

〇〇さんの、そこが知りたい!

Vol.10

このコーナーでは、契約者の中で「野沢・飯山をメインに事業を行なっている方」に向けてインタビューさせてもらっています。お客さま同士が繋がりが合い、地元がより盛り上がっていったらいいな~と思っています。



ご好評いただいておりますこのコーナー、第10回目の今回は...

整体師、美脚専門セラピストの

白石里香子さんです!!!



●自然治癒力を高める手あて整体

●スッキリツヤ脚を目指す美脚セルフケア
レッスン

●運動習慣のない方でも安心して始められる
スローエアロビックレッスン

●お仕事につなげたい方のための
Instagram講座

●健康習慣、食生活を見直すダイエットサ
ポート

と、様々な事業を手がけていらっしゃいます。いつでも元気ハツラツの白石さん。

**「全部自分が経験してきた良かったって
思うことをお伝えしたい。」**

【インタビューは2020/8/1 整体後、施術室にて】

白石さんの事業の内容を教えてください

白: はい。え~「自然治癒力を高める手あて整体」たくさんあるんですけど「すッキリツヤ足を目指す美脚セルフケアレッスン」、「運動習慣の無い方でも安心して始められるスローエアロビックレッスン」、「お仕事につなげたい方のためのInstagram講座」と、「健康習慣と食生活を見直すダイエットサポート」です。



僕: そんなにやってたんですか!

白: はい。うふふふ。一応それだけ出しています。

僕: はっ! 色々ですね。特にその中でも整体メインですか?

白: はい。一番やりたいのは整体かな。

僕: でも、まあ、全部繋がりますもんね。

白: はい。全部繋がって、あの最後のダイエットっていうのは、痩せるだけが目的ではなく、整体・美脚ケアをして身体を整えながら、食生活・生活習慣を改善してもらって心身ともに健康になってきた。みたいな全部乗せメニューになっています。

僕: インスタもかなり...?

白: はい。そうですね、自分自身がお仕事にほぼ繋がっているの。それを「うまくいってなくてどうしよう...」っていう人にお伝えして、その方も喜んでもらえたらなっていうので始めました。

僕: インスタからのお客さんてやっぱり多いですか?

白: ほぼ、ほぼ100%...90何%はインスタかな? そうなんですよ。



僕： えー！それはいいですね。インスタの方がみんな見ます？

白： 見てくれるっていうか、その、全然会ったこと無いのに投稿見て、「整体受けたいんですけど」という風に来たりあと、「インスタの講座受けたいんですけど」という風にメッセージでくるので。なんか、ちゃんと通じてるっていうか伝わってるんだなあっていう実感がありますね。

僕： インスタなら長野県では無い人も？

白： そうですね。新潟の方…ここら辺だと妙高とか上越とかの方も「飯山」というと遊びに来るよって感じらしいので。

整体はどういうきっかけで始めたんですか？

白： 一番最初に出会ったのは、ずーっと好きで続けていたエアロビクスのレッスンをしてくれていた先生が美脚のケアを、ある方から教わって来て、それを私たち生徒に教えてくれて。

それをね、自分の脚でやっていたら、今までエアロビで凄くガチガチだったスポーツの太～い足がちよっとスッキリしてきて、その時にたまたま、ひざ痛を抱えていたんですよ。整骨院とか行っても全然治らなくて湿布とか貼ってもぜんぜんダメで、だけどそのケアをしていたら、痛みも無くなったしスッキリするしっていうので、凄く感動して…。

で、いろんな方法でその方のことを調べてみたらどうやら奈良にいる方で。今度、奈良で新しい講座が始まるっていうお知らせをしていて、それがね、脚だけじゃなくて身体全体の整体に繋がってるという話だったんですよ。で、「脚だけでもこんなに感動したのにこれを全身にできるようにになったら凄くないか」と思って。「この講座を受けたい！」って思ったけど…奈良か…。でもとにかく受けたい…。色々調べて…どうやら夜行バスがあるっていうのがついて。…その時にたまたまオンラインの説明みたいのがあったので、その先生と直接お話した時にもう、半分受けるつもりだったので、お話を聞いて「やっぱりやろう！」と決めてそこから1年間、月1回で奈良まで通う事になったのがきっかけです。

僕： そうなんですね。奈良ですか～。

白： で、通ってたんですけど…その間に今(私が)やってる整体の先生が大阪の先生なんですけど、何かのタイミングで繋がって、その先生の整体を「1回受けたいなあ」と思い、奈良の講座の帰りの夜行バスが夜の遅い時間の出発なので、それまでの時間に合う時を見つけて受けに行きました。でもその先生は何ヶ月も先まで予約が取れないと評判の方だったので3か月待ちましたけど(笑)。でもそれは(整体を)受けただけだったんですよ。そしたらその整体の先生も東京と大阪で講座をやるって聞いて「もう、絶対受ける！」と思って。去年1年は奈良の美脚とか整体のその先生を継続して、もう一年東京での講座を受けて、その大阪の方の先生の講座も東京でやっていたので、月に2回今度は東京に通っていました。

