



# はつらつとしてキラキラ輝いて……。 充実した生活で元気になりましょう

ヒーリングサロン ものやこと オーナー 竹内早苗さん (49歳)

荒町のビルの一角に、笑顔になれる、健康になれる、ワクワクしてハッピーになれる“もの”や“こと”にきつと出会える場所がある。ここは、「女性を輝かせるお手伝いがしたい」というオーナー・竹内早苗さんの思いが詰まった癒しの空間。普段店内では、セラピストである竹内さんのアロマとエステのサロン「ストレチア」が営業しているほか、様々な知識を持つメン

バーによるワークショップ・講習会・ボディケア・カウンセリングなどが不定期で開催されている。また、月に一度のマルシェ（8月以降は不定期）では、施術やクラフト販売など10組ほどが出店し賑わいをみせる。

若い頃から原因不明の体調不良に悩まされ、整体やカイロプラクティックに通っていた竹内さん。いつしか自分も誰かの元気を手助けしたいと

思うようになった。子育てが落ち着いたのを機に勉強を始め、11年前六供にサロンを開業。「月1回の楽しみみとして通つてくださる方が多かったのですが、日々の生活に戻るとすぐにストレスが溜まり疲弊する様子が見て取れました。根本となるライフスタイルを変えなければ意味がないと気付き、生活を充実させる提案をしたいと思いたちました」。そのためには1対1で接するサロンでは限界があった。



8月8日（土）のマルシェ体験会。次回（9月）は予定未定。

いろいろなことに出会い、多くの選択肢から好きなことを見つけられる場を作ろうとマルシェを計画。「ものやこと」のオープンに繋がった。大々的に出店募集はせず、お客さんや知人に声を掛けてスタート。人づてに輪が広がった。ここで好きなものを見つけた人が腕を磨き、出店する側になったこともある。竹内さん自身、右も左もわからない状態から、

開業希望者のスタートの場、仲間作りの場として活用してほしいと、出店料も安く設定している。「女性がキラキラ輝いていると、家庭も社会も元気になると思うんです。年齢関係なく、はつらつとした女性が増えてくれることが私の願いです」。心も体も早めに労わってあげて、生きがいを持ち充実した生活を送る。それが病気を遠ざけ健康に繋がるのではないかと。竹内さんのはじけるような笑顔にはそう感じさせる力があった。



アロマに力を入れている竹内さん。エッセシャルオイル・上級スタイリストの資格を持つ。最新情報についてはホームページ（<https://www.monoyakoto.com>）やFacebookをチェック

（取材・文 村松 マヤ）

## ゆらさんの四季の薬膳 8月も緑茶で解暑

学校の夏休みが終わる頃、信州では秋風を感じられたなんて、今や昔話の世界。30度以上の日が当たり前の昨今、暑さ対策、つまり解暑が重要になっていきます。そこで、7月に続き緑茶を使った「葉茶第2弾をお届けします。緑茶は体内の熱を取り除き、余分な水分を排出する、夏バテにもってこいのお茶。やる気が起きないときは、緑茶にミントの葉を入れてみましょう。からだの熱を取り、だるさや食欲不振を改善してくれます。夏風邪で熱があるときは、緑茶5gにハッカ2gを加えた「ハッカ茶」を。また、消化不良で胃が張るときには、緑茶9gに醤油30mlを注いで「醤油茶」がおススメです。

もしのどが渇く、痰がたくさんでるといったときには、緑茶1gにりんごの皮50gを煮て蜂蜜を加えて飲みます。最後は高血圧で悩んでいる方へ。緑茶1〜1.5gと刻んだトマト50〜100gを一緒に煮た「緑茶トマトスープ」をぜひ試してみてください。楽しい夏を。

（国際中薬膳師 小清水由良）