

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

委託型地域おこし協力隊 (ホテル日の出岬) 伊東 幸親 さん



た頃、流水を初めて見て「本当に北海道にきたんだな」とテンションが上がりました。5か月ほど経ち、暮らしにも慣れてきましたが、その間に、ゴールデンウィークには雪がちらほら舞ったり、道に鹿やキツネが歩いていたり、驚くことがたくさんあり、新鮮な毎日です。また、本格的な冬の寒さがどれくらいのものなのか、部屋の暖房設備をしっかり用意しておいた方がよいのか、今からあれこれ考えています。

ホテルでは厨房に入っており、町の方が夕食や会合、宴会などで利用してくださることをとても嬉しく思います。専門は和食で、仕込みやレストランメニューの準備などを主にを行っています。中でもホタテの仕込

みが好きです。朝、海鮮丸さんから届いた生のホタテはとても柔らかく、ハリとツヤがあり、さっと湯通しして使ったり、酢橘でめたり、そのまま小柱を外して使ったりと仕込みが楽しい食材です。

7月には蕎麦打ちを体験しました。そこで、道内にもいろいろなスタイルの蕎麦があるということを知り、雄武でも蕎麦そばがとれるのでホテルで手打ちしたお蕎麦を出すことができたら面白そうだなと思いました。そのため、ちぎれずに切ったお蕎麦を打つことができるよう、練習して形にしていきたいと考えています。

お盆の前は、オードブルの配達が多かったため「帰省してきた家族と家で過ごす時間に、一役買ったのかな」と感じました。今後も、クリスマスやお正月には、オードブルの注文が増えると思うので、お客さまに喜んでいただけるように頑張ります。

月ごとのおすすめメニューの作成など、まだまだたくさんのご取り組み組んでいきたいと思っています。

※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。



地域おこし協力隊 Instagram

Kids わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきくなったら～



すがわら
かえで ちゃん



おおわだ
ひかり ちゃん



Everyone's infirmary ～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。



乳歯の奥に、大人の歯が生えていませんか？

……… 生え始めの『6歳臼歯』をむし歯から守ろう ………

① どこに生える？



さらに後ろから6歳臼歯が生えてくる

- 乳歯の奥から新しい永久歯が生えてきます
- 乳歯が抜けなくても生えてきます

② なぜむし歯になりやすい？

いつもの歯みがきでは毛先が届きにくい

1 背が低い



まわりの歯より低く、汚れがたまりやすい

2 歯ぐきに隠れやすい



歯ぐきがかぶって、歯ブラシが届きにくい

3 溝が深い



かみ合わせの溝が深く、汚れが残しやすい

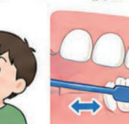
③ 今日からできること

1 口の中を確認する



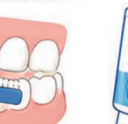
鏡を使って、奥に生えていないかチェック！

2 歯ブラシを横から当てる



歯ブラシを横から入れて、小刻みに動かしましょう

3 フッ素を使う



フッ素入り歯みがきを毎日使おう

必要に応じてフッ素塗布・シーラントを相談

『生えたことに気づく』が、6歳臼歯を守る第一歩

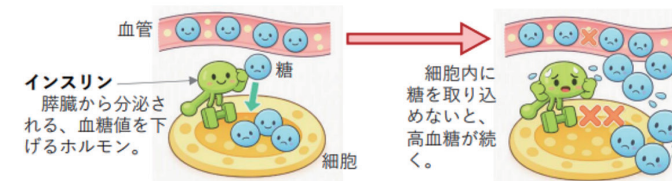
生えたばかりの永久歯を守ることは、その歯を一生使うための大切な第一歩です

文：平田歯科医院 副院長 平田 肇 先生

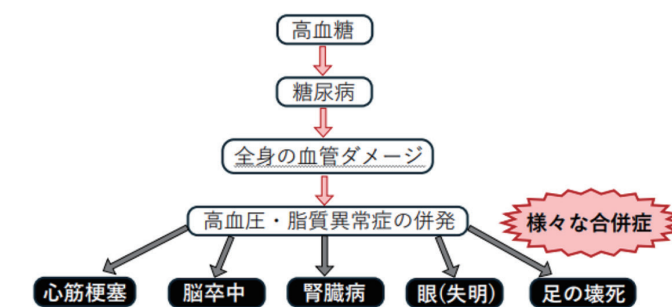
ご存じですか？『インスリン抵抗性』

インスリン抵抗性とは？

『インスリン』の効き目が悪くなった状態のことです。血液中の糖がうまく細胞内に取り込まれず血管内にあふれてしまい、血糖値の高い状態が続きます。



放っておくとどうなるの？



主な原因

- 内臓脂肪の蓄積**
糖質や脂肪のとりすぎ、野菜不足、運動不足。
- 慢性的なストレスや睡眠不足**
ストレスホルモンが血糖値に影響。
- 体質**
遺伝的要素や年齢。日本人は、遺伝的にインスリン抵抗性が高くなりやすい。

改善方法

- 食事**
糖質や脂肪は適量が大事。野菜・海藻・きのこを食事の最初に食べる『ベジファースト』は、血糖値の急上昇を防ぎます。
- 有酸素運動**
インスリンを使うことなく糖を細胞に取り込み消費するため、膵臓の負担を減らせます。1日20～30分ほどがおすすめです。
- 無酸素運動(筋トレ)**
筋肉が増える＝血液中のインスリンを取り込む場所が増えるため、インスリンの効きがよくなります。