飯山ではいつから始めたんですか？

白： 去年(2019年)の4月の終わりにここに来ました。

僕： あれ、まだ、そんなもんですか！？だいぶ一年で広がりましたよね。凄いスピードで！見ていて気持ちがいいです。

白： ふふふふ。

【近隣の良いスポットにドライブやお散歩しに行くのが好きだそう。つい最近では木島平の蓮の稲泉寺に。】



僕： 白石さん、高校時代 飯山にいらしたんですって？

白： はい。中学2年生の2学期から高校3年生の最後までここに居ました。

僕： ご両親の関係で…？

白： はい、一家でこちらに引っ越して来て。中学2年にね。それまでは神奈川県の方にずっと住んでいました。父はそちらで別の仕事をしてたんですけど、私の父方の祖父の仕事を継ぐことになって帰って来た感じです。なので5年くらいここに居ました。

僕： だから野沢の友達も…何人か知ってる人…？

白： そうですね 弓道部の先輩の片桐紅さんとか。

僕： ああ、桐屋旅館さんのですね！

今の仕事のどんなところが面白いんですか？

白： はい。今やってる事っていうのが、全部自分が経験してきて良かったっていう事をお伝えしたいっていうのがあって。それによってみんなが喜んでくれるっていうのがすごく嬉しいし、楽しい。

僕：一番大事な身体…ダイレクトですもんね。

白：そうそう。自分自身がやっぱり疲れやすかったり、痛みがあちこち関節を痛めてきたんですけど、この2、3年、身体の事を知り、色々教えてもらう事で本当に全く痛めなくなったし、すごく元気になったし。っていうのがあるので。

僕：白石さんが？全然信じられないですね！

白：はははははは！ありとあらゆる所の痛みを経験してきました。腰痛にもなった事あるし、ずっとテニス肘…凄い長かったですね。

【草間彌生の大ファン。展示会があればどこでも「絶対に行く！」】



僕：テニスもやってたんですか？

白：テニスやってないのにテニス肘！あの、よく主婦の方ってなるみたいで。そういうのも、やっぱり身体の使い方が悪かったっていう。それは奈良の先生の方でね、身体の使い方を教えてもらったので。力の伝え方っていうか、痛める体の使い方をしなければ痛めないんですよ。っていうのを知ったので、そんなのをお伝えしていけたらいいなあと思ってるんですけど。

僕：一番大事ですもんね。いくらお金かけてでも大事なところだから…。

白：いくら整体してあげてもまた、痛めるような使い方を普段していればダメなので。

僕：だから、整体そのものがマッサージとかと違って、バランス…ですか？そこ治さないってことですよ。まあマッサージも気持ちいいけど。もう、根本…。

白：そうですね、なので…なので整骨院とか通っていても、ずーっと通い続けるみたい。ははは。こういうって、そういうことかな、とか。

僕：そっか。ハードとソフトみたいな、整体は骨組みの部分をしっかり上げて、みたい。

白：うん。

ここが私の「ウリ」を教えてください！

白：はい。ウリは…笑（僕：笑顔ですか？）ははははは それ、嬉しいですね。フットワークが軽い！ ははははは どこでもポンポン行くみたい。あと、スーパー晴れ女です。雨予報でも、出かける時はわりと晴れます！特に山中湖のフェスは、田んぼフェスと言われるけどほぼ晴れてました。奈良の講座に通っていた時も晴れ率高かったです。基本、ツイてる！ 去年の台風でも、たまたま長野インターの高速バスの駐車場に止めて東京に勉強に行っていたら、その車が水没したけど保険で賄えて新しい車になったし。そんなことばかり。

僕：白石さん、運良さそうですね。スーパーポジティブで！



「コロナ後」で変わったことはありますか？

白：変わったこと…一生懸命その、コロナ中にオンラインで、何かできないか？って模索したりとか、あとは自分自身、そのやたらオンラインのセミナーとかを受けて逆に忙しかったんですけど、今まで近くこの地域の方みんなを元気にしたいというのが希望というか、そういう思いがあったんですけど、まあ地域に限定しなくてもいいんじゃない？という考えに変わってきましたね。限定しなくても、自分が繋がって届いた人にも、自分の持ってるものを伝えられるっていう可能性が見えたっていうか、そんなことも出来るんだっていうのに、気づきました。

