



アクティブにイキイキと過ごしていただくための夢通信

ナカジュン通信

2023 年

第 11 号

80 歳母と行く沖縄旅行

夢を叶えた受講生紹介

ウォーキング補助具を開発、商品化

夢スケジュールシート年間活用法

中井 純子(ナカジュン)

大阪府門真市出身。

同志社女子大学短期大学部卒業。松下電送サービス入社、特許事務所勤務を経て、1993 年結婚、2 児の母、2 世帯同居、介護生活を経験。2009 年専業主婦からアクティブブレイン認定講師に転身。2015 年 11 月ラジオ番組「ナカジュンのアップデート」をスタートさせる。2020 年コロナ禍でスタートしたライブ配信は、200 回以上行い、30 万人以上に届いている。2022 年「音声メディア構築の専門家」として番組構成・話し方のサポート、音声×LINE 公式構築の個別コンサルティングを行っている。毎年 11 月 3 日は「日本一早い忘年会」主宰。連続 14 年満席の実績からイベントプロデューサー・司会もはじめました



第2回 ナカジュン旅

80歳の母と行く沖縄旅行



2022 年秋、実父(86 歳)が天国へ旅立ちました。父母は、買い物・旅行といつも一緒でした。悲しみにくれる母を励ます為に「全国旅行支援」を使って 2 泊 3 日沖縄へ行きました。協力してくれた妹・弟に感謝します。旅行プランはウクレレの新垣晴子先生にサポートいただき、新垣夫妻からのサプライズ歓迎とウクレレ演奏、首里城観光案内、新垣養蜂園の見学をさせていただきました。帰りの飛行機で母が「元気に生きる」と言ってくれ、旅は大成功でした

首里城



首里城は修復中です。その様子が見えるようになっています。展望台がおススメ

国際通り



夜はライブを堪能。ネーネーズのラスト曲は「涙そうそう」でした。父の葬儀の時にみんなで歌った思い出の曲でした。

新垣養蜂園

首里城近く、老舗のはちみつ屋さんへ珍しい生のハチミツを買いました！



3 代目新垣 伝さんと晴子ご夫妻



沖縄ではワークショップも開催中！



みつばち見学もしたよ

ナカジュン感激の品！！

首里王朝蜂蜜

首里の花々の蜜を集めた
ココでしか買えない
貴重なハチミツ!!



香りも華やか～



オンラインショップ
もあるよ



古宇利島



古宇利大橋から見る海が絶景。本島と古宇利島を結ぶ橋。通行無料。古宇利島をドライブして美ら海水族館へ行きました。



ランチは、橋を一望できるレストラン「エルロタ」でゆったり〜と♪

恩納村の夕日



ホテルのお部屋に入るとちょうど日の入りの時間でした。とっても綺麗で、4人で眺めていました。その時母が父の写真を取り出し、夕日を見せている姿を見て、深い夫婦の絆を感じました。

宗像堂のあんぱん



宜野湾市にある酵母パンのお店。ずっと行きたくて、やっと行けました。幸せパン

美ら海水族館



ジンベエザメは約12メートル(車5台の長さ)、優雅に泳いでいますが、餌付けになると、急に立ち泳ぎになり、100リットルの海水と共に餌のオキアミを大きな口を開けて、ゴースと吸い込む豪快なシーンは必見!! 餌付け時間はHPを調べてね。母、妹、弟も見入っていました。



