  
ルイーネ富沢102  
地下鉄南北線・富沢駅から徒歩1分

平日 10:00～19:00 (カット最終 19:00)  
土日祝 9:30～18:30 (カット最終 18:30)



詳細はWEBにて



## スタッフ募集中

詳しくは 022-707-7358 まで  
ご連絡下さい。

## HANAI Hair Design

ハナイヘアデザイン

オーナー Sota Ishii

### 石井 宗太

東北大会カラーコンテスト優勝経験のある  
オーナーの石井氏が創るスタイルは仕  
上がりは勿論、期待以上!

全体のボリューム感で  
小顔に見える  
効果もプラス





# 肋骨連動ストレッチの方法

## 肋骨の側面を緩める

モデル:テラコ Teraco インストラクター 阿部さん

3



③最後に上半身を後ろに捻り、肘を下しながら背中につけた状態を作りながら深呼吸を3回行います。  
①～③の流れを3回ほどやってみましょう。また、同じように反対側も行ってみてください。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほど検査をもう一度見てみましょう!

この肋骨連動ストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。体が捻じりやすくなったり、肩が軽く上がるなどの効果が体感できるはずです!

※これでよくならない場合は背骨と肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

1



①立った状態で右肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとります。  
肘を体の後ろかつ天井に着きだすようにしながら上半身を捻じります。  
この時、回旋する側の足に体重を乗せた状態で行うのがポイントです!脇の下から肋骨の側面の筋肉が伸びる感覚を感じてください。ストレッチしながらゆっくり深呼吸を5回ほど繰り返しましょう。

2



②そのポジションのまま反対の手で肋骨のラインに沿って(イラストの黄色矢印を参照)肋骨の側面の皮膚と筋肉をこするようなイメージで上から下にかけて丁寧にマッサージをしてください。



### ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441  
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48  
インペリアル長命 1-A  
8:30 ~ 19:00 定休日:火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁  
院長 田口俊哉

公式HP



理学療法士  
田口俊哉 監修

家でもできる  
らくらく

肩コリ 腰痛 解消



# 肋骨連動ストレッチ 後編

## まず柔軟性を検査してみましょう。

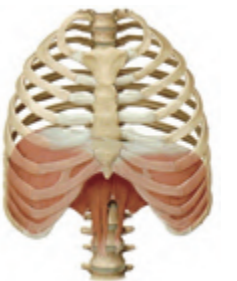
1



立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。腰や背中に張りがないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。

※片方ずつバンザイをしていただき肩がどのくらい挙がるかを指標にいただいてもよいかと思えます

今回はその続き、肋骨の横側の動きを促す方法をお伝えします。  
今回は肩こりや背中・胸椎・肋骨が連動して動く【意味】と【肋骨前側のマッサージ・ストレッチ方法】をお伝えしました。



2



(肩甲骨と背骨・肋骨がしっかり連動して動いているかを見るテスト)

肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとります。その状態から後ろに肩を引きながらどこまで体が後ろに捻じれるか・後ろがどこまで見えるかを確認してみてください。これを左右確認してみてください。



# トレイルランニング 安全・マナーガイド のススメ 前編

どーも!ナチュラルランナーのヒロシです。  
今月はトレイルランニングのマナーについてご紹介しま  
す!

こちらの案内は「日本トレイルランナーズ協会」が無料で公  
開している『トレイルランニング 安全・マナーガイド』です。  
とてもわかりやすく、素敵なイラストでまとめられています。

ホームページでも PDF ファイルでダウンロードでき  
るので、ぜひご覧ください!トレイルランニングはマナー  
を守って楽しみましょう!

以下内容は  
『トレイルランニング 安全・マナーガイド』  
より 一部引用しています。

## 01 自然に敬意を払って行動しましょう。

山は素晴らしいところでもあり、怖いところでもあ  
ります。自然に敬意を払い、謙虚な気持ちで無理のない  
行動を心がけましょう。

## 02 安全第一。計画をしっかりと立て、十分な準備を 整えてから山に入りましょう。

体力と山の経験に合わせた、そして時間的にも余裕  
がある計画を立てましょう。出かけるときには、必ず行き  
先やルートを家族や友人たちへ伝え、山によっては登山  
計画書を提出しましょう。自分の身を守るための装備も  
忘れずに携行しましょう。

