

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

地域おこし協力隊 遊休施設有効活用検討支援員 菊地 聖奈 さん

4月に地域おこし協力隊として着任してから、早くも4か月が経ちました。

着任当初はわからないことも多くありましたが、役場の皆さんをはじめ、多くの方に支えていただながら、少しずつ活動にも慣れてきました。この3か月は、4月のイースターイベントや6月のおおむ産業観光まつりなど、地域の皆さんと関わる機会が多く、とても充実した日々でした。

産業観光まつりでは、子どもの頃から親しんできたお祭りに運営側として携わり、これまで気づかなかった多くの方々の支えを実感しました。また、イースターイベントに続き、いくらすじ子カードの配布も行いました。カードをきっかけに会話が生まれ、町内だけでなく、町外の方にも地域おこし協力隊の活動を知っていただける貴重な機会となりました。

6月は、研修にも積極的に参加しました。地域おこし協力隊初任者研修や空き家・空き店舗の活用方法を学ぶワークショップ、さらにカフェ・ゲストハウスの運営について学ぶ創業塾に参加し、遊休施設の活用や地域に必要とされる場づくりについて理解を深めました。研修で得た学びは、今後のイベント企画や遊休施設の活用など、日々の活動に活かしていきたいと思っています。

また、5月からは、地域おこし協力隊の活動や雄武町の魅力を発信するデジタル情報誌「OUMU ZINE」の配信も始めました。町民の皆さんから「地域おこし協力隊はどんな活動をしているの?」と聞かれることが多く、私たちの活動をもっと身近に感じてもらいたいという思いから制作しています。イン스타그램で公開しているほか、町内の施設には簡易版の「OUMU ZINE DIGEST」も設置していますので、ぜひご覧ください。

これからも雄武町の魅力発信や地域を盛り上げる活動に取り組んでいきます。

※地域おこし協力隊でこのコーナーを順番に担当しています。お楽しみに。

Kids わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきくなったら～



おおい
れいら ちゃん



さかもと
けんた くん

陸上選手



Everyone's infirmmary ～みんなの保健室～



NOTE では、歯を守るために知っておきたいことを、もう少し詳しくお伝えしています。掲載の QR コードからご覧ください。



スポーツドリンク、いつもの水分補給になっていませんか?

大切なのは、『何を飲むか』と『どう飲むか』です

暑い季節は、こまめな水分補給が欠かせません。しかし、スポーツドリンクやジュースなど、糖分を含む飲み物を一日中少しずつ飲んでしまうと、口の中が何度も酸性になり、歯が溶けやすい時間が長くなります。

1 なぜ気をつけるの?

少しずつ何度も飲むと、口の中が何度も酸性に

酸性に! 酸性に! 酸性に!

歯が溶けやすい時間が長くなります

問題: “1本飲むこと” より “だらだら飲み続けること”

2 飲み分けの目安

普段の水分補給

水・無糖のお茶を基本に

汗をたくさんかく場面

運動・屋外作業などでは水分と塩分の補給が必要です

スポーツドリンクは、必要な場面で上手に使いましょう

3 歯を守る飲み方のポイント

1 飲む場面を決める

時間やタイミングを意識しましょう

2 だらだら飲み続けない

少しずつ長時間かけて飲むのは避けましょう

3 飲んだ後は水やお茶を飲む

お口の中に残った糖分や酸を洗い流す助けになります

糖分や酸をお口の中に残しにくくする助けになります

4 まとめ

スポーツドリンクを禁止する必要はありません。

必要なときに上手に使い、普段の飲み物と分けることが、体と歯の両方を守るポイントです。

ふだんは **水・無糖のお茶**、必要なときに **スポーツドリンク**

“何を飲むか”と“どう飲むか”を意識して、夏を元気に過ごしましょう。

文: 平田歯科医院 副院長 平田 肇 先生

知っていますか? 「高血圧」のこと

◆ 血管を「ホース」に例えてみましょう

血圧とは、血液が血管の壁を内側から押す力のことです。血圧が高い状態とは、「大量の水を、硬いホースに無理やり流し込んでいる状態」です。ホース(血管)は水圧で常にパンパンに張り詰め、大きな負担がかかっています。



◆ 放っておくと、深刻な病気の引き金に!

血管が張り詰めた状態が続くと、圧力に対抗しようと次第に分厚く・硬くなります(=動脈硬化)。心臓にも大きな負担がかかり続け、**脳出血、心肥大・心不全、腎不全**など、命に関わる重い病気を引き起こしてしまうのです。

血圧はなぜ上がる? 主な4つの原因と対策

血圧が上がる原因を知り、血管をいたわりましょう。

1 塩分の摂りすぎ

血液内の水分量が増え、圧力が上昇。

無理なく減塩:

麺類は汁を残す。お出汁のうま味や、酢・香辛料を活用!

※おうむすやか健康では、尿検査で塩分量の測定ができます!

2 運動不足

血流が滞りやすくなる。

ちょこっと運動:

できるだけ階段を使う。家事をこまめに行う。

3 肥満

BMI25は高血圧リスクが2~3倍!

体重管理:

若い頃より体重が10kg以上増えた人は要注意。体重の3%以上を減らすと、血圧を下げるのに効果があると言われています。

4 お酒の飲みすぎ

自律神経などのバランスが崩れる。

上手な節酒:

1日の目安は「ビール350ml缶1本」ほろ酔いでストップを。