



# 小さな和風の珈琲店から 地域の人々の健康を応援したい!



今回ご紹介するのは、和風で落ち着いたあるギャラリーカフェを運営し、お客様の心とからだを癒す空間づくりや健康イベントの開催などを行っている阿久津一枝さんです。

**Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。**

私が役員として40年勤めている会社の隣に、12年前に副業として「ぎやらりーあいかふえAi」という珈琲店を開きました。“もうひとつのお茶の間”をキャッチフレーズにしたこのお店は、輪島塗の蒔絵の美と茶庭の四季、そして1杯のお茶で心身をほぐし、触れあいの場を提供することが特徴です。当店にいらっしゃるお客様のほとんどは60～80歳代の方々なのですが、年毎に足や腰が弱っていく人、持病の苦痛、食事の悩み等々、彼女たちのつらい話をただ聞いているだけでなく少しでもアドバイスできたらと数年前から思うようになりました。



(お店の入口)

そんな時、インターネットで「健康管理士」のを知り、明治大学での説明会に参加。日本成人病予防協会の目標や考え方、厚生労働大臣指定の学習であること、勉強の進め方などを共感・理解し、仕事をしながらでもできることがわかったので一念発起でチャレンジしました。しかし実際には、ギャラリーカフェの仕事と家庭の仕事の間で勉強時間をどうつくり出すか、夫は現役で働いており、時々孫も泊りに来る、趣味の絵も描きたい、その様な生活の中で正直くじけそうにもなりました。それでも、健康管理士のテキストがわかりやすく、知識を得ることが少しずつ楽しくなっていたことや、添削問題集ではいつも励ましのひと言をいただいたお陰で最後まで頑張ることができました。目標としていた70歳の誕生日18日前に合格通知が届いたときはとても嬉しかったです。

**Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか？ また、どのような手応えがありましたか？**

お客様のほとんどが、体の変化を感じながら体調管理に悩み、将来への不安を友

人たちと話し合ったりしています。以前は話を聞くだけだった私ですが、健康管理士の資格を取得してからは、その悩みをなるべくメモするようにして、次回来店される時などにお客様たちに積極的に健康の話題を提供したり、アドバイスを行うように心掛けています。特に「ほすび」やメールマガジンで取り上げられるテーマや内容は大変勉強になり理解もしやすいので、よく活用しています。健康管理士のテキストを参考書代わりに読み返すこともあります。お客様の中には、医師や栄養士、ヨガ・太極拳などに携わっている方もいらっしゃるのので、時々相談や情報交換をしながら知識や情報を積み上げています。

また、当店の特徴であるやすらぎを感じる空間の中、友だちや人との触れ会いを通して、心豊かな気持ちを味わっていただきたいという願いをこめて、年2回イベントを開き、落語や音楽(生演奏)などを楽しんでもらっています。そして、メインのプログラムの前や後に、私が主催者としてあいさつを兼ねて健康にちなんだ話をするのですが、その際にもほすびの話題や健康管理士のテキストを活用するようにしています。



(イベントでの健康講話)

手作りのイベントチケットや配布するプログラムにも健康情報を入れていますが、とても好評です。イベントの開催はこれまで20回を超え、当初30名くらいであった参加者が今では70名程にまで増えました。また、日ごろお店の広告や宣伝はあまりしていませんが、お陰様でご来店いただくお客様も



(手作りのイベントプログラム)

多く、居心地の良さを感じていただいているのかなと思っています。

**Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。**

「今日楽しく過ごしたのだろうか」と茶庭を眺めて自分に問うことがあります。できる限り人生を充実させるために、人と触れ会い、五感を使い、退屈な日常ではなくワクワクする日々を送りたいと考えています。その一環に、60歳で始めたマスターズの陸上競技があります。運動経験のなかった私が仲間と走り、大会に出場タイムに挑戦、そのためのウォーキングやジョギング、筋トレなどの練習に汗を流し、楽しむことができる喜びを味わっています。食事も日本食をとるように心掛け、旬の野菜や果物を楽しんで食べるようにしています。こうした日々の生活においても、健康管理士の学習に取り組み始めてから意識が高まってきたと感じています。

**Q. 健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。**

ギャラリーカフェを始めて10年余り、この間、地域の人々の高齢化は進み、一人暮らしの老人は年々増えてきました。フレイル、ロコモ、サルコペニア等の症状を聞く機会も増えました。自分も70歳になり、他人事ではありません。お客様そして自分も元気に健康寿命を少しでも長くしたいと思っています。地域の人々とのコミュニケーションを大切にしながら、アイデアとユーモアを生かして健康づくりを応援したい。そのためにも、健康管理士としての意識をより高くして、知識や情報の引き出しを増やしたいと考えています。今は、食事や生き方に関するテーマに関心が高いので、講習会や勉強会にもどんどん参加しようと思っています。



(馴染みのお客様と)