



清水隊員

地域おこし協力隊の清水です。

ジビエ料理試食会、めがね橋のライトアップ、山田サービスエリアでの物販など、11月から12月はイベント続きの毎日でした。めがね橋のライトアップでは、絵灯籠の色塗りも手伝いました。来年も設置される予定なので是非見てください。



(於) 山田サービスエリア



(於) 宝珠の郷

畑（東峰ふぁーむ）の方は、サツマイモの出荷も無事に終わり、村内の介護施設にも提供して喜んで頂けたかと思っています（^^）来年からは、畑に費やす時間と品種を増やして本格的に農業を始める計画をしているので、農家の皆さんご指導よろしくお願ひします！直売所や道の駅にどんどん出荷したいと思っていますので、私が作った野菜を食べてみてください♪



福永隊員

11月末は『地域おこし協力隊 全国サミット』で神戸に行ってきました。初日は全国各地から集まった300人以上の協力隊と500人以上のマスコミや行政関係者、高市早苗総務大臣の前で、しっかり東峰村のPRをさせて頂きました。ゴキゲンな集合写真は、夜



の交流会の様子です（^^）

二日目は兵庫県にある離島、沼島の協力隊の活動の視察をさせて頂きました。写真は上立神岩という『古事記』や『日本書紀』に出てくる神聖な岩だそうです。

また、沼島にはかつて鎌倉幕府の重鎮であった梶原景時の子孫が『沼島水軍』を率いており、



東峰村にゆかりのある黒田官兵衛が姫路から福岡に移り住む際に、『沼島水軍』が人や物資を運んだとされており、その後『沼島水軍』の一部は黒田藩に召抱えられたそうです。

歴史や文化を紐解けば、いろんな地域と繋がることになりました。全国の地域おこし協力隊と連携しながら、東峰村を盛り上げられたらと思います（^^）

保健師からのお知らせ



もっと知ろう！認知症

～適度な運動と頭脳活動の組み合わせで認知症予防につなげましょう～

みなさんは、毎日気持ちよく体を動かすことができますか？

運動をすると、脳の神経を成長させる BDNF（脳由来神経栄養因子）というたんぱく質が記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、**海馬の維持・肥大に効果**があるとされています。

さらに、**脳を使いながら運動**すると、脳が刺激を受け、血液量も増えて、より多くの BDNF が分泌され、神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

Q1.運動にあたって気を付けることはありますか？

A<認知症予防のための運動で気を付けること>

1	無理はしないで徐々に行う。	6	少しの時間でもできるだけ毎日行う。
2	ストレッチしてから開始する	7	「少しきつい」と感じるくらいの運動を行う。
3	適度に水分補給をする。	8	慣れてきたら次の課題にうつる。
4	痛みがあるときは休む。	9	トレーニング内容は複数の種目を行う。
5	トレーニング中の転倒に注意する。	10	続けることが最も大切。

Q2.具体的にはどんな内容ですか？

→ウォーキングや踏み台昇降などの有酸素運動としりとりや簡単な計算などを組み合わせた認知運動を組み合わせたものです。

たとえば...

<散歩しながら頭の中で計算をする。> <踏み台昇降しながら、しりとりをする>



100から順に3を引いていく



りす → すいか →...

※これ以外にもたくさんのメニューがあります。詳しくは、インターネットで国立長寿医療研究センター「コグニサイズ」と検索してみてください。

Q3. この運動をすれば、認知症にならないのですか？

→A 認知症予防や発症防止に効果があるといわれていますが、それだけでは不完全です。認知症は糖尿病などの生活習慣病が原因のひとつとなっていることから、食生活など生活全般を見直すことが大切です。

<始めるためのステップ>

- ① まずは、1日10分からの散歩や体操など自分にあった運動習慣を身に着けること。
- ② もちろんかかりつけ医に事前に運動の許可を得ておくことも必要です。
- ③ 運動習慣が身についたら、認知行動（計算や言葉遊びなど）もあわせて行う

