



辺 幸枝さん (NAGAYA かわさき)

「いつでも帰っておいで」まちの書道教室

ホテルに就職しましたが間もなく縁談を頂き、2年経たずに退職しました。娘も生まれ子育てに専念していたのですが、娘が成人した時、ふと「私はこのまま人生を終えるのだろうか」と漠然とした疑問をもち、幼い頃母がやっていた書道教室を自分も開いてみることにしました。

たまたま乗ったバスの車窓からきれいなオフィスビルを見かけて「こんな場所で教室を開きたい」と調べたところ、それが NAGAYA かわさきのビルでした。生徒の声が邪魔になるかと心配しましたが快く受け入れてくださって、絶対にここで教室を開こうと決断したのを覚えています。

初めの頃はなかなか思うような指導ができず、教室終了後に階段で落ち込むこともありましたが、オフィスの皆さんが「寒いですね」などと話しかけてくれて、気持ちを立て直すことができました。オフィスの方々の存在はいつも支えになっています。

今は小学1年生から80代まで幅広い世代の方々が通っています。「書くことが好き」「整った文字を書きたい」という方が主ですが、最近は「コロナで在宅時間が増え、自分のために時間を使いたくなった」という方が増えましたね。

書いている間は「楽しい」という感覚があまりないかもしれません。幼い頃は、思ったように書けず半紙に涙が落ちることもよくありました。今でも覚えているのは、「落葉たき」という課題で右

東京都国立市出身。小学2年生より書道を学ぶ。
ホテル予約課勤務を経て、教育系出版社にて、主に小学生の作文指導に携わる。中学校教諭一種免許状・高等学校教諭一種免許状（ともに国語）所持。
2018年10月、公文幸町書写教室を開校。

いがうまく書けなかったこと。最後まで納得いくものが書けず、泣きながら書いた作品を提出したら表彰されたんです。ずっと母に言われていた「作品は全体で評価されるもの、点画一つにとらわれてはいけない」ということを実感として知り、その日から書道に対する考え方が変わりました。今も生徒には、思い通りにいなくても途中でやめず最後まで書き上げるよう教えています。

2018年10月に開設して3年目、地域の方々にも少しずつ認知されてきました。地域に根ざした教室を末永く続けることが今の私の夢です。生徒たちはいつか教室を巣立っていきますが、またいつでもふらっと立ち寄れるような教室を続けていきたいですね。

中村 哲也さん (NAGAYA AOYAMA)

自分らしく暮らす人を応援する三足のわらじ

中小企業診断士は、経営戦略、財務会計、組織人事、法務など、必要に応じて他士業の方と連携しながら中小企業の経営を多角的に支援する仕事です。学生時代は農学を専攻しており、大学院では「持続可能な農業の実現」をテーマにしていました。研究対象としたのは脱サラして家業を継いだというメロン農家。彼らの悩みは天気に合わせて毎日休まず水やりをしなくてはならないことでした。修士論文ではどれだけの水が必要か推定するモデルを開発し、半自動で水やりができるシステムを提案しましたが、彼らを通じて気づいたのは、本当に必要なのは技術ではなく経営だということです。売上が増加し従業員が雇えれば、休みが取れて毎日の水やりも負担が減る。農家を自立した企業経営体にしていきたいという思いから中小企業診断士を志すようになりました。

卒業後は食品会社に就職し、業務の一環として診断士の資格を取得。その後退職し、大学院の恩師や先輩と温室環境の制御機器を開発する株式会社ダブルエムという会社を立ち上げて7年目に入ったところです。

現在はそのダブルエムと診断士、それと AHA Gallery Project の三本柱で活動しています。以前、美大生と話す機会があったのですが、素晴らしい作品を作りながら光が当たっていないことに衝撃を受けました。自分の感性を信じ、世の中が定めた価値観ではなく自分で気に入った作品を買って飾る、という行為が日常的になることを目指して始めたのが AHA Gallery Project です。

その活動拠点から近い場所で手頃なオフィスを探中、NAGAYA AOYAMA に出会いました。入居して5年ほど経ちますが、いろいろな経歴を持つ人が出入りして自由に話し合える風土があるのが良いですね。最近は慌ただしくてオフィスにいられる時間も少ないのですが、何かお役に立つことがあれば私も相談に乗りたいと思っています。毎夏恒例の納涼会では、診断士として以前で支援した「氷屋純氷」の氷を使ってかき氷屋を出店しています。神宮外苑の花火大会を眺めながら食べるふわふわのかき氷は絶品。ぜひ皆さんにも一度食べていただきたいです。



農学研究科を修了後、食品会社に約17年勤務。現在は、中小企業診断士向けの企業戦略構築方法や生産管理セミナー、農業生産者、企業の経営支援を実施。「世界に一つしかない作品をもっと身近に」を志向する NPO 法人 AHA Gallery Project の代表。葉の光合成速度を最大にする温室環境制御コントローラーを製造販売する株式会社ダブルエムの取締役。

