

銚子の魅力を
発信するちよ!



のI♡銚子

第67回

明るく楽しく健康に

若山 みどりさんの巻

真心を込めて身体も心も整える!GP覇者を突撃ちよ!

楽しく長生きできる銚子に

指している。

自身が代表を務める「Natural Café

Magocoro」は、手作りにこだわ

り。抜いたお弁当屋さん。

「冷凍食品は使わず、深夜1時から

仕込むこともある。続けていられるの

は共に店に立つ精進料理の経験がある母の存在が大きい」好きなことはすぐに始める。ヨガのインストラクターから、マクロビオティック(植物性食品を中心にする食事法)の勉強など、興味は尽きない。「お店に来てくれるお客さんと話すことが1番の原動力。銚子は男性の平均寿命が県内最下位。皆さんには、健康寿命を楽しく延ばして、笑っていてほしい」

夏場はムツキムキ

「もともと海が好き。銚子マリーナ

で絶対にやりたいと思いい、2016年夏からSUP(スタンドアップパドルボード)の上で行うヨガを始めた。重りとボードを運ぶことがとにかく大変な肉体労働だけど、感動体験はプライスレス」

「本当にやりたいことを見つけることが大切。人生一回、大変なこと多いけど、ワクワクする選択にチャレンジしてほしい」

「芯から温まる酵素風呂(ヒノキの

人人も多い。楽しく暮らすヒントがあるのかも。楽しみな事業がたくさん! SUPにも挑戦したいちよ!

おが粉などを混ぜた発酵風呂)との出会いは1年前。自分たちの健康が心配で行って見たらビビッと来た。とにかく

「芯から温まる酵素風呂(ヒノキの

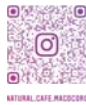


▲2020年9月にオープンした当日の手作りにこだわのお弁当屋さん
ジャパンチャレンジャーアワード2022 in 銚子 >>>



ナチュラル カフェ マゴコロ
natural café magocoro

双葉町3-6 銚子セレクト市場B棟
☎090(4928)4142
10時~16時 土・日、祝日定休



▲身体に優しい「まごごろ弁当」



▲SUP(スタンドアップパドルボード)の上で行うヨガ
海と屏風ヶ浦をフルで味わう、銚子ならではの体幹トレーニング
ドボン!!と海に落ちるのも一興(すぐに助けてくれます)

身体いっぱい自然を感じて強くなるよ!
SUPヨガ体験 5月~9月 銚子マリーナ



広報ちようし 令和4年4月号第1243号 令和4年4月1日発行
発行/銚子市 編集/秘書広報課
〒288-8601 銚子市若宮町1-1
☎0479(24)8181(代表)
http://www.city.choshi.chiba.jp/

広報ちようしは、読みやすく分かりやすいデザインのため、
[UD(ユニバーサルデザイン)フオント]を使用しています。