

## はじめに

「本を出版したい」

ずーっと昔、ノートに何げなく書きました。何か書きたいことが決まっていたわけではありません。ただ、ただ「本を出版したい」と、漠然と思っていました。

それが今実現しています。そう！ 私の人生これまで好きなことに恵まれてきた気がします。

初めまして、本を手にとっていたいただきありがとうございます。フィットネスコーデイネーター「吉福教子」(よしふくのりこ)と申します。「Lucky」と「Happy」。そして、教える子と書いて「教子」。なんと、人生ここを基本に歩んできたように思います。

エアロビクスインストラクターからスタートしたこの仕事。仕事を通じて、たくさんの経験とたくさんの方とご縁をいただきました。それによってたくさんの「Lucky」と「Happy」と出会いました。

そう！ 私は、幸せなことに「好き」を仕事にしました。

この仕事がやりたくて学生のころから勉強してきたわけではありません。ただただ、体を動かすのが好き。というよりも運動だけが自分に自信が持てるものでした。よくいる、運動会や体育の授業で目立つタイプだったのです。「好き」を続けてきた、突き詰めてきた、そして33年近くフィットネス業界について、運動指導を行ってきたのです。

好きを突き詰めていくと、体のこと、運動のこと、ビジネスのこと、その他たくさんのことを学びたくなりました。たくさんたくさん学んできて、時間とお金をそれに費やしました。

それが、誰かの力になり、その人の人生に関わり、いつの間にか感謝され、それが一番の私の力となり、更なる原動力になりました。

「体」と「心」はつながっているとよく言われますよね。私も、本当にそう思います。

体が元気でいることで、人の人生は素晴らしいものにどんどん変わっていく。そういうことにたくさん、出会ってきました。

2020年、待ちに待った「東京オリンピック」がある年明け。誰もがワクワクする年明けだったと思います。だけど、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」の蔓延という想像もなかった生活を体験しました。そこで改めて、「健康」のありがたさを痛感しました。「健康」ということが「幸せ」を導く

と信じ、運動指導者として、女性起業家として、もっともたくさんの方に伝えたいと思ったのです。そう！ ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めること、「運動」「栄養」「休養」が大切であること。そしてそこに「笑顔」が溢れる。「笑顔」が免疫力を高め、不安な生活が前を向いた素晴らしいものにしてくれるから……。

「健康」を維持できるような運動が強く生きるための、「心」と「体」を作ります。

“美しく健康的に……” 私の人生の指標。

ひとりひとりにあった、「運動」が幸せな人生を送るうえで何かのきっかけになれば嬉しいのです。