

# YOKOGAO 拝見!



## 三沢総合 チャームスクール

【みさわそうごうちやむすくーる】

### 校長 柳沢 ちせ子さん

Yanagisawa Chiseko



店舗データ  
三沢市下久保57-149  
TEL.0176-53-2891

トロピカルな衣装に、ハワイアンなミュージックとゆるやかな踊り。見ているだけで心癒されるフラのダンス。そんなフラの指導を行っている「三沢総合チャームスクール」は、今年で創立50年。「三八・上十三地区に教室を設け、エアロビクスで健康体操、ヨガ・フラダンスを通じて、世の中の女性が心身ともに健康に美しくなれるようにとの願いで活動しています」と話すのは、校長の柳沢ちせ子さん。

ハワイへ渡りハワイ伝統の「フラハーヴァ」(フラの学校)で修行。帰国後は、大人向けフラ、ケイキ(子供)向けフラのクラスをスタジオプログラムとして展開中。現在は後進のインストラクター育成にも力を注いでいる。「長年指導してきて思うのは、この仕事は人の前に立って自分が磨いた技能で人を楽しませる事。そこで生まれた笑顔が今度は自分の力になるんです」。

経営者、指導者、そして主婦として多忙な中、いつもパワフルで美しくいられる秘訣は? 「自分の特別休日はありませんが、夜9時には就寝し、朝3時半には起床。頭が一番クリアな時間帯に、その日のスケジュールをチェックし、毎朝4〜5キロ程度ウォーキング。その時間帯が私にとって心身共に癒される時間です。またフラは足腰が強くなければいけないため、週に3回は筋トレで体を鍛えているとのこと。

まさに健康美は一日にしてならず。「女性が心身に美しく」という柳沢さんの長年の活動と情熱を、我々女性も是非見習いたいものです。



## 隠れ家厨房

eNu

【エヌ】

店長

### 中江 奈緒美さん

Nakae Naomi

昭和59年 9月 21日生



店舗データ  
八戸市番町6 寺沢ビル2F  
TEL.0178-45-7353

「小学生の頃から料理が好きで、大人になってからは、飲食以外の仕事は全く考えなかった」と話すのは、八戸市番町にある隠れ家厨房 eNu【エヌ】店長、中江奈緒美さん。

中江さんが高校生の頃から夢だった自分のお店をオープンしたのが今から1年半前、25歳の時。「食べて、飲んで、そして、なんといっても健康になってほしいので、フード・ドリンクとも、野菜をふんだんに使ったメニューや、低カロリーなメニューを心がけてご提供しています」と中江さん。女性店長ならではの

健康への気配り。こういった中江さんのメニュー構成も、当店の人気の秘密であります。

また、新メニューを考案する時は、一緒にお店を営んでいる旦那様と、試作&試食を繰り返し、改良点を話し合いながら決めていくとのこと。「季節ごとに献立が変わるヘルシーコースは若い女性を中心に人気です。あと、自家製ビネガードリンクや、体に良い酢を取り入れたオリジナル酢ムージャーもオススメです。是非一度お試しください」。

将来の夢は、「料理もなんでも出来る『家庭科の先生』のような女性になること」という中江さん。最近趣味で始めた手芸もめきめき上達中だとか。そして、「腰が曲がったおばあちゃんになっても、お客様に愛されながらお店をやりたい」。eNuはそんな中江さんの女性らしい心遣いと感性が散りばめられたお店。これからのシーズン、冬限定のオリジナル鍋も要チェックです。