

事業名	お野菜カフェ&ヨガスタジオ ナチュラルライフスタジオ
事業者名	佐藤 忍
連絡先	028-0066 久慈市中の橋1-21 24ビル1F 電話：0194-75-3520 ホームページ http://naturallifestudio.jimdo.com/ メールアドレス shanti-green.cafe@i.softbank.jp 営業時間 yoga 月・火・水 cafe 金・土 10:00~17:00

(ヨガ2012年11月13日営業開始/カフェ2012年12月7日オープン予定)

【ヨガスタジオ】

震災後すぐに久慈市・野田村で始めたヨガクラス。ヨガを始めたばかりは、生徒さんの体は心とともにガチガチでした。その後、引き続きヨガをしてくれている生徒さんのため、集まる人々がコミュニケーションを取りやすい場所を作りたいと実現しました。



ヨガにも多くの流派がありますが、ここでは代替医療としてのヨガを目指し、呼吸を深く、自律神経系に働きかけるメニューにしています。

ほかにも、子連れヨガも行っておりお母さん達のコミュニティになっています。



【お野菜カフェ：ベジカフェグリーン】

地元、岩手県沿岸のお野菜を中心に地産池消マクロビオティックとローフードを組み合わせたカフェ。生野菜、小麦、のり、フルーツなど地元産。

地元の野菜や海産物を使用することで地域の活性化に少しでも協力したいと思います。

その他、業者や農家とコラボ商品を開発予定。

盛岡市肴町ベーグルホコさんと山葡萄復興商品を考案します。





地元の無農薬野菜



野田村・久慈市山葡萄



侍浜 水耕栽培レタス



洋野町大野 内沢さんハックルベリー

できる限り顔を見て購入。会話をして農家のお話を聞き、身をもって厳しい現状を知ることができます。一部から購入する一方で、いずれ多くの農家さんがナチュラルライフスタジオでお野菜を販売し、農家同士、または業者と農家のコラボへと発展するようなコミュニティスペースになるようにしていきたい。

久慈市は小久慈焼き、大野は大野木工の器を制作し、カフェで使用。アートは感性を磨き心を鍛えます。来年4月からは外部講師をお招きして月一度の料理教室、アロマWS、郷土料理WSなど多くのイベントを開催予定。若者と地元の先輩方のコミュニティスペースの提供に力を入れたい。

今後、ますます地域住民同士の繋がりが大切になってきます。そしてそこへ若者の力が必要となってきます。地域のものを新しい形で発信することで、若者に耳を傾けてもらい、地元を支える方向へ促していけたら。というのが私の願いでありカフェコンセプトであります。



今後、何があるか分かりませんが
頑張ります！
応援よろしくお願いします！！