



[（袋井市岡崎：長嶽山龍巢院）](#)



[（定期活動日：運動中の皆さん）](#)

今日（2020年2月28日（金））は、鈴木彩乃様（45歳）がお住いの長嶽山龍巢院に来ました。龍巢院は1485年創建、約535年続く、曹洞宗の由緒あるお寺で、鈴木彩乃様は当寺院の代表役員代務者も兼務しておられます。

毎週金曜日10時から、特定非営利活動法人 F-natural LOHAS Clubの定期活動の日です。

この日は、10人ほどの皆さん（女性）が集まりました。全員で畳の上にマットを敷き、鈴木彩乃様の声掛けで皆さん運動をします。

運動の内容は

- ・かかと落とし
- ・かかとのばし
- ・上半身回旋運動
- ・下腿経筋進展運動
- ・背部・腰部下腿経筋伸展運動
- ・下腿経筋ひねり伸展運動 他

等で時間にして、約90分くらいでしょうか。声を掛け合って、あるいは会話をしつつ、の運動で、皆さん楽しそうです。



[（令和元年（2019年）12月 焼津市港中学校の皆さんと「感じて動くカラダ」体験）](#)



[\(令和元年\(2019年\)12月 焼津市港中学校の皆さんと「感じて動くカラダ」体験\)](#)

鈴木彩乃様は現在、
・F-natural LOHAS Club
の代表理事のほか、
・袋井市出前健康教室
の講師も務めておいでです。

鈴木彩乃様は、
「特定非営利活動法人日本民間療法普及協会」
会員の静岡県袋井市における集まりを2010年4月
「F-natural Club 袋井」
として会を発足し、活動を継続。
その後、2014年10月
「特定非営利活動法人 F-natural LOHAS Club」
を設立し、活動を続けておられます。
活動の目的は、
「広く一般市民及び健康に興味を持つ者の
健康寿命の延伸と持続可能な健康回復維持
を重視し、日常生活に必要な物理療法・
手技療法・食事療法を含めた「民間療法
・自然療法」を取り入れたライフスタイル
の提唱・普及を行い、市民一人ひとりの
自主的健康意識の向上を図る。」
ことです。



[\(2019年11月 沼津聴覚特別支援学校の皆さんと「感じて動くカラダ」体験\)](#)



[\(2019年11月 沼津聴覚特別支援学校の皆さんと「感じて動くカラダ」体験\)](#)

特定非営利活動法人 F-natural LOHAS Clubは
皆さんに提案します。

持続可能な健康回復維持を重視し、
「民間療法・自然療法」
を日常生活に取り入れるライフスタイルを、身につけることを。

そのために、活動テーマとして3つ設けています。

- 1、症状の緩和
- 2、ホームサロン
- 3、少子高齢化対策

そして、3つの活動内容を実践しています。

1、普及啓発活動

- ・毎月会員講習会
- ・イベントの企画と参加

2、指導育成活動

- ・ホームヒーラー講習会開催
- ・インストラクター講習会開催

3、情報提供活動

- ・LOHAS通信・冊子の発行
- ・ホームページでの情報提供



[\(2019年12月 会員健康講座の風景\)](#)

現在、会員は約200名で、年齢的には10歳～100歳まで、平均年齢約60歳くらいのことです。

その活動地域は、

- ・静岡県 袋井市 磐田市 島田市
浜松市 掛川市
- ・愛知県 豊川市 名古屋市

等に広がります。

鈴木彩乃様に「何故、このような健康に関する活動を始められたのですか？」とお聞きすると、以下のように回答がありました。

活動を始める前は、

- ・私自身、体調がすぐれない時が多く困っていました。
 - ・また 長男も病気がちで、学校も休みがちで今後どのように丈夫に育てようか？ 悩んでいました。
- あちこちの医者にも相談をしましたが、納得できる回答はありませんでした。
- と、同時に自分なりに、
- ・自分自身の体調不良とその原因
 - ・長男の体調不良とその原因
- について、調査し、解決方法について、考えました。
- その結果、整体が良いと知り、NPO法人日本民間療法普及協会の内容と活動を調べて、納得、その門をたたいたのです。



[\(ホームページのトップ:充実しています\)](#)

現状の課題としては、やはり、新型コロナウイルス感染症のために、今年の活動計画を予定通りに実施できないことです。令和2年3月11日に、鈴木彩乃様は以下のようなコメントをホームページに掲載されています。

(2020.03.11)

2011(平成23年)3月11日の今日、東日本大震災から9年が過ぎました。いまだ被災された方々にとっては忘れがたいこの日の出来事であり、忘れることができないことと思います。当時被災した方々へ追悼の意をここ表します。

そんな最中ですが、世界中に流行した新型コロナウイルス感染症の災禍の中で不安な日々を過ごしています。

国を挙げて感染症予防に努めている状況ですが、出口がまだ定まらず、会員講習会等の開催等についても中止せざる負えないのが現状です。

会員また、ご家族の皆様におかれましても、予防対策としてロックステラピーを体調管理に活用し、ご健康に過ごされますことを、心よりお祈り申し上げます。

尚、四月度の会員講習会等の日程や詳細については、社会状況を考慮し、決定次第関係者並びにホームページでご案内いたします。

代表理事 鈴木彩乃



[\(2019年5月 5周年記念講座時の皆さん\)](#)

鈴木彩乃様の活動にご興味をお持ちの方、あるいは今後の活動計画をお知りになりたい方は、是非、下記までご連絡をお願いいたします。

法人名 特定非営利活動法人
F-natural LOHAS Club
代表 代表理事 鈴木彩乃
所在地 〒437-1312
袋井市岡崎6365
電話 0538-23-4878
FAX 0538-23-8914
Email info@f-lohas.jp
ホーム

ページ <http://info.f-lohas.jp>

(磐田・周智地区担当 生きがい特派員 戸田孝)