身体の内側から美しく、健やかに歳を重ねる「豆」知識

2020/12/23 「NAGAYA Annual Party」開催レポート



▲ゲスト：坂井美穂さん
(国際中医薬膳師・料理研究家)

去る2020年12月23日、NAGAYA Annual Partyを開催しました。NAGAYA AOYAMAは今年の12月で8周年を迎え、NAGAYA かわさきは11月で7周年、NAGAYA 清澄白河も2周年を迎えることができました。いつもはオフラインで集まって周年をお祝いしていましたが、新型コロナウイルスの影響もあり今回はオンラインで周年企画を実施しました。

Annual Partyのゲストは、元NAGAYAの会員でもあり、モデル兼薬膳料理の講師でもある坂井美穂さんをお呼びしました。坂井さんは、現在麻布十番でフレンチ薬膳を提案しながら、身体の内から溢れる美しさや健康を追求した様々なサービスを展開されています。

坂井さんの最近の著書『“きれい”に効く インナークレンジング食事術』(エイアンドエフ)は、NAGAYA会員の牛島さんが編集で関わっていたり、坂井さんのお弟子さんのコーチングを元NAGAYA会員の芳賀さんが担当されていたりと、NAGAYAの繋がりがから様々なビジネスが展開されているとのこと。当日は牛島さん、芳賀さんも一緒にトークに交わってくださり、会話に花が咲きました。

後半は、「免疫力アップ食事法」のお話。免疫力アップに万能な食材は「黒豆」。黒豆は、血流改善・浮腫み解消・老廃物除去・疲れ目かすみ目改善など、とても優れた力を持っていてアンチエイジングにもぴったりの食材だそうです。特に黒豆の皮は、「玉屏風散(ぎょくへいふうさん)」という漢方薬のニュアンスがあり、これは屏風のように完全に遮断せず、体に必要なものは通して、入ってきてはいけない

もの(ウイルスなど)は入れない、そういった効果を持つ薬のようなものとのこと。そんな黒豆を美味しく、手軽に、簡単に食べられるレシピも伺うことのできる、盛りだくさんの講座でした。

参加者からは「酒飲みへの健康アドバイスをください!」「忙しい時でも栄養バランスをとれる料理は?」「坂井さんが薬膳に興味を持ったきっかけは?」など止まらぬ質問で薬膳料理に興味津々でした。時間は予定をしていた30分をオーバーしての盛り上がりでしたが、快く対応していただいた坂井さん、本当にありがとうございました。

また、それぞれの環境からオフィスの括りを超えて参加いただいた皆さん、ありがとうございました。オンラインならではの交流に楽しさを感じられる会を引き続き企画していく予定ですので、お気軽に参加してくださいね!私も、新年早々、いただいた黒豆レシピに早速挑戦したいと思います!

(書き手:原田)



▲『“きれい”に効く インナークレンジング食事術』
NAGAYAでの繋がりが結実した一冊。好評発売中

NAGAYAでは、隔月のペースで「学び」や「わくわく」をシェアするさまざまなイベントを企画・開催しています。

今回は2月19日(金)18:00~20:00夫婦で世界一周をした「旅する鈴木」さんを迎えオンラインカフェを開催。お楽しみに!

2021年の干支は「辛丑(かのと・うし)」

株式会社ゲートウェイ 広瀬 新郎より、年始のご挨拶



皆様あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

多かれ少なかれいつもと違う年末年始を過ごされたことと思います。私も今年はまだ初詣に行かずじまいです。今年も十干では辛、十二支では丑にあたり、暦のシステムによれば「痛みを伴う衰退と新たな息吹が増強し合う」年だそうです。まだ収束が見えてこない息苦しい日々ですが、皆様どうか健康でお過ごしください。そして、何とかこの状況を乗り越える活力を維持しましょう。“明けない夜はない”——皆様の良い一年をお祈りいたします。

編集後記

今月はまた違うNAGAYAと関わりのある人のお話を伺って、NAGAYAの良さを改めて実感したインタビューとなりました。様々な立場の人がいるシェアオフィスだからこそ、思いがけない出会いがあるんだなと感じました。私ももっともっと皆さんと関わっていったらと思います! (原田優香)

皆さんはどこで2021年を迎えられたでしょうか? 小売店に勤める友人は、今年は感染症対策等の理由で恒例の初売りが開催されなかったため、数年ぶりに自宅で静かな年末年始を過ごせたそうです。まだまだ不安の絶えない日々が続きますが、悪いことばかりではないんだな、と思いました。(吉澤瑠美)

執筆・編集:原田優香、吉澤瑠美
コーディネート:広瀬新郎