

くつろぎ タイム

仙台商工会議所女性会会長
宮城県商工会議所女性会連合会会長
東北六県商工会議所女性会連合会会長
株式会社カネサ藤原屋
(宮城野区元寺小路)
代表取締役副社長

さとう まりこ
佐藤 万里子 氏

昭和33年6月11日生まれ
仙台出身 血液型A型

ヨガの深呼吸でリラックス。 おいしいお酒とおしゃべりで リフレッシュしています。

忙しい毎日の中、どのように
気分転換をしているのですか。

「今年が女性会の会長を仰せつかりましたので全力でがんばります。時間ができたら主人が好きだったイタリアに旅行に行きたいですね。そしていつかワイナリーをもてたら…。会社は来年100周年なので、これまでやってきたことをきちんと継続しつつ、夢は大きく…。です」と笑顔で話す。

私自身、熱しやすく、冷めやすい性格なので、ずっと継続している趣味のようなものはないのですが、お酒は売ることも飲むことも大好きなんです。友人たちはもちろん、仕事関係の方々やワインを囲んで過ごす時間が、私にとって何よりのくつろぎタイムになっています。また22年前に開いたワインの専門店でお客さまをお迎えし、いろいろなお話をさせていただくのが勉強になりますし、楽しいですね。私にとっては、その時間もとてもいいリフレッシュになっています。お酒を扱う仕事ですので、皆さんからはよく「いい仕事だね」とうらやましがられるんです。まったくその通りですね(笑)。

私が大好きなお酒を通じて、友人やお客

さまと一緒に充実した時間を持てるのも、会社のスタッフがいてくれるからこそです。なので、会社のみんなにはとても感謝しています。

休日は、ヨガを過ごしていますか。

運動神経に自信がないのでスポーツは見ただけなのですが、その私が唯一、ヨガだけは続けていまして、始めて5年くらいになります。とても相性のいい先生と巡り会えたことと、ヨガを教えていただく場所が先生のご自宅のスタジオなので、周囲に気を取られることなく、ゆったりとした気持ちで楽しめる点が、これだけ長く続けている理由だと思っています。

ヨガを始めたことで、良い変化がありましたか。

はい。ヨガは呼吸法が大切なのですが、その効用を実感するのは、緊張する場面な



「毎朝・晩、ヨガを取り入れたストレッチを行うのが日課」という佐藤さん。

ど、体にも気持ちにも力が入りすぎていくときですね。ヨガの呼吸法を行うことで、その力を緩められるような感じがするんです。たくさんの方々の前でごあいさつしなければならぬときなどは、「失敗しないように」と、へんに緊張してしまふものです。そんなとき、ヨガで習った深呼吸を実践してみると、うまく力を抜くことができるんです。仕事の面でも役に立ちますし、仕事モードからプライベートモードに切り替えるときにも、この呼吸法が役に立っているような気がします。

そのおかげか、もともと悩みごとをあまり引きずらない性格だからなのか、眠れないということがないんです。きっと、私はいろいろなことに鈍感なんですね(笑)。後になって、「そういうことだったのか」と合点がいくことが多々あります。でも、いまになってみると、それはそれで良かったなと思っていますし、この「明日になれば、いやなこと忘れてしまう」という性格に育ててくれた親に感謝しています。

食生活で気をつけていることはありますか。

夕食は外食が多いのですが、朝だけは自宅でしっかり食べます。朝食をしっかりとると、一日、調子が良いみたいです。それから朝晩、欠かさず食べているのが大根おろし。朝は小魚をあえて酢をかけて、夜はヨーグルトを合わせて、それにハチミツをかけて食べています。実は主人の父が365日、欠かさず大根おろしに酢をかけて食べていたんですよ。その頃、私は食べていなかったのですが、ある方から「大根おろしは胃を浄化してくれる」という話を伺いましたし、また、この前読んだ本には

「免疫力を高めてくれる」と書いてありました。この大根おろしとヨーグルトの組み合わせを人に話すと、最初はどなたも「ウソでしょ!」と言われるのです。でも、想像したよりは食べにくくないと思いますよ。好き嫌いはあるでしょうが、試してみれば価値はあると思います。

当所女性会の会長に就任(本年4月)されたの抱負をお聞かせください。

まだ会長になって日が浅く、戸惑うことも多いというのが正直な心境です。現在、女性会の会員は100名。最近では若い方も増えてきましたので、これから、経験を積んだ方々の知恵と、新しい方々の考え方をミックスして、新たな女性会ができるのではないかと期待しています。

ここ数年、女性の活躍の場を広げようというところで、女性の社会進出に関する課題解決に政府も力を入れていますが、言葉だけで満足してしまっている側面もあるのかなと感じています。これからの具体化の時期だと思えますので、女性会の中でどんな意見を出し合っていきたいと思っています。実際に会員の皆さんは、子育てをしながら仕事を続けて来られた方、今まさにその最中である方がたくさんいらっしゃいますので、女性が活躍できる社会にするための意見を、提言として明示できるような女性会にしていきたいと思っています。

また、仙台の女性会会長は、宮城県と東北6県の女性会連合会の会長という立場にもありますので、広い範囲で会員の皆さんのお考えを伺いたいですし、良い取り組みはぜひ見習って、東北の女性のしなやかさを存分に発揮できるような組織にしていきたいと考えているところです。

生命の母、たったひとつの『海』。

地球上のありとあらゆる生命の源、『海』。この、『母なる海』を、美しいままで未来へと残していかなくてはなりません。21世紀の子供たちも、今と同じようにこうして海で夏を過ごせるように。そう私たちは考えています。私たちは青葉環境保全です。

——より良い環境をめざす——
AOBA 青葉環境保全

本社/仙台市若林区蒲町19-1

電話(022)286-3161(代)