嘉手納



道の駅「かでな」は嘉手納基地が一望できます。3階には学習展示室もあり、平和学習もできる施設。戦闘機が飛んだ時の爆音と振動はすざましく、怖いと感じました。

沖縄ナカジュン立ち寄りMAP



道の駅許田



名護にある人気の道の駅です。美ら海水族館の割引入場券を購入。ココでしか食べることが出来ない沖縄の味が盛り沢山。もずく天ぷら美味しかった〜

南城のそば



沖縄そば「峰」で青い海を眺めながらいただきました。見た目よりあっさり。

ウォーキング補助具を開発商品化



TV『おはよう朝日です』で
紹介されました

夢を叶えた受生紹介 定年後、新たな夢を実現 西分和幸さん

西分さんに初めて会ったのは…

2014年、私たちが主催する「夢クラブ」の合同イベントでした。当時、西分さんは会社員でした。それから毎年「日本一早い忘年会」にご参加くださっていました。忘年会の隣席だった西出多寿子さんの舞台に感動し、ダンス経験がないにもかかわらず、翌年のミュージカル「コモンビート」への出演を決意。2015年、合宿と夜間練習を重ね、見事に舞台上で大役を果たしました。

←左の写真は、紹介者の西出さんと舞台を見に行った時のものです
(2015年当時)



さらに、そのコスチュームで大阪マラソンにも参加しご自身が楽しい！興味がある！と感じた事はすぐに実行に移されて、ナカジュンは、そのフットワークの素晴らしさを尊敬していました。

定年後、夢を形にする西分さん

退職後、西分さんはウォーキング補助具「ジョグバー」の開発に取り組み、特許取得から商品化に至りました。このアイデアは、2012年の大阪マラソンで閃いたもの。最初はジョギング用のサポート器具として考えていたが、ご自身の膝の負傷を機にウォーキング用に開発の方向に転換されました。





西分 和幸 (ニシブンカズユキ) 61 歳

建材メーカーで商品開発に 30 年以上携わる。
仕事で学んだ商品開発の手法を活かし
10 年かけて、多くの方に一生歩ける
カラダを手に入れていただきたいと願いを
込めてジョグバーJoggarを開発。自ら
ジョグバーを装着し、大阪→東京 500km を完歩
クラウドファンディング大成功！2023年商品化



試作品の数は100個以上

発想のヒントは江戸時代の日本人は
1日30キロ以上歩いて旅をしてい
たと知った西分さん、昔の日本人と
同じ歩き方になるように補助具「ジ
ョグバー」を開発し始めました。ジ
ョグバーの試作品の数は100個以
上!! 試行錯誤を繰り返して、「ジョグ
バー」完成。

長距離 500 キロを歩いて実証に!

西分さんは自ら、大阪から東京まで、
21日間かけて歩かれ、その効果を実証
されました。
10年かけて大阪マラソンでのアイデア
を形にした西分さん。特許も取得されま
した。

商品化への最後のハードル

ジョグバー商品化の為の最終ハードルは
資金調達です。それにはクラウドファン
ディングに初挑戦されました。WEBペー
ジの作成など、やった事はない事ばかり
の連続で、打ち合わせ続きでした。

クラウドファンディング前のドキドキは半端ない

2023年7月20日朝10時
クラウドファンディングスタート!
皆さんの反応は・・・!
西分さんにとってドキドキの瞬間が始ま
りました
クラファン初日、なんと目標を軽くクリ
ア。終わってみればサポーター
107人、応援総額購入額
160万1350円を達成!!
クラウドファンディング大成功!!



西分さんの思い!

「一生歩けるカラダ作りの為に、ウ
ォーキング習慣を身に付けていただ
きたい。そのための補助となるのが
「ジョグバー」です。一人でも多く
の方にお届けしたい」と西分さんは
語っています。

こうしたチャレンジの積み重ねで
西分さんの夢は形になっていったの
です。いくつになっても夢を実現す
る事を諦めない西分さん素敵です。
今後のご活躍を応援しています



一生歩ける
カラダづくりの
ために



2023年10月20日より
クラウドファンディング再チャレンジ!

