呉で輝く若者たち



vol.129

清水 弥弥（しみず ややさん

プロフィール
28歳。広地区在住。県外の調理師専門学校に進学。卒業後、調理に関わる仕事を経験した後、フィットネスのインストラクターに転職。今年、ボディコンテストの大会であるサマースタイルアワードに出場し、大阪予選３位入賞。趣味は、倉橋のビーチでＳＵＰをすること。

「みんな笑顔で楽しく、自信を持って毎日を過ごして欲しい」

そう話すのは、フィットネスインストラクターとして活躍する清水弥弥さんです。

以前は調理師として料理の仕事に携わっていた清水さん。知人からフィットネスインストラクターに誘われたことをきっかけに、新しい道へ進みました。

「料理の学校に通っていたので、栄養についても学んでいました。フィットネスと聞いて、運動だけでなく、いろいろな面から健康をサポートできるかもしれないと思ったんです」

清水さんが指導する人には、年配の人も多くいます。

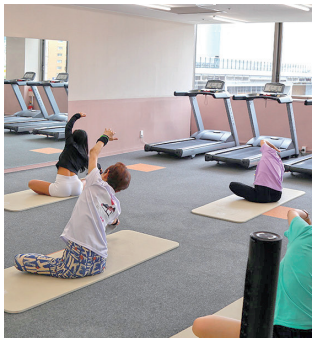
「フィットネスは、体が本来持っている機能をしっかり使えるようにしてくれます。お客さまから『長い距離を歩けるようになった』『体が楽になった』と聞くと、すごくうれしいですね」と教えてくれました。

また、清水さん自身も、「やりたい」と思ったことには迷わず挑戦します。今年は、大阪で開催された健康的に引き締まった体型を競うボディコンテスト（ビキニ部門）に出場。仕事を続けながらトレーニングに励み、食事や睡眠も徹底して管理しました。挑戦を決めてからわずか半年で、大阪予選３位に入賞。「どうしても挑戦してみたかったんです。やればできるって、本当にあるんですね」

さらに８月には、富士山にも登りました。「ご来光がどうしてもみたくなって。最高の景色でした」。そう言って、にっこりと笑います。

やりたいことがあれば、まず挑戦してみる。そのためには、動ける体が必要です。「やりたいことをするには、体を整えること。私はそのサポートを、このまちでやっていきたい」

自分自身も挑戦を楽しみながら、誰かの「やってみたい」を支える清水さん。今日もこのまちに、元気と笑顔を届けています。



YouTube
インタビューの様子はこちら▼

UD FONT
見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています
■ 再生紙を使用しています
■ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

10 言語対応「市政だより くれ」デジタルブックで配信中！

○ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
○文字サイズを調整できる　○動画や写真も楽しめる
○10 言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

【対応言語】
日本語、英語、中国語（簡体字・繁体字）
韓国語、タイ語、ポルトガル語（ブラジル）
スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
※ベトナム語は音声読み上げに対応していません。

無料　FREE APP

・ブラウザ版は音声読み上げには対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタポケ↗）のインストールが必要です。

編集・発行
呉市役所 秘書広報課
〒737-8501 広島県呉市中央4丁目1番6号　代表☎0823-25-3100　秘書広報課☎0823-25-3236