

お客様訪問

〜蜂っ子が繋ぐ健康の輪〜

「身体が元気じゃないと気持ちも元気に
なれませんよね。だからコンディションを
保つことには特に気を付けています。」

1957年函館に生まれた堺なおこさんは、小学校に入るまでの幼少時代を元町の坂から函館の海を見て育ったそうです。

「函館の元町地区で生まれ育ったんです。教会やお寺がたくさんあって、坂の上からは海が見えるんですね。あの辺を庭のようにして遊んでいましたから今でも海を見るとホッとします。小学校に入ってから札幌に引っ越したんですが、しばらく海が恋しかったですね。」

中学校、高校と放送部に所属していた堺さん。受験勉強をしながら

ら聴いていたというラジオ番組「オールナイトニッポン」や「アタックヤング」は、受験というプレッシャーで疲れていた気持ちを、常に支えてくれていた大きな存在だったと言います。

「受験というのは凄いプレッシャーですよ。そんな時に心の支えになってくれたのが深夜番組でした。だから、いつか私もこういう番組のDJになりたい、って思っていたんです。」

短大に通いながらアナウンサーの養成学校に通い、受験者数600人中合格者4人という狭き門に見

フリーアナウンサーとして北海道で活躍している堺なおこさんは、小学生2人のお子さんをもつ母親として家事、育児をこなしながら常にアナウンサーの第一線で活躍し続けているスーパーウーマンです。「蜂っ子」愛飲歴5年という堺なおこさんに「若さと元気の秘訣」をお伺いしました。

北海道札幌市・堺 なおこさん



事合格。念願のアナウンサーとしての一步をあゆみ始めました。

「本当に嬉しかったです。憧れの仕事に就けるわけですから。念願の深夜番組のDJもさせて頂きました。放送当時に受験生として聴いてくれていた人たちは今40代くら

いになっていると思いますが、当時のリスナーさんから『なおこさんがあの時こう言ってくれたから今の私があるんです。』とか『あの時のひと言に勇気づけられたんです。』って言われると、本当にアナウンサー冥利に尽きるというか、こちらの方が有難さでいっぱいになるんです。」



週に何本ものレギュラーを抱えている堺さんですが、いつもはつらつとしていて元気そのもの。2児の母親として家事もこなしながら、アナウンサーとしての第二線で活躍し続ける元気の源はどこからきているのでしょうか。

「身体が元気じゃないと気持ちも元気になれませんかよね。だからコンディションを保つことには特に気をつけています。食べ物はあるべく自分の手で調理することを心がけていますし、睡眠時間もなるべく規則正しくとるようにしています。ナルミさんの『蜂っ子』も、こうしたコンディションを保つために5年前から飲んでいました。『蜂っ子』を飲むようになってから、肌のツヤも良くて、益々元気がアップしたようです。周りの皆さんから『変わらないですね。』とか『お若いですね。』って言われるのは、本当に嬉しい事ですね。それと、自分だけの時間もつために月に2〜3回は趣味の絵画教室に通っている事も健康の秘訣ではないかと思っています。何も考えずに無心になって色を重ねていくことは、私にとって何よりの『心の癒し』になっています。また、アナウンサーとしても大切な『腹式呼吸』は細胞の活性化に役立つと思っています。

すし、常に人から見られている、という意識も元気の源になっているように思いますね。」

現在はアナウンサー教室でも講師として、多くの生徒を指導し、後進の育成にもあたっています。

「この仕事は自分が体験した事、学んだ事、発見したことなどを自己表現出来る素晴らしい仕事です。感じた事を表現出来る場がある、という事は本当に嬉しいし、有難い事だと思っています。この仕事の素晴らしさ、そして『言葉のチカラ』『声のチカラ』が持つ素晴らしさを、後進の人達にも伝えてあげたいですね。」

マイクを通してリスナーの方々に元気を届けたい、という堺さん。これからもたくさんの人達の、元気の源であり続けてほしいと思います。益々のご活躍を、私もスタッフ一同心よりお祈りしています。