ナカジュンの ニュース



母の日に倉敷日帰り旅行

二人きりでの旅行は結婚してから初めてかも。倉敷美観地区を散策しながら、昔話をたくさん聞きました。純烈コンサートは発売日に予約握手・写真もOKで大喜びの母でした。2023年のナカジュンのテーマは「母を一人にしない」「母を笑顔にする」。これが父への一番の供養になると思い、母との時間を大切にしました。そうやってたら嬉しいなあ～



純烈のファンサービスはすごい！
全フロアに走って回られました

ちいかわ展へ娘たちと！



おにぎわい

かわい
い
世
界
♡

NFT に挑戦、売れた

加納敏彦さんの著書「NFT・メタバース・DAOで稼ぐ」の通りやったらNFT出来て売れました！初心者におすすめの本です



宝塚清荒神へ

阪急電車「清荒神」駅からの参道は、美味しいきんつばのお店があります。父がよくお土産に買ってきてくれた道のりをなぞって歩きました

イベント参加

コピーライターの灰谷幸さんのご主人の島野珈琲 2階で落語イベント参加。珈琲が絶品！飲んでみて～☕



左端は、整理収納アドバイザー高橋文代さん



憧れのベストセラー作家 本田健さんと話す

clubhouse 毎日 17 時 35 分からの 30 分間のナカジュンの番組に本田健さんがお立ち寄りくださいました





清水寺近くの 京都料亭を初体験

オンラインビジネスを複数展開の赤城ご夫妻にご招待していただきました。映画「ラストサムライ」の撮影に使われたお部屋で北海道・愛媛・熊本・大阪からのメンバーと共に優雅な時間でした↓



第13回 日本一早い忘年会リアル開催

3年ぶりにリアル開催、募集開始してすぐに満席となり感激しました！毎年11月3日（祝）「日本一早い忘年会」を開催しています。どなた様もご気軽にご参加ください



やっと会えた！林 ゆりかさん



ZOOM やオンラインイベントを指導くださったPMC の林ゆりかさん。3年たってやっと会えました。リアルもオンラインと同じく美しい方でした。

LINE 公式レッスンを開始



LINE 公式 CANVA 等を教える。レッスン中に出来るようになってもらう事を大切にしています



WEB 文章術講演会参加

藤沢あゆみさん、戸田美紀さんの講演会に参加しました。2023年5月から半年間、66回の勉強会で直接学びました。キャリア20年超の文章プロの話は説得力がありました。さて、ナカジュンはどこでしょう？↓



声の先生 しもつま とよこ 下間 都代子さん（中央）

阪急電車の車内放送やFM802の元アナウンサーの下間都代子さんからリアルレッスンを受けてclubhouseを始めたり、活動やご縁が広がりました。



人形作家
伊東綾子さん（右）

夢を叶えて活躍する受講生に会いに行こう

ナカジュン
レポート

第27弾

吉方位がわかる！ 九星気学を軸にした開運ラジオ



運勢鑑定士の中尾文子さんは、心のモチベーションを高める“寄り添い人”として活動しています。ラジオ番組では九星気学を軸に、中尾さん自身が日々感じることや考えることを備忘録として共有するとともに、その日の吉方位、吉日に運命が良い人、ご縁運が高まる人、開運を呼び込む食事など、様々な開運情報をお伝えしています。ラジオでの取り留めのない話題と心温まるメッセージで、多くの人々が日々の生活に活力を感じています。一度聞いてみてください。



【オンラインで自然とファンが増える講座受講】

stand.fm 番組名「運勢塾テラス」

運勢塾テラスパーソナリティ名 運勢鑑定士 中尾文子



第28弾

人生100年時代に必要なヒントとは！



大阪出身で現在は奈良に在住の吉村淳子さんは、公文式教室を40年運営し、日本ほめる達人協会の特別認定講師も務めています。現在70歳を超えても、毎日活力に満ちて活動中。コロナ禍でも止まらない、毎日1,100回以上のライブ配信。ラジオでは、人生100年時代、どう生きたいか、何が必要か。そんな生き方のヒントを共に探す番組です



【オンラインで自然とファンが増える講座受講】

stand.fm 番組名「人生100年時代の希望の星」

パーソナリティ名 あっちゃん



第 29 弾

訪問看護で叶える自分らしい生き方



愛知県小牧市に拠点を置く訪問看護ステーション「株式会社はみんぐ」の代表取締役・宮下よしみさん。義父の介護をきっかけに在宅医療の道に進む決断をし、40 歳で働きながら正看護師の学校に進学。看護師資格を取得後、訪問看護ステーションを開設しました。

