

Profile

2022年度志太ビジネスブラングランプリで審査員特別賞を受賞。体操と折り紙を組み合わせた新しい健康プログラムを編み出し、『脳力貯筋(のうりょくちょきん)』と名付け、高齢者の健康増進とレクリエーションに役買っている。とにかく明るい笑顔と抜群のトーク力で地域の高齢者を取りこなしながら、健康長寿県静岡を支える「笑顔クリエイター」として更なる活躍を目指す。

目の前のおじいちゃん、おばあちゃんたちが心の底から笑顔になる瞬間を創り出せることが私にとってプライスレスです！

起業までの道のり

一昨年に「女性のための小さな起業講座（チャレンジ編）」を受講したときには、今のビジネスのアイデアは全くありませんでした。息子が食物アレルギーで大変だったのでキッチンカーで米粉のたこ焼きを売ろうと思い、まず屋号だけは『コメコメ』と決めていました。元々体を動かすことは好きだったので、いろいろな「体操」の講座に参加してきました。「折り紙」は当時始めたばかりで、楽しさを広げる人になりたいという想いを実践するツールとしていつか活用できたらいいなと思っていました。そしてこの2つが合体したら「何か」ができるのではないか…とアイデアを練っていきました。その後受講した「女性のための小さな起業講座（実践編）」の中で、「体操」と「折り紙」を組み合わせた「何か」のターゲットを高齢者に決めました。情報を集めていく中で、高齢化社会の問題を解決するために役に立つのではないかなと思うようになったのです。



その翌年には「ふじえだ女性ビジネスアカデミー」を受講し、講師の方々話を聞きながらオリジナルを作る必要性を感じて『脳力貯筋』という言葉を生み出しました。私の売りたいものは目に見えるものではないので、表すとしたらやはり言葉しかないと思ったのです。今までは子育て中心の生活で、自分のことを掘り下げていく作業をしたことがありませんでした。講座で出される課題に取り組みながら自分と向き合う時間を持ち、ビジネ



スプランを作り発表したことでアイデアがぐっと現実的になりました。「体操」と「折り紙」をどう事業化するか真剣に考えられたこと、「志太ビジネスブラングランプリ」の最終審査会という大きなステージで発表できたことが起業する上でとても良かったです。

起業で大変だったこと

起業においての課題は3つありました。まずは自分の顧客はどこにいるのかということ。2つ目は思いつきで始めてしまったので、経験がなく知識が浅いという部分をどう埋めていくかということ。そして3つ目は果たして自分1人でできるのかということ。課題をクリアするためにまず知識を得る目的で「折り紙」の講座を受けたり、自主サークルに参加したりして技術を身につけました。「体操」はちょうど藤枝市の「若返り運動サポーター養成講座」の募集があり、参加して「藤口体操」を学びました。また「音楽健康指導士」と「介護レクリエーション」の資格も取得しました。人生の半分以上が過ぎ、自分があとどれだけ活動的に動けるかと逆算したところ「学ぶ機会は今は少ない！」と思い集中できました。折り紙協会認定講師の資格ももうすぐ取れそうです。

また高齢者をターゲットに決めたので、高齢者がどこでどんな活動をしているかという情報に対してアンテナを立てていました。その中で起業の先輩から社会福祉協議会の存在を教えてもらい、そこを入口にしようと思いました。たくさんの折り紙作品を持って行ったところ、高齢者サロンの講師登録をしてくれてすぐに動き出すことができました。また地域のボランティア研修の講師としても声がかかり活動が広がりました。20～30名の高齢者の集団に対して、1人で対応することに不安を感じていましたが、起業講座の仲間に話したところ「手伝うよ」と言ってくれてとても嬉しかったです。今はだいぶ様子が分かってきて、事業主としては利益についても考えなければならないのであるべく1人で対応できるようにしています。価格については全く定まっていないので

今後の課題です。ちょうどよい価格については、今はいろいろ試しながら探っています。事業として本気で始めた以上は儲かりたいです。

起業してよかったこと

まだ具体的に何がよかったのかは見えていませんが、開業届を出したことはすごく良かったです。「やるぞ!」という気持ちになりケジメがつかしました。ここまでのめり込んで、自分自身に集中する時間を費やしたのは、人生の中でこの2年間が初めてかも知れません。こんなに一生懸命やったことは今までありませんでした。「これで稼いでみたい」と本気で思うようになったこと、学んだ基礎を土台に活動できていること、夢が実現できているんだと感じられることが自分でもすごいと思います。

ネットワークも広がり、今まで出会うことがなかったような人たちとも出会えました。いろいろな人たちのサポートを受け様々な意見を聞けることは、自分も人に伝える仕事なのでとても役に立ちます。きっと1人でやっていたら行き詰っていたでしょう。

これからの夢や目標

体操や折り紙を、高齢者のみなさんは本当に心の底から笑いながらやってくれます。片手が不自由な人は拍手ができない代わりに机を叩いて表現してくれます。そういう姿を見るとガッツポーズが出ます。例えばみなさんと一緒に折り紙で「栗」を作るとき、完成して終わりではなく呼吸法を取り入れて、フッと吹いて「栗」を膨らませて見せるのです。真似をしてみても高齢者は肺活量が少ないのでなかなか膨らみません。でも一生懸命に顔が真っ赤になるまで吹いて膨らんだ瞬間、目の前の人笑い、本人も膨らんだことが嬉しくて笑顔になります。「体操」と「折り紙」を組み合わせると、体操で体がほぐれスッキリして、折り紙でニッコリしてとても楽しい時間になるのです。そして目の前のみなさんが笑ってくれることが私の活力になり、アイデアを広げることにもつながっていくのです。

今後は健康長寿県静岡の一員として、もっと活躍できる人材になっていきたいです。介護予防という社会課題からスタートしたので、今はどんどん出かけて行き多くの人に『脳力貯筋』を体感してほしいです。介護の不安

にさらされている当事者やその家族、その周りの介護関係者のみなさんに笑顔を提供したい！例えばデイスサービスで折った折り紙を家に持ち帰ることで、それをもとに家族との会話が少しでも弾んだり、家族の側も楽しく過ごしてきた時間を想像できたりするようなコミュニケーションツールにしたいです。

そのためにも私の事業をもっと知ってもらいたいです。家庭では、私が元気に楽しく働いている姿が子どもの活力に繋がっているようです。そんな様子を見て私自身もさらに一歩踏み出せるようになっていきます。気が乗らない高齢者をいかに楽しく参加させるかという工夫は、もはや苦痛ではなく楽しみになりました。みなさんと触れ合いたいし自分の能力を高めたのです。ちょっとした声かけで高齢者同士のコミュニケーションが生まれたりする様子を見ながら、うまく進められた時の喜びを感じています。

エフドアをこれから利用する人に

エフドアではゼロからの私の夢を聞いてもらい、多くのアドバイスとキーワードを与えてもらいました。躊躇しているところで背中を押してくれて、それが力になり一歩前に進めました。不安の中で一歩前に出てみたら実際に得られるものがすごく大きかったりして、それをまた伝えるとさらに次のアドバイスが返ってくるという「打出の小づち」のようなやり取りと、「大丈夫だよ」という言葉でここまで来ました。愚痴も含めて自分の思っていることを全部しゃべれる場所です。個人事業主には周りと自分を比べて落ち込んだり、悩んで不安になったりする時があります。私はエフドアに足を運ぶことで、やりたいこと、目指しているところにピンポイントでアドバイスをもらえました。



Come Come(コメコメ)

住 藤枝市

☎ 090-7029-5373

Instagram https://www.instagram.com/comecome_taco/

Instagram▶

