

昔から『二月は逃げる』とはよく言ったものですね。  
ついこの間一年の計は元旦にあり！

今年は、「これをしよう」「あれをしよう」と一念発起したものの、時間が経つのみです。

でも今年はウイズコロナにハンドルを切って活動を活性化させます。

兵庫県シルバー人材センターからのご依頼も継続して入って来ており、  
参加して下さる関西支部協会会員さんの顔にも輝きがあります。

3月には関東支部のみなさんとお会いして、  
『美と健康』のイベント開催の企画をする予定です。

さあみなさん世の中の流れに遅れを取らないようがんばりましょう！  
わたしも代表としての自覚をしっかりと持って突き進んで参ります！

一般社団法人日本アピアランスセラピー協会 代表理事 **みきしほ**



イラスト:月与志  
<http://tsuyoshi-jp.com>

# 田中典子(nonlee)

関東支部

フェイシャルヨガアドバンスインストラクター

京都生まれの京都市育ち。

現在は湘南鵠沼海岸在住20年となります。



## 自己紹介

職業メインはフィットネスインストラクター

(ヨガ、ピラティス、ポップピラティス、ボディメイク系)

顔ヨガやウォーキングインストラクター、又内側からの綺麗を作る薬膳アドバイザー等女性の綺麗を応援するお仕事全般をしています。

## 30代で大病を経験

手術、抗がん剤や放射線治療を行いました。

定期的な運動を継続していた為、代謝が高く傷の治りは医者も驚く程でした。

腋窩の手術をしたにも関わらず可動域もほぼ元通りになり、身体を動かしていた大切さを痛感しました。

全身脱毛したり、キツイ治療で心が折れそうな時も、支えてくれたのは一人で黙々と集中して出来るフィットネスでした。

その後、10年間のブランクを経て息子が中学生になり再びフィットネスの世界へ入りました。

40代を過ぎたある日、体は鍛えて若くても「顔が老けてきた」なんだか下に下がってきたと感じました。

毎日見る鏡の中の自分に自信を失いかけていた時顔ヨガに出逢いました。

## 現在の活動

自分に自信を取り戻し世界中を笑顔で満ち溢れさせたいという思いから

年齢別ボディの大会「ベストボディジャパン」に出場し、準グランプリを2回、3位を1回獲得し日本大会出場も果たしました。

現在は自分の経験を元に、一人ひとりに向き合ってお顔やボディメイクの指導をしています。

幾つになっても諦めずスタートしてみませんか？

ずっとキラキラ艶々と輝く貴方でいましょう。

一般財団法人タカラ杉山社会福祉会協賛

一般社団法人 日本アピアランスセラピー協会

～美容を通じて心を元気にし、共に明かるい社会を創ります～