「最期まで住み慣れた我が家で過ごしたい」

その願いを叶える訪問看護のプロとして、200 名以上の方々を看取ってきた宮下さんだからこそ、幸せな生き方について語れます。

家族の介護、医療、訪問看護に関する深いテーマを明るく織り交ぜたラジオ番組です。



2022 年 6 月には、初の著書「最期まで自分らしく輝いて生きる：訪問看護で叶える自分らしい生き方」を出版。内容は非常に読みやすいので、ぜひ手にとってご覧ください。

【オンラインで自然とファンが増える講座受講】

stand.fm 番組名「よしみん(宮下善美)チャンネル」
パーソナリティ名 よしみん(宮下善美)



第 30 弾

次元上昇させるアクションがわかる！才能開花！

新しい自分を発見したい方におすすめ番組です。この番組では、日々変わるマヤ暦のメッセージをもとに、開運アクションやポジティブなマインドセットのヒントを紹介。魂が喜ぶ瞬間を増やし、人とのつながりも深まる内容が盛りだくさんです。マヤ暦の流れにのって才能を開花 人生がもっと輝く今日の次元上昇したい方、マヤ暦の叡智を盛り込んだ番組を是非聞いてみてください。



【濃縮版！スタンド FM1日集中講座受講】

stand.fm 番組名「マヤ暦の流れにのって才能を開花 人生がもっと輝く今日の次元上昇アクション」
パーソナリティ名 のだ さちよ



健康・生活

やりたいこと

行きたいところ

会いたい人

上記に思いつくまま書き出したら 同封の「夢カード」に
あなたが2024年に叶えたい夢を書いてポストに投函ください（切手不要）
半年後、あなたのところにナカジュンのメッセージ付きで返信します

☆2024年

の夢☆

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

下書き夢カード

年 月 日

～ナカジュンの夢カード～



夢

達成の発表の場

一年後待って
いま～す

2024年11月3日（祝・日）

「第15回日本一早い忘年会」

あなたのがんばりを全力で表彰いたします！





スケジュールシート

「夢スケジュールシート」は、1年間で複数の夢を叶えるための計画と進捗を管理するシートです。健康・生活、やりたいことなど、カテゴリーごとに思いつくままに書き出してみませんか？毎月のスケジュールに落とし込んでください。夢の応援として「夢カード」や発表の場として「日本一早い忘年会」をご活用ください。一人ではないよ。仲間と共に夢を叶えてまいりましょう。

	夢応援スケジュール	あなたのスケジュール
2023年11月	第14回日本一早い忘年会(11.3)	
2023年12月	1年振り返りの音声メッセージをお届けします	
2024年1月	夢カード2024受付スタート！ 夢を書いてポストに投函してね	
2024年2月	節分に聴くとよい音声メッセージをお届けします	
2024年3月	春のエネルギーを高める音声メッセージをお届けします	
2024年4月	春の夢の進捗会(オンライン)	
2024年5月	夢カードを発送します(5月末)	
2024年6月	松下幸之助歴史館ツアー予定(6/1) 幸之助さんの生き方が元気になるよ	
2024年7月	第15回日本一早い忘年会募集開始	
2024年8月	夢への3か月チャレンジ1か月目 ミニチャレンジのススメの音声配信	
2024年9月	夢への3か月チャレンジ2か月目 新しい知識やスキルの音声配信	
2024年10月	夢への3か月チャレンジ3か月目 忘年会に向けての期待の音声配信	
2024年11月	第15回日本一早い忘年会(11.3)	
2024年12月	来年に向けて希望の音声配信	

音声配信始めませんか



スマホさえあればできる音声配信は簡単です
自分史を声で残すことや、ファン作りに最適です⇒

