

# 「おばあちゃんの原宿」から健康を発信し続け、すっかり定着した商店街の名物店「ひだまりや」

ひかり温熱療法サロン『ひだまりや』は、通称「おばあちゃんの原宿」として知られる「巣鴨地蔵通り商店街」の中ほどにある。間口は2軒と狭い。しかし、多くの加盟店が軒を連ねる商店街のなかでも、道行く人の目をひととき惹きつける店である。



ひだまりやの外観

日よけ雨よけのひさしの上の看板が不思議と目立つのだ。クリーム色の下地にオレンジで屋号が平仮名で書かれ、その横に温泉マークが納まっている。

会員数は約900人。利用者の大半は「おばあちゃんの原宿」の通称どおり、90%が女性で60〜70代の年配者。リピーターが圧倒的で定着率が高いという。地元のお客様が多いのかと思えば、「もちろん多いですが、周辺の区からもたくさんお見えになる」そうだ。

なんの変哲もない意匠で、これだけでは何の店なのか外目からは分かりにくい。その意表さがかえって関心を誘うのか、道行く人が思わず店を覗き、吸い込まれていく。

「そうですね。以前と違って、だいたい1日平均10〜20人ぐらいのお客様がお見えになるでしょうよか」

「以前と違って」という意味は、現在、『ひだまりや』は会員制になっているが、そもそもこのサロンは2015年にオープンした時から

「誰でも気軽に『光の足湯』や『遠赤外線の畳ベッド&日だまり』で横になって疲れを癒していた。無料で無料の健康温熱サロン」として出発した経緯がある。

無料としたのは、ひかり温熱療法を体感された方々の「お客様の声」を集め『おひさまシート』や『遠赤外線』『遠赤王』の品質向上に役立たせるためだった。ところが、あまりにも千客万來の超話題の店となってしまい運営に支障が出るようになったことから、やむなく今の会員制に切り換えたのだ。

会員がこのサロンに魅せられるのは、なんといっても遠赤外線放射の輻射で健康効果が期待できる点だが、それに加え鈴木先生の「サーマルカイロプラクター」(温熱整体師)としての高度な治療技術と、患者に寄り添い思いやる篤実な人柄に違いない。聞けば、先生自身も以前は「この病院に行っても腰、肩、頭の痛みが治らず途方にくれたことのある重度の患者だった」経験がある。それだけに「苦しんでいる人の助けになる」という使命感が人一倍強い。



せんだみつお氏がTV取材で来店

先月コメディアン のせんだみつおさんがテレビ番組の取材で来店し『日だまり』を体験して、その効果に驚いたという。その影響かどうかは知らないが、私が取材をしている時に若い3人の女性の来店があった。中国からの観光客だという。この商店街にもインバウンドの波が押し寄せているのかもしれない。

「遠赤外線を利用することが、健康な生活に欠かせないことを知ってもらいたいですね。そして、なによりもこの街の皆さんや訪れる人が『ひだまり』で元気になっていただきたい」

鈴木先生はそんな思いでやっているという。開設して3年、『ひだまりや』は、すっかり商店街の賑わいに花を添える名物店として定着している。



施術中の鈴木健人先生

ひかり温熱療法  
**ひだまりや**  
東京都豊島区巢鴨4-22-4  
ヴェッセル巢鴨 1F  
☎ 03-5944-5609



## 「食」のコラム

### (第1話) 細胞を元気にしよう!

このコラムでは、「食」の質をあげ適切な栄養を摂取することで細胞を元気にしていこうという主旨で様々な食材を取り上げていきます。

今回は人間の筋肉や臓器、体内の調整に役立っているホルモンの材料となる栄養素の1つ「たんぱく質」を取り上げます。低カロリーで栄養価が高い植物性たんぱく質の代表格が「大豆」

です。この大豆からできている「きなこ」と「豆乳」を組み合わせた「きなこ豆乳」をご紹介します。作り方は簡単です。きなこ豆乳を準備して、コップに入れて混ぜるだけです。たんぱく質は意識しないと不足がちになりますので、「きなこ豆乳」をぜひ試してみてください。

また、必要な栄養素をとると同様に、それを細胞に届けてくれる血流を改善することも大切です。血流の改善をして、しっかりと栄養素を届け、細胞を元気にいきましょう!

#### ■「きなこ豆乳」の作り方 用意するもの

