

「あなたの当たり前は、誰かの魅力かもしれない…」

# 大田原通信

大田原市移住・定住交流サロン通信

地元の良さ、再認識



大田原に住んでいる私たちが「当たり前」と思っていること…。それが移住してきた人にとっては「魅力」に感じられています。この通信では、そんな大田原の魅力について、毎月1回お伝えしています。

## 人生を楽しむ！心と身体の整え方

— 心と身体の健康美講師 —

いとう ゆみこ  
伊藤 由美子さん

「あなたは今、自分のやりたいことをやって楽しんでいますか？」と問われたら…。迷わず「はい！」と答えられる人生を送りたいですね。今月号は、人生を楽しむために心と身体を整えるサポートをしながら、ステージなどでも積極的に活動している伊藤さんのお話。伊藤さんの行動を支えるものとは？

### ●もっとキレイに見せたい！本当の意味

伊藤さん－「もともと表舞台に出るのが好きだったので、何をしたらキレイに見えるのか？と、若い頃は外見にこだわっていました。以前、姉のエステサロンで働いていたのですが、いらっしゃるお客さまはどこか満たされていなかったり、癒されたかったり…。実は自分の心を見てほしいんだなと、私自身も気づいて、セラピーなど心について学び始めました。」



腸マッサージを行う伊藤さん。

### ●家族を通して気づかされる「心と身体の健康の大切さ」

伊藤さん－「父を看病している中で、人生を楽しむためには、外見の美しさよりも、まずは心と身体の健康が大事だなと思ったんです。いろいろ学んだ中で、腸の状態を整える「ミネラルファスティング(※)」が最高に自分を整えられると体感しました。食べ物は私たちの源です。腸と脳はつながっているので、腸を整えることで脳にかかるストレスが減り、穏やかに過ごせるようになります。心と身体が整うと、今度はやりたいことを感じられるようになり、叶えていけるようになります。」



※ミネラルファスティング…酵素ドリンクで栄養を取りながら内臓を休め、腸内環境や代謝を上げる健康法の一つ。

### ●「年齢は関係ない」自信が確信になったコンテスト

今年6月、内面も含めた美しさを選考するコンテスト「ミセス関西コレクション」に出場し、関東エリアファイナリストに選ばれた。伊藤さん－「10代から創作ダンスや歌、バレエなどで舞台上がってきましたが、その頃よりも今の方が心と身体の状態が良く、今までで一番楽しめたんです。これは年齢じゃないんだと気づいて。何でこんなに楽しめたんだろう？と考えると、普段から心と身体を整えて、向き合っているからなんですよ。今回、自分を整えて表現できたことで自信になり、自分に嘘をつかないでやりたいことをやっていこうと思いました。」



今年のコンテストに出場した時の様子。

## ●自分らしく楽しむ！そんな大人の姿を子どもたちに。



毎月第4日曜日に行われている山の手日曜朝市のステージで歌う伊藤さん。地域の方と交流できることも楽しみの一つだそう。

家族の介護や最期に関わり、生きることについて深く向き合った経験が、コンテストやステージでやりたいことができた時の喜びや大切さ、感謝につながっているという伊藤さん。だからこそ、大人がいきいきと楽しむ姿を子どもたちに伝えていきたいそう。

伊藤さん「人生には限りがあるので、たくさん感動して自分の人生を楽しむことが今世での役目なのでは？と思っています。周りの目を気にしてやらないのではなく、もっと自分を受け入れて、やりたいことを楽しみたいという人たちの後押しをしたい。人生を楽しむ大人の背中を見せていけば、子どもたちにも伝わり、いい連鎖が生まれて、楽しい地域や社会に変わっていくのではないかと。「伊藤さんみたいな大人になりたいな」って子どもたちに言われるのが今の夢ですね。」

心と身体を整える／  
オンラインカウンセリング



ミネラルファスティングの他に、一人ひとりに合った食事や栄養の指導、腸の講座も行っている。

地元を元気に／  
セミナー活動



威徳院で開催されている言ノ葉喫茶や地域で腸マッサージ等のセミナーを行っている。

伊藤さんのサロン  
ビューティー プライベート サロン  
Beauty private salon  
ゴールド ウーマン  
GOLD WOMAN

住所:大田原市新富町1-3-11  
プリメール

Tel :090-7192-3296



Instagram



Facebook

取材した方に聞きました！

あなたの好きな大田原

「はじめての大人バレエ&ストレッチ」

プチ パ  
Petit pas  
(中田原)



伊藤さんのおすすめポイント

健康で優雅に美しく自分と向き合える時間です。「人生を芯から美しく」過ごしたい方にオススメのレッスン！

日時:毎週土曜日 15:35~16:35

場所:大田原市中田原553-6

ダンスプラザコスモス

Tel :090-5777-1678



あの家、どうしよう？

そう思ったら！ **空き家バンク**

「空き家バンク」は、所有している空き家の情報を登録していただき、利用したい方に情報提供する制度です。

詳しくは下記の担当課にご連絡ください。

建築住宅課 Tel : 0287-23-1916

お問合せ

大田原市の移住相談窓口

大田原市移住・定住交流サロン

大田原市本町1-4-1 大田原市役所A別館2階

Tel : 0287-23-8794 (平日/9:00~17:00)

Mail : salon@ohtawara-ijyu.jp



大田原の暮らし、地域情報など発信中！

担当課：大田原市役所 総合政策部 政策推進課