## 03 トレイルは譲り合ひましょう。

トレイルは多くの人と共有するもの。お互いに譲り合  
う気持ちで行動しましょう。狭いトレイルでは、立ち止  
つて「お先にどうぞ」とひと声かけて道を譲りましょう。山  
の基本は《登り優先》ですが、状況に応じて、お互いが気  
持ちよく安全に通行できるよう、臨機応変に対処しま  
しょう。

## 04 すれ違い・追い越しは、必ず歩いて。

歩いている人に出会ったときは、必ず走ることをや  
め、(恐怖感や不快感を与えないために)歩いてすれ違  
い、また追い越ししましょう。特に後ろから前に行く人に  
近づくときは、相手を驚かせないように、少し離れたところ  
から、こんにちは、などと声をかけるようにしましょう。

## 05 集団で走るときは、周りに気を配りましょう。

大人で山に入る際は、混雑する時期、時刻、コース  
を避けましょう。他の人々の迷惑にならないように、いく  
つかのグループに分け、時間差をつけるなど、なるべく  
少人数の単位で走るようにしましょう。また、すれ違いや  
追い越しをするときには、相手に不快な思いをさせない  
よう、リーダーは臨機応変に対応しましょう。

トレイルランニング 安全・マナーガイド  
[https://trail-runners.net/data/manner\\_guide.pdf](https://trail-runners.net/data/manner_guide.pdf)  
日本トレイルランナーズ協会  
<https://trail-runners.net>



プロフィール  
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを  
作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのと  
きにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の  
身体への負荷や痛みなどの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ウラチで100kmのト  
レイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットラ  
ンニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイル  
ランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチ  
に活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

# アロマのこころ



理学療法士  
NARDアロマアドバイザー  
澁谷希望  
(しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理  
学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。  
入院・外来・訪問のリハビリテーションに従  
事。患者に深く寄り添うために何が必要かを  
考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマテ  
ラピー協会認定資格』を取得。  
勤務先の医師と連携し、医療の場でアロ  
マテラピーを取り入れたリハビリテーション  
を提供する。現在は、地域医療に携わりなが  
ら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。

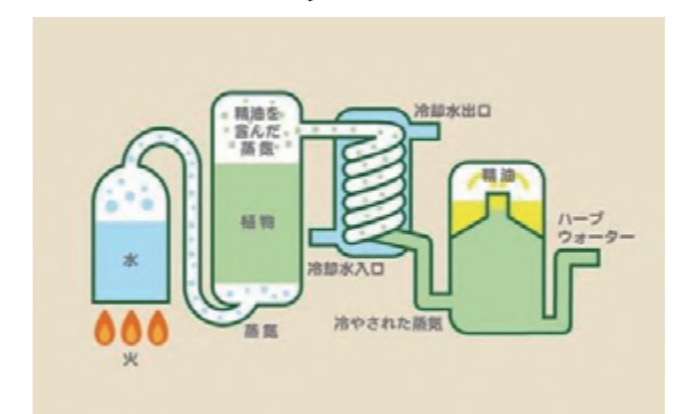
今回は精油よりも気軽に使いやすい「ハー  
ブウォーター」についてお話します。暑い季節  
には、もったりしたクリームやオイルよりも、  
ジェルやハーブウォーターが重宝します!  
ハーブウォーターとは、ハーブ(芳香植物)の  
蒸留により得られる水溶液です。ハーブフォ  
ーターにはごく微量(0.01~0.05%)の精  
油成分が含まれていることが分かっています。  
※

使用例としては

- ・風邪予防・虫菌予防・口臭予防のための  
マウスウォッシュ
- ・床ずれやオムツかぶれに感染症予防
- ・お風呂、手浴・足浴でリラックス
- ・化粧水としてお肌に塗布、スプレー

など様々な使い方があります。

※NARD JAPAN『Herb Water Handbook』より抜粋。



「暑い季節にさっぱり!」  
ハーブウォーター

ですが、精油と同様、使用には注意が必要  
です。アレルギーや敏感肌の方はパッチテ  
ストの実施、抗不安薬を使用している方は  
アロマテラピーの有資格者に相談くださ  
い。また、ハーブウォーターの成分は大部  
分が水であるため、冷暗所で保管するな  
ど品質管理には気を付けましょう。

オススメのハーブウォーターを2種類ご紹  
介いたします!

