

# 自分と向き合い、 自分を好きになる



「自分と向き合い、笑顔になることになりたい自分に近づいてみる」、そんな居場所づくりを目指し、桜木町の空き家を改装してピラティススタジオをオープンしたNaοさん。ピラティスとの出会いや、これからの目標を聞きました。

## ピラティスとは

安渡地区の出身で上京して仕事をしていたNaοさん。「26歳くらいのときに自分の体調が思わしくなく、自身の健康にもつながる健康の維持・増進に関わる仕事がしたいと思って見つけたのがピラティスでした」と、ピラティスとの出会いを嬉しそうに話します。

ピラティスは、姿勢の改善や体幹の強化などに効果のあるエクササイズです。人は、活動的なとき優位となる交感神経と、休息しているとき優位となる副交感神経の2つが交互に働くことで、体を調整しています。このエクササイズでは、頭で自分の体の動きを確認しながら、体調や能力に合わせた適切な運動により「心と体を整える」効能があり、補助マシンを使ったエクササイズも、ピラティスの大きな特徴と言えます。

Naοさんは「トレーナーとのコミュニケーションを取ることができれば老若男女問わず、運動が不得意

な人でも簡単にできるものです。40種類ほどのエクササイズを用意しており、その人の体調に合わせて施術が可能です」とピラティスの魅力を語りました。

## 空き家活用し開設

東日本大震災津波を機に地元を思う気持ちが強くなり、ピラティススタジオを大槌町で開設したいと決めていたNaοさん。移住定住事務局に相談し、令和5年8月にリモート内覧会をしたとき、空き家となっていた今の物件と出会いました。

「もともと安渡地区で物件を探していたが見つからず。今の物件に決めたのは、スタジオ利用可能な一軒家であったことや賃貸金額、ペット可能であったことが理由です。このスタジオに引越してからは、買い物に行くのもシーサイドタウンマストが近く、立地も良かったと実感しています」と話します。

「建物の補修は、町のリフォーム

補助金を活用したほかに、クラウド

ファンディングを行って資金確保しました。スタジオは、落ち着いた雰囲気にするため白を基調とし、木の柱などは自分でペンキを塗り直してと、オープンまでの道のりを話してくれました。補修には苦労もあったようですが、自分の好きなようにリフォームしたことを話す表情から、安堵にも似た達成感が垣間見えました。

## 誰もが集える場に

ピラティススタジオの名前は「紫苑」。紫苑は花の名前で「あなたを忘れない」「遠くにある人を想う」「追憶」という花言葉があります。Naοさんは、東日本大震災津波で被災した人たちの思い、心身を癒すスタジオにしたいと考え、この名前を付

けたそうです。

Naοさんは「ピラティスは、姿勢の改善や体幹の強化など体を整える効果と、同時にリラクセスできる効果もあるので、ぜひ皆さんに来てほしい。また、ピラティスだけでなく、気軽に立ち寄って集まれる憩いの場所としても利用されるスタジオにしていきたい」と、これからの意欲を語り、最後には「ピラティスを通して自分の体と対話し、向き合いながら笑顔になれる。そんな空間を目指していきたい」と穏やかな口調で語りました。

落ちついた雰囲気スタジオにヒーリングミュージックが心地よいリラクゼーションスペース、気軽に立ち寄れる場としてこれから、より一層の活用を期待しています。

## 利用者に感想を聞きました

自分の体、例えば背骨の一つ一つに順番に働きかけ、動きを確認しながら、更に呼吸を整えていく必要があり、意外にいろいろと神経を使うものだなという印象でした。

自分の動きに集中するので、リラクゼーションにつながっており、1時間がとても短く感じました。

定期的に通いながら、体のバランスを整えていけたらと思います。

## 空き家を活用するための補助金があります

町は、空き家を有効活用し、移住および定住の促進による地域の活性化を図るため、2つの補助金を交付しています。

### ○大槌町空き家リフォーム支援補助金

【補助金額】 上限 100 万円  
【対象経費】 ・建物のリフォーム費（内装、屋根、外壁など）  
・建物付属設備のリフォーム費（台所、浴室、便所など）



詳しい申請方法は  
こちら

### ○大槌町空き家片付け支援補助金

【補助金額】 上限 10 万円  
【対象経費】 ごみ収集と運搬費、一般廃棄物処理費、特定家庭用機器リサイクル費、遺品整理作業費、ハウスクリーニング費、協力代行者への委託費



詳しい申請方法は  
こちら



Naοさんと愛犬のノアちゃん

Pilates Studio  
紫苑



大槌町桜木町1-15-1  
Tel. 050-5479-3924



移住定住 WEB サイト  
「ココカラオオツチ」  
ほか SNS で情報発信

### ▶ WEB サイト

大槌町の暮らしについて紹介しているほか、空き物件情報や地おこ募集の情報なども掲載



### ▶ インスタグラム



### ▶ ツイッター



### ▶ フェイスブック



### ▶ ライン



ぜひ活用して大槌の「居・色・自由」を楽しみましょう!