



茨城の魅力に触れる「外よが」



食べる人想いの優しい薬膳ランチ



ヨガを通して地域活性化のお手伝い

水戸市

カラダ・タベル・マナブ

## ココロとカラダの健康づくりが、 元気なまちづくりの第一歩

### 《活動概要》

身近にある「茨城県ならではの」名所等をヨガを通して発信し、心身のリフレッシュと調和を図ること、また、「自分を大事に、家族を大事に、そして人や地域との繋がりを大切に」を今年のテーマとして、「寺よが」「外よが」「親子よが」「陰よがと薬膳」に取り組んでいます。個人の心と体をケアすることが、家族のケア、地域のケアにつながると思え、様々な場所で体を動かせる機会を設けています。

### 《きっかけ》

心と体は繋がっており、ストレスを抱えたまましていると体も辛くなります。忙しくて体を動かす機会がない、なかなか行動に移せないという声を受けて、「ココロとカラダを丁寧に…プロジェクト」を企画、誰でも気軽に参加できる屋外でのヨガ開催や、体と食事について学ぶワークショップ形式のヨガなどを行っています。

### 《活動の特色》

「外よが」、「寺よが」は、会場となる県内の名所に足を運び、地域の魅力を再発見するきっかけを作ります。また、「自身のケアが家族や地域のケアにつながる」という考え

から、家族の絆を確かめあう「親子よが」、体を整える食材や体の使い方なども学ぶ「陰よがと薬膳」を行い、より多くの人が気軽に参加して心身をリフレッシュさせ、家族や地域と丁寧に向き合う時間を持てるよう取り組んでいます。

### 《目標》

参加者のニーズにあわせて内容を変化させながら、長く続けていくこと。男性参加者が少しずつ増えているので、より幅広い方に参加してもらえようという取り組みを考えます。

### 《参加者の声》（陰よがと薬膳）

・薬膳に興味があり参加。食材や調理法も学べたので早速試したい。  
・自分が元気になることが周囲のケアにつながるという考えになるほどと思う。  
・冷えが気になるので参加。ヨガだけでなく、食事や体の使い方まで学べて良かった。



## Profile

### カラダ・タベル・マナブ

代表 古谷田 和世

住所 水戸市河和田1丁目2881-6

電話 080-4408-0358

