



Dining&Café
ikoi
イコイ

代表
後村 和江さん

Atomura Kazue

昭和45年 5月 20日生



店舗データ
八戸市旭ヶ丘三丁目1-15
TEL.080-4515-5151

外観のカラフルなカラーガラスプロックが象徴的なカフェ『ikoi』。もう皆さん、足を運んでみましたか？今回は代表、後村和江さんの登場です。「いつか独立し、開業することが私と母の夢でした」という後村さんは、高校卒業以来、東京を中心に飲食店にて長年勤務。30代からキッチンチーフ、副店長、店長と管理職を経験するうちに、徐々に開業への気持ちが強くなっていたといいます。

「実はここは以前母が営んでいた『いいい食堂』をリノベーションした店舗。店が復活して母の夢も叶いました」と後村さん。

温かみ溢れる店内には、「将来自分の店を構えた時のため」と、20代の頃から収集した食器や雑貨など、こだわりのアイテムが満載。「ハンドメイドな雑貨が趣味」という後村さんらしく、アイアンアートで飾られた灯りなど、一つ一つに愛着が込められています。

また料理も、長年の東京カフェ仕込みのメニューがズバリ。ランチからカフェタイムのスイーツまで、オシャレかつ食べ応えも満足な味が揃います。「美味しいごはんも寛ぎの時間を提供していきたい」という後村さん。その親しみやすい人柄が反映されたようなオシャレで居心地のいい空間。ぜひ素敵な時間を『ikoi』で楽しんでみて。

「小休(こきゅう)の理念はひと休み。ひと休みして明日またがんばろう」という想いを込めています」と話すのは、小休ヨーガ道場代表、中村佳世子さん。ヨーガ歴10年、3人のお子様を持つシングルマザーで、なんと元大工(国家資格あり)という意外な経歴の持ち主。

「IT系の学校に通っていたのですが、自分には体を動かす仕事の方が向いていると思い、内装工として13年働きました。離婚をきっかけに、出張が多かった大工を辞め、当時から興味

まったりルーム

小休
こきゅう

代表

中村 佳世子さん

Nakamura Kayoko

昭和50年 6月 12日生



店舗データ
八戸市白銀町三島下24-200
TEL.0178-85-9156

のあった健康について学び始めたのがヨーガを始めたきっかけです。

マッサージやヨーガを幅広く学び、平成20年「小休」を設立。現在はスタジオ、集会所などへの出張ヨーガ、プライベートヨーガなどをメインに活動中だ。主に心のデトックスと身体のリラックスを行っている中村さんの元には、さまざまな生徒さんが集い、中には心を閉ざしてしまつた方もヨーガを通じて徐々に元気になっていくのだそう。「ヨーガは本来哲学のようなもので、自身の心と身体をみつめる時間。この両方を同時にリラックスさせることで初めてバランスが整い回復に向かいます。心と身体を解放することで、より寛容に、感情のコントローラーが出来るようになるのです」。

最近疲れがとれない、イライラする…などの悩み、ありませんか？そんな方は、小休でヨーガの新しい扉を開いてみてはいかがでしょうか？