

# 地域おこし協力隊 活動日誌



清水隊員

協力隊の清水です！

6月20日にサツマイモ植え付け体験を開催しました。参加者は村内外含めて11名と少なめだったものの、「また参加したい。」との声を多く頂くことができ、スタッフの皆さんの協力のおかげだと感じております。11月に収穫体験を予定していますので、その際はより多くの方に参加してもらえよう進めて参ります。



最近、イチジク栽培を手伝わせてもらうようになりました。東峰村に来てから「農業をやりたい」と思うようになり、周りの方々へ思い切ってお願ひしたところ、早速実現できています。朝が早いのが大変ですが、気分転換にもなるので農業の勉強のために、これからも頑張っていきます！

そして、私のメイン事業の1つ「庭先野菜の出荷支援事業」の試験運用を開始し、申込者も少しずつ増えてきています。これを機に多くの農家の方々と仲良くなり、もっと村に馴染めたらと思います。なお、この事業のお知らせのため、村内の血圧測定にも顔を出させていただいています。もし、私が現れた場合は、よろしくお願ひします(^^)



福永隊員

協力隊の福永です。夏に向けてダイエット中です！

少し前になりますが、ほたる祭りや棚田の火祭りに、福岡市や北九州市に住む友人が遊びに来てくれました。みなさんそれぞれの家から1~2時間程度の場所にこんな豊かな自然があるということに驚いていました。同じ福岡県に住んでいるのに東峰村を知らないのはもったいない。来てくれた方を驚かせ感動させる魅力が東峰村にはあります(^^)



先日、フランスの某五つ星有名ホテルが日本産の柚子粉を探しているとの話を頂き、東峰村の柚子粉のサンプルを送付したところ、高い評価を頂きました。残念ながら採用には至りませんでした。東峰村の柚子は世界に通用するという確信を持ってました。柚子以外のお米や野菜、キノコ、そして陶器についても、国内外にどんどんアピールしていきたいと思います。



6月20日には、東峰テレビの生放送に出演させていただきました。キレイなお姉さんの隣で緊張しました(笑)。ぜひ今後も出演させていただき、村内の皆様へ活動報告や、村外の方への情報発信を行えればと考えています。

# 保健師からのお知らせ



## 9月は、『健康増進普及月間』

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～健康寿命の延伸～

生活習慣病予防には日頃から適度な運動、バランスの良い適量の食事、そして禁煙をすることが大切です。生活習慣病を予防することは、将来の介護予防にもつながります。日常生活を見直し、できることから改善してみませんか。

### 運動

テレビを見ながら筋トレやストレッチをするなど、生活の中に「ながら運動」を取り入れることから始めてみませんか。



### 食事

3食をきちんととり、間食や夜食、過度の飲酒を控えましょう。外食のときに野菜を多く使った献立を意識して選ぶことも大切です。

### 禁煙

禁煙に挑戦してみませんか。サポートしてくれる医療機関（禁煙外来）や薬局もあります。

## ☆☆☆東峰村総合健（検）診<<補完日程>>のお知らせ☆☆☆

7月26日（日）にいずみ館で予定しておりました総合健（検）診は、台風12号接近のため延期いたしました。当日、受診を予定しておられました方々には、大変ご迷惑をおかけしました。

さて、その補完日程としまして、下記のように決定しましたのでお知らせします。また、今年度の総合健（検）診の残りの日程につきましても、合わせてお知らせしますので、多くの方の受診をよろしくお願ひします。

日程	受付時間	会場	対象地区
8月25日（火）	8:00～	小石原公民館	小石原地区
<b>9月20日（日）</b>		<b>いずみ館</b>	<b>福井地区</b>
11月8日（日）	11:00	いずみ館	未受診の方
11月28日（土）		せせらぎ鼓	未受診の方

7月26日（日）の補完日程です！



【問い合わせ先】  
東峰村役場 保健福祉課  
TEL 74-2311



## あじわい学級「パン教室」

6月30日(火)に梶原智恵さん(西福井地区)の指導でロールパンとピザを作りました。うどんやそばとは違い、叩きつけては延ばす手捏ねのパン生地作りは終始賑やかでした。パン発酵と焼時間にスープやサラダなどを作り、参加者持参の自家製ジャムも添えて試食しました。公民館では、学習や交流の場を設けていますので是非お越し下さい。



## 自治公民館三役等研修会

6月30日(火)、自治公民館活動の活性化を目的として、自治公民館三役等研修会を開催しました。講師には、福岡県教育庁北筑後教育事務所社会教育室の弘瀬 恵二先生をお招きし、「自治公民館活動に取り組む意義」と題し、ご講演いただきました。内容は、自治公民館の基礎知識・事例紹介・各自治公民館活動の自己分析・活動推進の方法・活動に応用できるレクリエーション(ダーツ)など受講者参加型の講演でした。ぜひ、今後の、自治公民館活動に取り入れていただき、各地区の活動が活性化していけば幸いです。これからも、自治公民館活動の参考となるような研修会を、毎年開催していきたいと思えます。



## 東峰 Jr. みらい塾～列車の旅とプール体験～

7月11日(土)東峰 Jr. みらい塾は、児童18名と引率の大人12名で小倉志井公園のアドベンチャープールへ行きました。当日は開園初日で、家族連れなど、多くの人でにぎわっていました。子どもたちは大きな波のプールやスライダープール、流水プールで楽しく過ごすことが出来ました。JR志井公園駅からもすぐなので、列車で行くご家族でのプール体験はいかがでしょう。



▲プールだ!! やっほ～♪



▲早く乗りたいな～



▲泳いだ後はみんなで記念撮影

## 乳幼児学級・女性学級合同「人権学習」

7月14日(火)、喜楽来館において、福岡県教育庁北筑後教育事務所の嶋井 加寿江先生を講師に迎え、子どもの人権・女性の人権をテーマに「家族のあり方・命の大切さ」を皆で考えました。2時間があったという間に過ぎた内容の濃い講演でした。会場みんなが参加型の講演で温かい雰囲気の中「人権学習」と硬いイメージがなく、今日から出来る事を学びました。



▲講師の嶋井先生



## 女性学級「健康体操」～365日いつでも!どこでも!!誰でもできる!!!3分間体操～

7月23日(木)、小石原公民館において、「健康体操」を行いました。健康運動指導士の石浜純徳さん(健康リハビリテーション内田病院)による指導で、誰もが知っているラジオ体操を中心に、無理なくできる体操を行いました。わずか3分間のラジオ体操には、様々な運動がプログラムされています。ラジオ体操は、ストレッチではなく、はずみで行う体操で、大切なことは継続することです。体操教室でしたが、笑いの教室ではないかと思える程で、顔とお腹の筋肉体操にもなりました。



## あじわい学級「民謡教室」参加者募集

あじわい学級では、「民謡教室」の一般参加者を募集しています。

日時：8月25日(火) 10:00～11:30

場所：宝珠山公民館

筑前米つき唄保存会の皆さんと一緒に民謡を歌います。



## 『らぶすぽ東峰』次回予告

地域総合型スポーツクラブ

らぶすぽの活動	場 所	日 時	備 考
ニュースポーツ教室	村民センター	8月24日(月) 19:30～	自由に参加できます。
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	9月9日(水) 19:30～	会員 500円 非会員 1,000円 ※マットはこちらで準備します。