

# Oh!Me

インターネットと連動した  
【滋賀生活情報紙】



## 新毎日新聞

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

**滋賀ガイド** www.gaido.jp

vol.484・10月3日号 毎週木曜発行 **4面にプレゼント情報!**

●Oh!Me 編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927  
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部  
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5



## 女性の一生に合わせて

素  
敵  
な  
人

# フィットネスでイキイキした人生!

フィットネス  
インストラクター  
ひおきともこ  
日置智子さん  
(長浜市在住)

若い人の美容のためだけでなく、出産・育児期のサポートや、年をとってからの健康増進まで、女性の一生の流れに合わせたフィットネス指導を実践している日置智子さん。昨年、フィットネス情報誌NEXTの「トレーナー・インストラクター・オブ・ザ・イヤー 2012」でインストラクター部門最優秀賞を受賞した。

### 美容のためだけでなく

フィットネスとは、健康・体力増進のための科学的で合理的な運動のこと。ダンスやエアロビクス、ヨガなどさまざまな運動メニューがある。

若い人がシェイプアップや美容のためにやるものというイメージがあるが、日置さんのスタジオには高血圧や術後のリハビリのために来る人、精神安定やリラックス効果を求める人、高齢者も通っている。

「女性には仕事、結婚、出産、子育てなど

の大きな節目があり、それぞれその時期にふさわしいパワーが必要です。だからさまざまなエクササイズを開講しています」日置さんのスタジオでは、一人一人の環境やニーズに応じて、それに合わせたプログラムを選ぶことができる。「レッスンの合間には健康に関するアドバイスもしています。入会当初は元気が無かった人が健康に若々しく、美しくなっていくのがとてもうれしいですね」

### 医・薬学の知識も吸収

最初はエアロビクスやダンスクラスから始めた。周囲の人や会員の要望に応え、妊婦向けのマタニティビクスや子連れのエロビクスなどのプ



難しい日本フィットネス協会(JAFA)のディレクター(ADD)資格を取得するために東京まで通って勉強した。さらに、マタニティビクスの資格のほか、医学や薬学の知識も必要だと感じ、アメリカスポーツ医学会の資格も取得した。当初は自身の出産、子育ての時期と重なり、目が回るような忙しさだったが、夫や義母の手助けもあって乗り越えることができた。

「子どもを寝かせてから夜中まで勉強して大変しんどい時期もありました。今となってはいい思い出です。フィットネスの楽しさをたくさんの人に知ってもらい、

健康になっていただきたい……ただその一念でした」

### スタジオから地域へ

最初は地元長浜の市民体育館の教室で行っていたが、友人に勧められて私設スタジオを開くことを決意。1985年、長浜市内にスタジオ「SUNSET」をオープンした。フィットネスという言葉さえまだ一般に知られていない時代だった。以来、約30年。10年、20年と通い続けている会員も少なくない。昨年、トレーナー・インストラクター・オブ・ザ・イヤー 2012に応募、見事インストラクター部門最優秀賞を受賞した。



スタジオ「SUNSET」

「自信を持ってやってきたつもりですが、全国的に見てどうなのかという思いで応募しました」現在、出張レッスンや地域の運動会での体操指導、ヨガ教室、女子大の看護学科の講師を務めるほか、長浜市の佐藤クリニックで19年間に渡ってマタニティビクスのレッスンを続けるなど、地域に根ざして積極的に活動している。

(取材・録山)

詳しくは [www.gaido.jp/suteki](http://www.gaido.jp/suteki)

### スタジオSUNSET

●長浜市八幡東町20-1 キャンス内A館 2F  
●0749-63-7536

滋賀生活情報紙【Oh!Me】はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。毎日新聞のご購読お申し込みはフリーダイヤル **0120-468-012**

**勸学院客殿**  
11/3(日・祝)・4(月・振)・10(日)  
狩野光信による華麗な障壁画(重文)

**今秋の特別公開**  
時間/午前10時から午後四時まで  
拝観料/各客殿 一人 六〇〇円

**光浄院客殿**  
11/17(日)・23(土・祝)・24(日)  
桃山時代を代表する書院建築

智証大師御正忌会  
重文・唐院にて  
～秘仏・智証大師坐像(国宝)御開扉～  
三井古流煎茶道献茶式  
10/29(火) 午前10時から  
※秘仏・智証大師坐像(国宝)の一般参拝は法要終了後、午後3時まで

〒520-0036 滋賀県大津市園城寺町246 TEL 077-522-2238  
●拝観時間 午前8時～午後5時 ※年中無休 ●駐車場 350台収容(1日500円)  
●拝観料 大人500円/中高生300円/小学生200円 ※30名以上は団体扱いです。(上記料金より、おひとりマイナス50円)

交通のご案内 JR京都駅よりJR大津駅まで新快速12分  
JR琵琶湖線「大津駅」下車、バス10分/JR湖西線「大津京駅」下車、南へ徒歩(1.8km)15分  
京阪電車石坂線「三井寺駅」下車、西へ徒歩(0.7km)5分

http://www.shiga-miidera.or.jp  
三井寺 検索

KITARI BUTSUDAN

製作販売 伝統の老舗

お仏壇のご修復承ります。

お仏壇のことなら…  
きたりぶつだん

**北利仏壇** 検索

http://www.kitari.co.jp

唐木仏壇・家具調仏壇も取り揃えております。

●営業時間 10:00～18:00  
●定休日 毎週木曜日(日曜・祝日営業)

彦根工房 彦根市平田町448  
☎0749-22-0365(代)

栗東店 栗東市手原2丁目  
☎077-553-5131(代)