

第 353 回 :R3.1.15

地域おこし協力隊 清水です

私が協力隊として定期的に行っている活動のひとつに運動教室があります。

住民の皆さんと体操や輪投げなどをするのですが、今年最初の活動を 1 月 13 日に集落センターで行いました。

今回は吹雪の中にも関わらず数名の方に足を運んでいただきました。皆さんで元気良くお喋りしたり体を動かしている姿を見ると何だかほっとします。

お正月らしく皆さんでかるたをやりませんか？と声を掛けたら住民の方から貴重な「むらまつカルタ」をお借りしました…。

ありがとうございます！早速、次回皆さんで遊んでみたいと思います。

2 月 12 日(金)と 13 日(土)に毎年恒例の虚空蔵尊例祭と雪灯ろうが行われます。こちらの情報もアップしていきたいと思いますので是非ご覧ください。



第 359 回 :R3.3.16

地域おこし協力隊 清水です

暦の上では春・ここ別所地区ではほとんど雪を見かけなくなり、日中には散歩や畑作業をされる住民の姿も見かけるようになってきました。

暖かくなってくると外出の機会も増えてくると思いますが、先日「高血圧予防と日々の疲れを癒す運動」というテーマで五泉市の健康福祉課より講話の機会を設けていただきました。

当日は地区の住民 14 人が参加され、高血圧予防のため塩分を控える食事についてや、体を動かすことの大切さについて学び、参加者からは普段の食事内容などについて色々質問が飛び交うなど、賑やかな時間となりました。

今回の講話を通して感じたことは、何をするにも健康が大事だということです。

講話の中でも、日々の運動の大切さを健康福祉課の担当者が話されていましたが、ここ別所地区では以前から整備活動を進めていたウォーキングロードが間もなく完成します。

日々の運動に別所のウォーキングロードを活用してみてもはいかがでしょうか？