①ティートゥリーウォーター  
抗菌・抗真菌・抗ウイルス作用が期待  
できる。免疫調整作用が期待でき、感染  
症の予防や改善によい。副交感神経を強  
壮する可能性がある。

②ローズウォーター  
皮膚の収斂や強化が期待できる。乾燥  
肌や疲れた肌にスチームや湿布として用い  
るとよい。心身ともにバランスを回復する助け  
となる。

どちらも禁忌がなく安心してご使用い  
ただけます。ローズは精油であれば超高温  
な(びっくりします!)精油ですが、ハーブ  
ウォーターであれば他のものと価格が同じ  
なので、使えやすく私も毎日使用していま  
す!紫外線で疲れた肌と心身のケアにぜ  
ひご活用ください。





# なぜ今、家族信託なのか？

あおばの杜 ミニコラム

## 1. 成年後見制度の抱える問題を解決する家族信託

家族信託は2017年2月28日にNHKの「ローズアップ現代+」という番組で取り上げられて以来、一気にその知名度が向上しました。

ご存知のように、日本社会の高齢化はさらに進みました(平成28年度の65歳以上の人口割合は27.3%)。また、金融機関の預金出金時の本人確認が厳しくなり、認知症の親の介護費用を子供が親の口座から降ろすことが難しくなりました。それでも親の口座から引き出した場合には、後見制度を利用するしかありませんが、後見制度は裁判所の監督や見ず知らずの専門家の関与があるために、家族からすると非常に使いづらい制度でした。また、後見制度は専門家報酬の負担が発生する場合があるため、経済的にも利用者を圧迫する構造がありました。

このような背景から、昨今その存在が見直され始めたのが家族信託の制度です。家族信託は、その名の通り、家族に財産の管理を任せる仕組みで、管理を任せる親と任される子が信託の契約をするだけで簡単に始めることが可能です。また、契約の内容は原則自由ですので、成年後見制度のように財産の利用方法に制限が加えられることなく、裁判所の監督もなければ見ず知らずの専門家の関与もありません。家族間だけで親の財産管理を完結できる、本来のあるべき姿なのです。



あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

## 2. 家族信託利用の環境が整い、誰でも利用できるように

家族信託の利用が増加した大きな要因はもう一つあります。家族信託を支える社会インフラ、すなわち金融機関と法務・税務の専門家の家族信託に対する対応がここ2〜3年でようやく追いついてきました。家族信託を活用するには、その契約締結時に法律面、税金面でリスクがないかチェックできる専門家(司法書士や税理士)の関与が必須となります。弊社でも宮城県でいち早く家族信託の取扱いを始めました。

また、信託契約により財産を任された子は、自分の個人財産とは別の口座を作り管理します。その際に「受託者」という名義が入っている口座の開設が必要となりますが、そのような口座開設に金融機関が対応し始めたのもここ数年の話です。このように、急激な家族信託の知名度の向上の結果、家族信託を活用する環境が整ってきました。今後は、誰もが当たり前前に家族信託を活用して財産を守る世界になっていくでしょう。



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら  
**司法書士法人あおばの杜**  
**行政書士事務所あおばの杜**



**0120-31-9959**

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —



<https://sihoushosi.net/>

## 【衣替え】

ころもがえ

## いつからこの日に決まったのか



六月一日になると、学校や職場の制服が一斉に冬服に替わります。これは、かつて日本人の普段着が和服だった頃、この日に裏地つけた「袷(あわせ)」から、裏地のない「単衣(ひとえ)」に替えた風習が今に残ったものです。

「衣替え」は更衣(こうい)ともいい、平安時代の宮中で四月と十月の朔日(さくじつ)一日のことに行われており、特に四月朔日の更衣を「綿貫(わたぬき)」といいました。これは、綿入りの衣服から綿を抜いたことによるといいます。

やがて、衣替えは民間に広まりました。しかし、四月に単位に替えるのは気候的に合わなかったことから、江戸幕府は四月一日から五月四日までと、九月一日から同月八日までを袷、五月五日から八月末日は裏地のない「帷子(かたびら)」(九月九日から三月末日まで)は防寒用の「綿入れ」を着るといって、年に4回の衣替えを取り決め、民間でもそれに準じて衣替えをするようになりました。

