



清水隊員

地域おこし協力隊の清水です。11月はイベント続きで、毎日が目まぐるしく過ぎていきました。

私が企画していた8日(日)のサツマイモ収穫祭は雨天予報のため中止になってしまいましたが、残ったサツマイモは役場の皆さんと協力して収穫し、推定収穫量400kg越えとなりました。収穫したサツマイモは、現在イベントなどで販売し、次回の畑作業の費用とすべく奮闘しています。



そして、高齢農家出荷支援にテレビの密着取材が行われました。緊張しましたが農家さんと会話をすることでリラックスし、普段通りの様子を撮影してもらうことができました。協力していただいた農家の方々ありがとうございました(^) 出荷支援の試験運用期間はあと一か月で終わってしまいますが、来年も続けたいと思っていますので、出荷支援を希望される農家の方は、ぜひ役場までご連絡ください(^)



福永隊員

10月から11月にかけて、総務省の企画で大阪経済大学と、私が生まれ育った大阪府寝屋川市にある摂南大学にて、日本各地の協力隊と共に東峰村のPRをさせて頂きました。

右の写真は摂南大学での様子です。学生さんと大学関係者、合わせて30名以上に集まって頂き、協力隊の活動内容や東峰村の魅力についてジックリと聞いてもらうことができました。



集合写真の前列が学生さん、後列のメンバーが全員協力隊員で、左からそれぞれ筑後市、大川市、大川市、岡山県、静岡県、東峰村(福永)です。6人中4人が福岡県の協力隊、なかなか頼もしいネットワークの軽さです(^)



4月から11月までの間に、福岡県内からは筑後市、大川市、築上町、うきは市、県外からは大分県九重町、島根県大田市の協力隊が、東峰村の視察に来てくれています。ジワジワと全国からの東峰村への注目度が増している気配を感じます(^)

保健師からのお知らせ



『時計遺伝子』の針を合わせよう！～朝ごはんは元気いっぱい！～

からだのリズムを刻む「体内時計」を動かしているのが、『時計遺伝子』です。『時計遺伝子』が刻む体内時計の時間は、1日約25時間とされています。地球の1日のリズムは24時間で私たちはその24時間に合わせた生活をしています。しかし、この1時間のズレをそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、活動時間に頭やからだ十分に働かない「時差ボケ」のような状態になったり、体調を崩したりしてします。

この『時計遺伝子』による体内時計を24時間の生活時間に合わせることが健康や長寿につながっていることが最近の研究でわかってきました。

★1時間のズレをリセットするポイントは、朝ごはん！

地球の動きに合わせて1時間のズレを調整し、24時間周期に合わせる仕組みが、カラダには備わっています。その体内時計をリセットするスイッチが、「太陽の光」と「朝食」です。1日を活動的に過ごすには太陽の光を感知することと、朝食をしっかり食べて、内臓を目覚めさせることが大事です。

■太陽の光

起床後、朝の光をあびることで、体内時計をつかさどる脳の『時計遺伝子』が働き、体内時計がリセットされます。これにより活動のピークである日中に向けて1日がスタートします。



