

第371回：R3.7.30

五泉市地域おこし協力隊 清水です。

6月下旬、別所地区で取り組んでいる健康参拝ウォーキングロードの整備作業を地区の皆さんと一緒に行いました。

今回は稲荷山からの眺望を良くするための竹伐採が主な作業で、竹を1本1本のこぎりで切り倒す作業を行いました。今回切り倒した竹は、小物入れなどに加工しながら活用していきたいと思います。次回は10月頃に、今回の続きとなる竹の伐採作業を行う予定です。

7月は、眺めのよくなった健康参拝ウォーキングロードを散策しました。

1回目は地区の皆さんと稲荷山まで散策をして山頂の稲荷様へ参拝。

2回目は別所地区のゲストハウスに宿泊した小学生との散策。虚空蔵堂や神明宮を見学して稲荷山山頂からの眺望を楽しみました。「また別所に来たい」と思ってもらえたら嬉しいです。



第372回:R 3.8.24

五泉市地域おこし協力隊 清水です。



別所集落センターで毎週運動教室を行っています。先日は、スカットボールというスポーツを行いました。スカットボールとはゲートボールで使うようなスティックを使ってボールを打ち5メートルほど先の穴にボールを入れて点数を競うゲームで室内でできるという点でも魅力的なスポーツです。以前、スカットボールの大会に参加したことがある老人クラブの方から教えてもらい、皆さんと大変盛り上がりました。

この運動教室は地区の皆さんが気軽に集える場所作りという目的で始めましたが認知症予防にも役立つのでは？と気付かされることがありました。それは先日の刈羽地区のお茶の間サロンでの講話です。地域包括支援センターの職員さんが認知症の予防には「運動すること」「社会交流の場に出ること」「食事」「睡眠」の4つが有効と話された点です。

運動教室に参加される方の多くは高齢者ですが、皆さんとても元気で認知症とは縁遠く感じます。それは運動教室といった場に参加するだけでなく、ご近所付き合いもよくされていることが関係しているのではないかと思います。運動教室の中でも「今度お茶飲み来なよ」と声を掛け合う様子を時々見かけます。

私が区内を巡回しながら声掛けする中では、「出歩いたりすることが面倒だ」と話す方もいますが、認知症予防といった面も意識しながら引き続き声掛けをして回りたいと思います。



第374回:R 3.9.17

五泉市地域おこし協力隊 清水です。



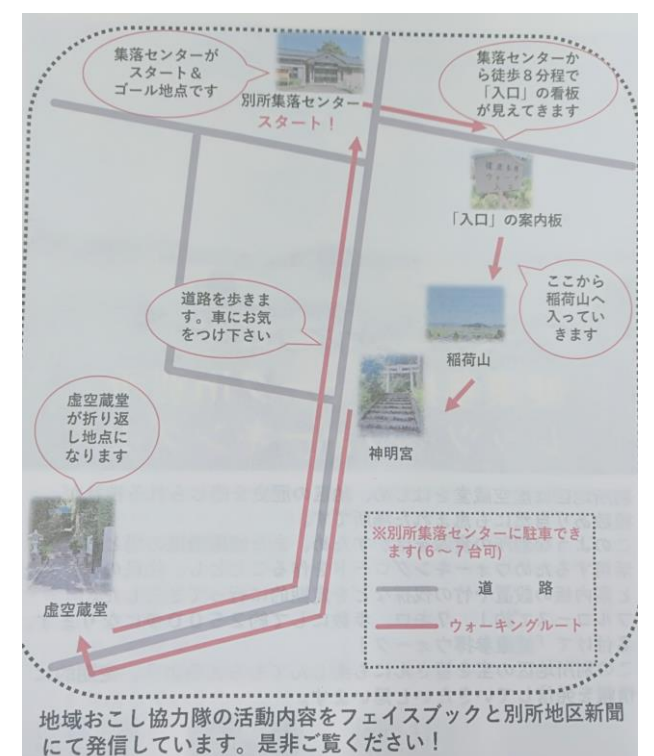
今年も別所の観光栗園がオープンしました。開園して間もなくの9月中旬、栗拾いの様子などを見学させていただきました。



今年は栗の生育が早かったようですが、中には家族連れで2キロを超える栗を拾ってこられる方も見られました。栗園ではさつまいも堀りも楽しめますので長靴と軍手を用意してお楽しみください。

健康参拝ウォーキングロードのチラシを栗園内に置かせていただいています。ウォーキングロードの立ち寄りスポットである虚空蔵堂や稲荷山は観光栗園から徒歩10分程度で行けます。

稲荷山山頂からは広く秋の景色を見ることができますので、この時期ならではの別所を是非ご体感ください。



地域おこし協力隊の活動内容をフェイスブックと別所地区新聞にて発信しています。是非ご覧ください！