そして、明治時代になって和服から洋服を着るようになったのを機に、政府は六月二日を夏の衣替え、十月二日を冬の衣替えの目安としました。それが今日まで続いています。年によって気候の違いもあり、現在では学校など以外、衣替えの時期はさほど厳密ではなくなっています。

「日本のしきたり」(青春新書)より







## ご近所さんが 気軽に通える場所



インストラクター  
あべ ゆか  
**阿部 佑香** さん  
インタビュー

— テラコの特徴を教えてください

阿部さん テラコのエクササイズの特徴は4つあります。訪問看護ステーションという医療機関と併設し、エクササイズも理学療法士・作業療法士が監修しているのです。関節にも負荷がかかりづらく身体に優しいエクササイズですよ！「ご近所の方の福利厚生サービス」のように使って欲しい」という運営の想いがあり、入会金などもなく、1回500円（税込）で安価にご利用いただくことができます。

— テラコはどのような方が利用されていますか？  
60~70代を中心に、50代から80代の女性にご利用されています。

阿部さん 脳梗塞や人工関節などの病気や手術を経験されている方や、身体に痛みがある方、お腹周りをスッキリさせたい方、体力維持向上目的の方、水泳のための筋トレ：：など、様々な方が様々な理由でご利用されていますよ！また、70%程度の方がご近所で歩いて通えるようなご利用者です。中には、チケットだけ握り締めてお越しくださる方もいらっしゃいます！（笑）

— インストラクターになろうと思ったきっかけは？

阿部さん 自分が出産をして、腰痛などのからだに不調が出てきました。そんなとき、からだへの興味が湧き、元々、運動も好きだったのでインストラクターを志望しました！昔から、自分よりも年上の方との触れ合いが好きだったので、テラコで働いてみたいと思ったんです。

— インストラクターになって、からだに変化は？

阿部さん 常にからだと向き合っているので、おかげさまで腰痛もなくなり、気になっていたO脚や猫背も改善できてきて、元気ですー！（笑）

— 今の仕事の魅力、やりがいを感じる時は？

阿部さん 「階段の上り下りが楽になった」「ご主人から「痩せたと言われた」など、自分で自分のからだの変化に気づいていただけただけでなく、周囲の方にも気づいていただけたときにはとても嬉しくてやりがいを感じます。また「孫みたい」と言ってくださるご利用者もいらつしや、それとても嬉しく思っています！

— 高齢者の方への日常生活における健康アドバイスをお願いします。

阿部さん 大変なことを短期集中で行うのではなく、簡単なこととでいいので、継続して定期的に行われる運動をしていただきたいなと思っています。やはり、会員さんも長くご利用されている方は皆さん健康的に過ごされていますよ！

— 今後はどのようなフィットネスになることを目指していますか？

阿部さん からだの健康だけでなく、心の健康も大切なので、テラコがご利用者の「心も体も元気になる場所」になりたいです。

何か悩みをお持ちだったり、お一人暮らしなどでお話し相手が必要とされたりしている方もいらつしやるかもしれません。他にご利用者や私と話すことで、心身共に元気になっていたきたいと思います！

— 健康管理で気をつけていることは？

阿部さん 夜ご飯を早く食べます！子供もいるので6時前には食べるのが基本です。あとは、食べたい時に食べたい量をストレッチを溜めないように食べます！ストレッチを溜める方が健康に悪いと自分に言い聞かせているんです（笑）。たまに、ポテトチップを2袋開けたりもします（笑）。

— この地域にお住まいの方へメッセージをお願いします。

阿部さん 「今から運動なんて遅いかな」「私にもできるかな」とは思わず、ぜひお気軽に足を運んでいただきたいです！医療機関に併設しており、コロナ対策も徹底されています。1回の収容人数も3名までで、間隔も開けているので、安全にご利用することができますよ！

テラコで心もからだも元気になるでしょうー！



### 30分健康体操

Teraco.  
by Hibari



0120-105-660

1回  
30分

ワンコイン  
500円



フェイスブック



# ヒバリのこころ

発行元  
株式会社ひばり

よりそう  
ひばり



株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、  
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション  
ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F  
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション  
リハナースステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23  
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 [kabu.hibari@gmail.com](mailto:kabu.hibari@gmail.com) へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)