



「きらりと光るまちの人」  
**SMILE UP!**

Vol.21 **藤本 由貴** さん  
 FUJIMOTO YUKI

「優しさ」を広げるヨガインストラクター

自宅サロンやスマイルキッズ、地域交流センターなどで、子育て中のお母さんや親子、大人を対象としたヨガ教室を主宰している。ヨガの魅力は、年齢に関係なく、体に不調を抱えている人も始められること、と藤本さん。体を整え、不調を改善しながら、少しずつ達成感を積み重ねていくことで、成長を感じられるようなレッスンを心がけている。

小学校から社会人までバレーボールに打ち込んでいたが、20歳のときに病気を経験。スポーツから離れることを余儀なくされる中で、不調と付き合いながらもできるスポーツとしてヨガに出会った。その後長女を出産し、産後5か月のとき、市主催のヨガ教室に参加。先生に憧れてインストラクターになりたいと奮起し、長女が2歳のときにインストラクターの資格を取得した。

子育てで余裕を失くしていたとき、ヨガがあったから自分の中に“余白”が生まれた、と藤本さん。育児中、家族や周りに助けてもらった経験から、今度は自分が周りを助けたいと考えている。「ヨガで自分に戻れる時間を作って、また頑張ろうと思える、そんな空間を作りたいです」

レッスンでは「自分を大切に」と伝えているそう。「自分の中に優しさ貯金ができると、今度は他の人に優しさを向けていける。それがたくさん集まると、このまちはもっと優しい世界になっていくと思うんです」と笑顔で話す。自身も何かできることはないかと考え、月に2回、ファミリーサポートセンターでサービスを提供する側の会員として活動し、児童クラブから塾への送迎をしている。「困っている人が手をあげやすいような場所や機会を作る手助けができれば。自分ができることを少しずつ、優しさの種まきをしていきたいと思っています」 Instagram



Profile・山陽小野田市出身。家族は夫と小学1年生の長女。休日はレノファ山口の応援や登山、釣り、川遊びと自然の中でアクティブに過ごす。猫の保護活動を行うほか、市のスポーツによるまちづくり推進委員として、駅伝大会やマラソン大会等、市のスポーツ行事の運営にも関わっている。



▲きららビーチでのヨガ (やすちん写真提供)



▲大分県くじゅう連山中岳にて

**えがおがいちばん!!**

★対象：小学校就学前までのお子さん  
 ①お子さんの写真(プリントしたものまたはデジタルデータ)②お子さんの名前(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥親の名前⑦郵便番号⑧住所⑨電話番号⑩15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出 (郵送、E-mailでも可)



〒756-8601 山陽小野田市役所  
 シティセールス課広報係 (☎82-1148)



ささき かなた ふうな  
 佐々木 奏多くん(5歳)・風鳴ちゃん(8か月)  
 おとは  
 ・音巴ちゃん(3歳) 3兄妹仲良く育ってね!



もりた なお  
 守田 尚央くん(1歳)  
 お外であそぶのが大好きな子です!