僕：素晴らしい。逆に、コロナで広がったみたい。

白：ね。視野が狭かったのを、もうちょっと、「別にこの辺だけじゃなくてもいいじゃん！」って思えるようになりましたね。

【8月の終わりに、ロックが大好きな息子と野外フェスに行くのが毎年の楽しみです！】



この先、「事業がこんな風に広がっていったらいいな」というものがありましたら教えてください。

白：はい。まずやっぱり入り口は整体で、自分の希望としては、整体を通じて身体の調子が良くなって、心の余裕が出てきたところで「ああ、あんな事も、こんな事も叶えたいな…」とか、もうちょっとこ綺麗になりたいとか、そういう希望が出てきたりしたら、そんなことのお手伝いとかも出来るように、安心してお任せしてもらえようになりたいですね。で、そういった思いに共感して一緒により良い人生を送れる方を増やしたいです。

～心と身体をつまげ5年・10年先も健康で若く～

『自然治癒力を高めるちめて整体』

優しいタッチばかりにしっかり姿勢も整い痛みも改善。「ちめて」で血液やリンパの流れが良くなり細胞も活性化し自律神経も整えます。赤ちゃんからお年寄り、女性、ごんにも安心して受けていただける整体です。

整体(全身の調整) 90分前後(カウンセリング含む)

- ・初回 5,000 yen
- ・2回目以降 6,500 yen
- ・3回パック 15,000 yen (5,000 yen/回)
- ※ オプションメニュー(整体とセットでご利用下さい)
 - ・足ツボケア(足首から先) 20分 2,000 yen
 - ・足ツボ&美脚ケア(ひざから下) 30分 3,000 yen

各成長期のお子様にとっても、正しいお身体の言調整はとても有効です。

お子様整体

- ・小学生未満 1,000 yen
- ・小中学生 2,000 yen
- ・高校生 3,000 yen

※ 女性限定(ご紹介のみ男性も可)

完全予約制 (月～金 11時～19時 土・日 10時～19時)

～いくつになってもリカ道に歩ける健康で美しい脚に～

『美脚セルフケアレッスン』

女性のお悩みで多く聞かれる脚のツンツンや「むくみ」。毎日のセルフケアで解消されたら嬉しいですか? 特別な道具は使いません! 日々気を付ける動作などもお伝えします。

グループレッスン2～6名様

お友達同士誘い合っぴんばで一緒に楽しくお通学2時間 24,000 yen/グループ → 期間限定 50% OFF 12,000 yen/グループ

マンツーマンレッスン

1対1でじっくりお伝えします。通学2時間 12,000 yen → 期間限定 50% OFF 6,000 yen

おアポイントメントのご予約はいいのですが、お子様連れでもOKです。

※ 必要なら出張も致します。ご相談下さい。おまはお気軽にお問い合せ下さい。(公式LINE or EX-IL)

Body care salon WISH (飯山市木島地区)

白石里香子

- ・公式LINE ID: @rvk2788e
- ・EX-IL: rinren810@yahoo.co.jp
- ・Instagram: rikako_shiraishi
- ・facebook: アップロード済み
- ・HP: http://rikakowish0228.work/



公式LINE ID お14時以降は予約受付中!!

ダイオ外講座・Instagram講座もぜひ観て下さい!!

僕: うん。

白: 自分自身、ちょっと人生観変わったかな、っていうのがあったり、心の持ちようとかも変わったかなっていうのがあるので。変なことで悩まなくなったっていうか(笑)

僕: まさにそういう感じですね。

白: 結構、苦しくなっちゃう人とかいるじゃないですか。そんな人とかを助けられたらいいかな。っていう感じですね。

僕: やっぱ、あの一、身体の調子が悪いと考えることもそれなりにありがちですね? 健康ならなんでも出来るっていう。

白: コントロールがうまく出来るようになれば、こっちのもんだよ。っていう感じです。ははははは

僕: 一緒ですね(僕のやってる保険と)。別に手段ですもんね。で、その先可能性が広がるってことでももんね。

白: そうですね。そう...その先の先に...ね。

【インタビュー終わり】

この「KENTIMES」をご覧のあなたに！白石さんからプレゼントです！！！！

基本は女性限定ですが、男性の方もご相談ください。

お申込の際、『KENTIMESを見た』で、

「整体10%引き券」

(※有効期限2020年12月31日まで、お一人さま1回まででお願いします)

【Body care salon WISH】

白石里香子さん(サロンは飯山市木島)

ご予約は...

公式LINEをご利用ください。

公式LINE ID: @rvk2788e

Instagram: rikako_shiraishi

#りかこマジック

インスタもフォローしていただけたら嬉しいです!!!

【白石さん公式LINE】



【Instagram】

