

2020年「おつむを写そう」フォトコンテストの募集期間が9月30日に終了し、10月から一般投票と審査が始まります。

雄武町フォトコンテストは、今年で5回目を迎えます。今回は私にとって初めてのフォトコンテストでしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で応募者が少なくなると予想されていたため、素敵な応募作品が届くたびに私はわくわくした気持ちになりました。

応募作品の撮影対象がバラエティに富み、日の出岬・ラルーナなど雄武町らしい景色はもちろん、日常の生活を写したものも多く、私たちが見慣れている風景なのですが、カメラを通して違う角度からの風景は新鮮さを感じました。

応募作品の中には、満足できるものを撮影するため、山奥を訪れたり、数時間も費やすこともあると撮影者から話を聞くことができました。大変な労力だと思いますが、今年のフォトコンテストポスターで使った大賞作品のように撮影ができるのなら、苦勞の甲斐がありますね。ロマンチックな満天の星空が見る人の心を打って、その夜空を肉眼で観たくなったり、次回のフォトコンテストに参加したくなることはフォトコンテストにとって何よりも意義があると思います。

そのほか、観光で雄武町を訪れ、良い思い出(写真)を残した人や、町民の人で日常の「この瞬間はいいなあ」と思う瞬間をカメラに収め、応募した人たちも少なくないのでは



地域おこし協力隊
タオ さん



フォトコンテスト
ポスター

ないでしょうか。

写真に添えられたコメントもさまざまで、例えば「空のスカイブルーの美しさ、海のマリンブルーの輝き、牛の命、私たちの命を育む大地の緑に感激しました」や「牛に声をかけ、本当に応えてくれて、すごく幸せな瞬間でした」など、撮影したときの気持ち・喜びなどもずっと伝わってきました。

そんな「物語写真」を撮れるように、ただカメラの腕に任せるのではなく、写真に入る感情や、見る人に伝えたい気持ちは不可欠だと思っています。

私はフォトコンテストをきっかけにして、日々出会っている風景・物事に「はっ」とさせられました。皆さんはどう思われるでしょうか？

皆さんの熱心な応募のおかげで、素晴らしい作品・景色が観覧でき、また多くの人々へ雄武町の魅力を伝えられることは、とてもありがたいです。さて今年ほどの作品がグランプリに輝くのか楽しみです。

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ(若草保育所) ～大きくなったら～



Everyone's infirmary

みんなの保健室

今すぐはじめられる！プラス・テンの運動習慣

「何だか体が重い」「慢性的な肩こりに悩まされている」など、運動不足が要因の一つになっている症状があります。毎日の適度な運動は、そのような状態の改善をはじめ、生活習慣病やロコモ※、うつ病、認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすためにとても大切です。

「プラス・テン」とは、日常生活の中で今より10分多く体を動かし、運動習慣を身に付けることで生活習慣を改善し、病気やけがを予防するための取り組みです。

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下が原因で転倒や骨折をしやすくなり、自立した生活ができなくなる危険性が高い状態のことです。

厚生労働省の研究では、今より10分多く体を動かすこと(プラス・テン)によって

死亡のリスクを2.8%低下
生活習慣病発症を3.6%低下
ガン発症を3.2%低下
ロコモ・認知症の発症を8.8%低下

させることが可能であると言われています。

また、「プラス・テン」を1年間継続すると減量の効果が期待できます。

ちょっとした工夫や心がけで身体活動量を増やそう	
通勤中や職場で	家庭で
徒歩や自転車で通勤する  大また早足歩き  階段上り下り運動  仕事の合間にストレッチ 	歩いて買い物へいく  窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う  TVを見ながら筋トレ、ストレッチを行う 

※国では1日8,000～10,000歩、歩くことを推奨しています。

●運動をするときには、最初から無理をせずに自分のペースで安全に行いましょう。

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談をする。

関保健福祉課保健係