第11回グラウンドゴルフ大会

11月29日(日)、宝珠山グラウンドにおいて、第11回東峰村グラウンドゴルフ大会が開催されました。当日は、晴天に恵まれ、各自治公民館から38チーム225名の選手が参加し、熱戦がくり広げられました。団体の部の優勝は、全16ホールを5人合計207打で回った「西福井B」チームでした。おめでとうございます。グラウンドゴルフは、子どもから高齢者まで、幅広く取り組むことができる競技です。東峰村公民館では、グラウンドゴルフの用具の貸出(無料)を行っています。自治公民館活動等の地域活動に、ぜひご活用いただき、元気で活力ある地域生活をみんなで創造していきましょう。

大会成績

【団体の部】
 優勝 西福井B 207打
 準優勝 栗松A 207打
 3位 西福井A 208打
※優勝は同打数の2チームによるジャンケンで決めました。

【個人の部】
 ◆ホールインワン賞(対象ホール：7H)
 泉 幸平さん(小石原中央)
 和田 博さん(鼓北)
 野寄 峰夫さん(鼓南)
 伊藤 國雄さん(竹)
 梶原 昌弘さん(岩屋)
 伊藤 光子さん(栗松)
 室井 町子さん(板屋)
 熊谷 久男さん(東福井)
 熊谷 公朋さん(西福井)

◆最少ストローク賞
 1位 伊藤 國雄さん(竹) 32打
 1位 大蔵 久徳さん(大行司) 32打
 3位 梶原 道孝さん(鼓北) 36打
 3位 井上 克己さん(鼓南) 36打
 5位 城 辰也さん(小石原北) 37打
 5位 黒川 隆康さん(大行司) 37打



▲団体の部優勝 西福井Bチーム



『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
健康体操『ヨガ教室』	いずみ館 多目的ホール	2月10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。

女性団体連絡協議会 活動報告会・講演会

12月2日(水)に女性団体の地区活動報告会を行いました。公民館や公共の場所の清掃や花苗を植えて環境美化に努めたり、交流会の実施などの報告がありました。引き続き、女性活動を続け、助成金を有効に利用して生き活きとした女性活動や地域づくりを行ってください。その後、講演会で地域おこし協力隊の清水さん、福永さんに現在の取り組みや東峰村に対する思いを語っていただきました。野菜の出荷支援に参加者の関心が高かったようです。「野菜を販売することで直売所や生産者の収益と活性を生み出す利点の先に、村外への交通手段の不便さで購買欲が断たれる」、「野菜を作りたいけど、獣被害対策が先だ」など、活発な意見交換の場もありました。



東峰 jr. みらい塾～しめ縄作り～

12月5日(土)東峰 Jr. みらい塾は12名の児童と10名の大人の参加でしめ縄作りを行いました。最初は稲わらをすき、わら縄作りをしてから、太いしめ縄作りに取りかかりました。よりをかけて編むしめ縄は、要領も力もいるので大人の方の手助けがないとうまくいかないようでしたが、1時間程で作り上げました。仕上げにはみかんや松竹梅で飾り付けをして出来上がりました。自宅でしめ縄を作る家庭は減りましたが、いっしょに作るのも楽しいですよ。



▲わらの量はこれくらいかな？



▲飾り付けの様子



▲みんな上手にできました



乳幼児学級「子どもに食べさせたいおやつ」

12月17日(木)、いずみ館において、第8回乳幼児学級「子どもに食べさせたいおやつ」を開催しました。早朝より雪が降り続き開催の心配をしましたが、天気も回復し美味しいおやつ作りが出来ました。当日は、小石原保育園の園長先生より「若いお母様方に伝承したいおやつ」のご提案を頂き、小関先生に①ミルク餅②大学芋③ぜんざいを、教えていただきました。ミルク餅は、牛乳・砂糖・片栗粉を火にかけ焦げないように混ぜ、できたものをバットに移し冷蔵庫で冷ましたら出来上がりです。大学芋は難しいイメージでしたが、皆さん上手に出来ました。ぜんざいは白玉に工夫がありとても美味しかったです。次回の乳幼児学級は、1月21日(木)『おこづかい教育』を開催します。