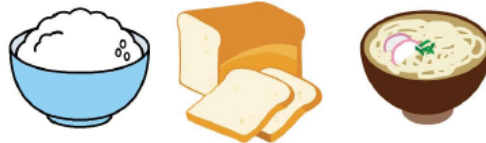
■朝食

内臓の働きを調整する『末端時計遺伝子』は、朝食を食べることで働きはじめます。内臓が目覚め、1日のエネルギー代謝が活発になります。

★★★朝ごはんには食べたいもの★★★

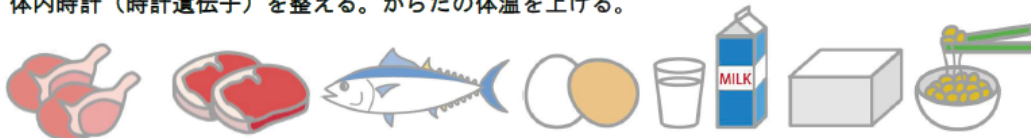
①炭水化物

目覚めたばかりのあたまのエネルギー源。



②タンパク質

体内時計（時計遺伝子）を整える。からだの体温を上げる。



③ビタミン・ミネラル

からだをじょうずに動かしてくれる。



第9回東峰村子ども文化祭～保小中連携事業～

10月31日(土)東峰学園体育館及び武道場において、「第9回 東峰村子ども文化祭～つたえあおう自分のきもち～」が開催されました。村の保育園児・児童・生徒が、日頃学んだことを活かして、はじけるような元気な姿で、表現や合奏、合唱などのステージ発表を披露しました。また、武道場においては、子どもたちが制作した作品の展示発表もありました。たくさんの方に、村の宝「こども」たちの素晴らしい発表を見てもらうことができました。



▲小石原保育園の合奏



▲美星保育所のお遊戯①



▲美星保育所のお遊戯②



▲小学部の“表現”



▲小学部全校合唱



▲中学部全校合唱



▲筑前米つき唄保存会の皆さん



▲全員で「ふるさと」を合唱

第56回全国スポーツ推進委員研究協議会～愛媛大会～



▲福島 眞二さん



▲会場の様子

11月12日(木)、愛媛県松山市の愛媛県武道館において、第56回全国スポーツ推進委員研究協議会が開催され、全国の市町村で、スポーツに関わられている個人・団体への表彰式が行われました。その中で、全国スポーツ推進委員連合感謝状贈呈として「30年勤続スポーツ推進委員感謝状」が、小石原中央区の福島 眞二さんに授与されました。おめでとうございます。

乳幼児学級「親子でアート」

11月13日(金)、喜楽来館にて、久留米市在住のオーギ カナエさんを講師に迎えて、『クリスマスガーランド』を作成しました。ガーランドとは壁や窓などをおしゃれに可愛く装飾するもので、麻紐やマスキングテープなどロープ状になるものにフェルトや折り紙など自由に切り貼り出来るものを使い、自分の思い通りの形を作りロープに取り付け飾るものです。学級生は、材料選びから作成まで素晴らしい集中力で、素敵なクリスマスガーランド作っていました。次回の乳幼児学級は、12月17日(木)で、食育をテーマに「子どもに食べさせたいおやつ」を作ります。



▲乳幼児学級の様子

東峰 jr. みらい塾～そば打ち体験～

11月14日(土)、東峰 Jr. みらい塾は19名の児童と10名の大人の参加でそば打ち体験を行いました。今回は一人ずつ、そば粉をこねて仕上げまで行いました。水加減が大変で柔らかすぎると手につき、固いと伸ばせなくなり、悪戦苦闘でした。茹でたそばは、肉そばにしてみんなで美味しくいただきました。



▲体験の様子

第2回市町村対抗「福岡駅伝」

11月22日(日)、スポーツの総合祭典第2回市町村対抗「福岡駅伝」が、筑後広域公園で開催されました。この駅伝は、スポーツをとおして、心身の健康の保持増進はもとより、青少年の健全育成や活力ある地域社会の実現を目指して、福岡県が力を入れて取り組んできたものです。当日は、県内全60市町村、総勢1,200人を超える選手・役員の参加を得て、盛会のうちに無事終了しました。東峰村からも1チーム参加して、最後まで力の限り走り抜き、小さな村でも大きな自治体と同じフィールドで戦えるんだという「東峰村の元気な姿」を、力強くアピールすることができました。選手及び関係者の皆さん、大変お疲れ様でした。福岡駅伝は、来年度も開催される予定です。

東峰村の期待を背負った1本の“たすき”
思いをつないだランナーをご紹介します



1区(一般男子):坂本 浩志さん



2区(中学生女子):熊谷 真由さん



3区(シニア):和田 将幸さん



6区(ジュニア女子):片岡 珠子さん



5区(一般男子):和田 幸徳さん



4区(ジュニア男子):熊谷 奨さん



7区(一般女子):片岡 和子さん



8区(中学生男子):森山 太夢さん



9区(一般男子):村井 優介さん



▲スタート直後の様子



▲応援隊の皆さん



▲記念撮影