

2月6日に旭日公園で、冬の夜を彩る「キャンドルナイト」と「風の子花火大会」が開催されました。今回はキャンドルナイトのお話です。

キャンドルナイトは、アイスキャンデルの中でロウソクの灯火が揺らぎ、それが何個も連なることで幻想的な光景が広がります。

アイスキャンデルの作成は、1月上旬からほぼ毎日作業に取り組みました。バケツの八分目くらいまで水を入れ、屋外で一晩凍らせてから、バケツをひっくり返し、お湯をかけてアイスを取り出します。最後に凍らなかつた中心部分の水を捨てたら完成です。

作り方は簡単ですが、キーポイントは気温だと思っています。観光協会が使った15リットルのバケツで、夜の気温がマイナス15℃前後だと、1日で完成しましたが、昼も夜もマイナス10℃より高いと、完成に2日かかりました。私は家でも牛乳パックにお湯を入れて作り、気温がマイナス9℃前後で一晩置く綺麗にできました。

今年は急な冷え込みから気温がマイナス19℃まで下がるなどで、凍りすぎで何十個もバケツが割れたり、逆に気温がプラス3℃に上がり、できたアイスキャンデルが溶けたりなど、アクシデントもありました。

同僚たちは、まだ北海道の寒さに



地域おこし協力隊
タオさん

慣れない私を気遣ってくれて、お湯を汲む作業などを任せてくれました。それでも足先が冷たく、凍ってしまいそうに感じていた私に、作業を手伝いに来た道の駅の管理人さんが、冬用の新しい毛糸の靴下をくださいました。アイスキャンデルの作業はほとんどが寒い屋外で行っていましたが、皆さんのあたたかい心遣いを感じる事ができました。ありがとうございます。

親子などたくさんさんの町民がキャンドルナイトに来てくれて「すごいー」「わあ綺麗ー」と声が聞こえたり、子どもたちが笑顔で写真を撮ったりしている姿に、この1か月の準備は大変でしたが、苦労した甲斐があったと嬉しく思いました。また、昨年コロナ禍でイベントやお祭りはほぼ中止となり、寂しく感じていましたが、少しでも町の活気が蘇ったような気がしました。

冷え込む冬の闇夜に氷のキャンドルからの灯りがきらめく美しさは、北国ならではの魅力だと思います。



↑キャンドルナイトの様子

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）～おおきになったら～



なかむら
ゆうか ちゃん



こんのう
あざ ちゃん

Everyone's infirmary

みんなの保健室



すぐにはじめられる！自宅で簡単運動

日頃から新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の徹底をしていただき、ありがとうございます。

寒い季節は外に出る機会が減り、体を動かすことが少なくなってしまうことから運動不足になりやすくなります。

そこで今回は「体を動かす」ことをテーマにお話します。

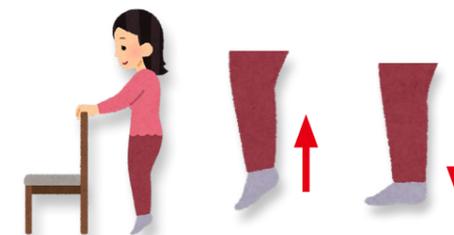
◎体を動かすことの効果

- ・自己免疫力の向上
- ・ストレス解消
- ・体重コントロール
- ・体力の維持、向上
- ・血流の促進（肩こりや冷え性、便秘の解消、良好な睡眠）など、さまざまな効果が期待できます。

◎自宅でも簡単に体を動かせる運動

かかと上げ（ふくらはぎの筋力をつけます）

- ①両足で立った状態でかかとを上げる。
 - ②ゆっくりかかとを下ろす。10～20回（できる範囲で）を1日2、3セット
- ※転倒しないよう、イスや机など安定している物につかまり、行いましょう。



ひざのばし（太ももの筋力をつけます）

- ①イスに腰かけて体をまっすぐにする。
- ②片足をイスと水平になるまでゆっくりと持ち上げ、5秒間止めて、ゆっくりおろす。
- ③片足ずつ、5～10回繰り返す。



その他

- ・ラジオ体操（3分で頭から、前後、左右、上下と一通り体を動かすようにできています。）
- ・室内ウォーキング、足踏み（椅子に座って行うのも良いですね。）
- ・除雪
- ・ウォーキング

※注意～ 病気や痛みのある場合は医師に相談し、無理のない範囲で行ってください。

無理のない範囲で行える、自分にあった運動を探してみるぷち！

問保健福祉課保健係

