

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」

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」雄大な屏風ヶ浦を背に、小さい子どもも高齢の人も参加できる。

「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」バイタリティ溢れる若山さんを訪ねる人は多い。楽しく暮らすヒントがあるのかもしれない。

「芯から温まる酵素風呂(ヒノキの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きた。とにかく

楽しいな事業がたくさん! SUPにも挑戦したいちよ!



▲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

