

はつらつ
ところっこ

みどりの女神がご案内 所沢の自然と健康の魅力



クアオルト®健康ウォーキングガイド
/2019ミス日本みどりの女神

ふじもと れいか
藤本麗華さん (市内在住)

元タカラジェンヌの男役。2歳からバレエを始め、ダンス講師としての一面も。ドイツでは「気候性地形療法」として親しまれる「クアオルト」の考え方を学んだクアオルト®健康ウォーキングのガイドを務める。

memo

J:COMの5分間番組「広報とろざわテレビ情報館」で、藤本さんがクアオルト®健康ウォーキングをご紹介します！



市報からも
ご覧になれます

空気が澄み渡る2月上旬の荒幡富士に、ジャージ姿で山頂を目指す一行。白いジャケットを羽織り、「足元に気を付けてくださいね！」と先導するのは、クアオルト®健康ウォーキングのガイド・藤本麗華さんだ。

同ウォーキングは、自然や気候を感じながら無理なく楽しむ健康法。「このウォーキングは、脈や心拍数を計りながら科学的な根拠に基づいて健康を目指すことが特徴。無理せず『頑張らない』がポイントで、どんな人でも気軽に楽しめます」とその魅力を語る。藤本さんは参加者に同行し、ウォーキングの楽しみ方や一人一人の体力に応じた無理のない運動をサポートするガイドの一人だ。

起伏の激しい狭山丘陵をスラリと伸びた背筋で歩く姿が印象的な藤本さん。それもそのはず、宝塚音楽学校を卒業し、平成28年まで宝塚歌劇団で男役として活躍した華やかな経歴の持ち主だ。

退団後、「自分にできることは何だろう」と思い悩む時期があった。そんな時に勧められたのが「ミス日本」。自分の可能性を広げようと応募。見事「みどりの女神(右写真)」に選ばれた。ダンスや表現に打ち込んできたこ



れまでの人生。「みどりと無縁の世界で育ってきたので、これからどうしようかと不安でした」と当時を振り返る。

みどりの女神に任命されてからは、植樹イベントや環境保全活動に取り組んできた。その活動日数は、1年間で延べ130日以上に及ぶ。そんな中、森林に身を置き癒やしを得る「森林セラピー」と出会う。「自然に包まれる気持ちよさに目覚め、もっと魅力を発信したいと思うようになったんです」。当初の不安はいつしか楽しみに変わっていった。その後、所沢で始まっていた同ウォーキングに出会い、ガイドになることを決意。山形県での4泊5日の合宿、その後の実地研修を経て、ガイドの中で最上位に当たる「クアオルトセラポイト」の資格を取得した。

「自分が自然の癒やし効果に気付かされたように、所沢の素晴らしいみどりの魅力を知ってほしい。人と関わるのが大好きなので、クアオルトに関わらず『発信者』として活動を広げたいです」と熱く語る姿は、男役時代をほうふつとさせる。

新緑の季節が近づくと、狭山丘陵は青々とした緑を取り戻す。自然の中で耳を澄ませてみよう。荒幡富士の頂上でウォーキングの参加者と一緒に「ヤッホ！」と叫ぶ藤本さんの掛け声がこだまするかもしれない。(取材：宮崎)



▲チェーンソーを持つ勇ましい姿。「結構力持ちなんです」

今月のプレゼントクイズ！

青の洞窟をイメージした店内で本場イタリアの味をご堪能あれ♪

ディナーイタリアンコース (3,000円相当×10人 /ランチタイムも対応可)



●パスタ・デルフィーノ
緑町2-5-9
☎ 2923-6618
(月～金曜：午前11時～午後3時、午後5時～9時30分
土・日曜、祝日：午前11時～午後9時30分 /木曜定休)



イルカのマークが出迎える、アットホームなレストラン。メニューが豊富で、セットの組み合わせは100種以上。何度通っても楽しませてくれます。イタリアンコースは、イチ推しのメニューをそろえた大満足のコース。メインはパスタ・ピザ・ドリアから選べます。

◆今月のクイズ

9・10・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると？

◆応募方法(4月10日(金)締め切り)

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦4月号の感想を記入し、〒359-8501広報課(住所不要)に郵送・市報(Qプレゼント)で応募※当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

◆プレゼント提供事業者も募集中！

詳細は、市報(Qプレゼント募集)をご覧ください。



市報

読者感想文

- ミューズはもともと素晴らしい施設ですが、安全面も考慮されてますます魅力的になったと期待が増しました(上新井・30代)
 - 表紙の写真が素晴らしい。期待が高まりました(林・60代)
 - 子どもが小さい時から一緒にコンサートに行っていました。また行けるかなと楽しみにになりました(旭町・30代)
- 編集から ● 「リニューアルが待ち遠しかった」「小さい頃に発表会でお世話になった」と、皆さんに愛される市民文化センターミューズを特集。厳かな雰囲気の記事にも多くの反響をいただきました。新生ミューズで、素晴らしい公演を安全・安心にお楽しみください。

- みんなのひろばが季節感があってよかったです(青葉台・70代)
 - 編集から ● 暖かくなってきた今日この頃。カメラを片手にお出掛けした際は、ぜひご投稿ください！
 - 所沢の方が宮中歌会始に選ばれたことは知っていましたが、ご本人の人柄を知ることができてよかったです(中新井・50代)
 - 退職したら若山さんのように、短歌を始めてみようかと思いました(小手指南・60代)
- 編集から ● 控えめな性格が印象的なはつらつところっこ・若山 巖さん。来年の歌会始のお題は「実」。既にアイデアを膨らませているかもしれませんね♪

編集後記



感染、クラスター…暗いニュースの中、窓辺で歌い励ました合うイタリアの人々に勇気をもらいました。本号の情報は3月19日時点のものですが、状況は日々変わります。常に最新情報のご確認を！(加賀谷)



新たなスタートを切る季節がやってきました。新年度の市の動きがわかるのが、特集の施政方針。どの内容が気になりましたか？皆さんの暮らしにつながるまちの動きを、ぜひご覧ください(佐々木)



今月のところっこ・藤本さんがガイドを務めるクアオルト®健康ウォーキング。J:COM所沢の5分間番組の撮影に立ち会うことができました。当日は天気にも恵まれ、絶好の撮影日和！森の中でもよく通る声と美しい立ち姿の藤本さんはまさに「みどりの女神」。一人一人に声を掛け、無理をしていないかこまめに気を配る藤本さんのおかげで、参加者の皆さんも安心してウォーキングを楽しんでいました(宮崎)