

地域おこし協力隊が行く!

皆さん、こんにちは。四万十町では現在23人の地域おこし協力隊員が活動しています。今回は、笹倉、森脇、野村、の様子を報告します。

十和地区担当、炭焼職人見習いの笹倉です。地区のお祭りやイベントが開催される時にはできるだけ参加をするようにしております。

今回は、役場本庁を出発し、道の駅みまで往復165キロを自転車で走るイベント（四万十・南予横断2リバービューライド）にボランティアスタッフとして参加し、選手と一緒に走りながらコースガイド、トラブル対応をしてまいりました。参加者の皆さんは国道381号沿いを四万十川の清流を眺めながら気持ちよく走っておられました。

遠くは東京や秋田から来られた方もおり、「ほとんど信号に止まらず清流に沿って自然の中を気持ちよく走り続けることができる環境はうらやましい!」と言っただけでした。まだまだこのような素敵な観光資源が、四万十町にはたくさんありますので、それを利用したイベントを自分でも提案できたらと考えています。



こんにちは。地域おこし協力隊で、町営塾「じゅうく。」のスタッフの森脇です。四万十町の秋の食材を使った豚汁が食べたいと思う今日この頃です。

さてさて、来月の11月をもって、「じゅうく。」は開塾1周年を迎えます。そこで、町民の皆さまや教育関係者の皆さまに、塾の活動やこれまでの取り組みをぜひ知っていただきたいと考え、来たる10月29日「じゅうく。フェスタ」を開催いたします。

当日、僕は塾で実際におこなわれている「探究学習」という授業を実施します。生徒だけでなく、大人の方々にも「こんな授業を受けたかった」と、楽しんで参観していただけるような授業をしたいと考えております。ぜひご来場ください!

日時: 10月29日(日) 午後1時から午後5時
場所: 農村環境改善センター多目的ホール・警察側の入口にブースを設置

先日、取材で四万十町奥具地にある標高693mの大小権現山に登ってきました。個人的に山登りって、辛い、しんどいという考えがありましたが、風も気持ちよく登りだすと楽しかったです。

入り口から見える道だと険しくも思いましたが、実際、足場を気にしながら行くと、そんなに難しくなく行けます。この山は登山レベルでいうと初級らしく小学校低学年の子どもさんなら制覇できるそうです。

山登りを始め、1時間で頂上に到着。頂上には古いお宮があり歴史を感じました。景色も山々と太平洋が見えてとても綺麗でした。季節によってもまた違う雰囲気味わえるということなのでまた、来ようと思いました。



- 今井 深暉
- 小沢 隆一郎
- 熊澤 正太
- 笹倉 潤
- 神野 紗也
- 井原 理恵
- 福田 圭帆
- 菊池 祐
- 立花 聡子
- 野村 一将
- 松本 千花
- 加瀬 菜由

- 石井 創
- 大塚 智裕
- 小野 雄介
- 浦島 卓也
- 鈴木 信太郎
- 森脇 瑞穂
- 岸 豊
- 宮武 敢司
- 山田 雅弘
- 小林 玲央
- 岩垂 桂也



ピラティスのおはなし①

姿勢がよくなり、ボディラインが変わる運動として、人気に火がついたピラティス。そもそもピラティスは、ダイエットのための運動として体系化されたものではなく、ドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したりハビリ運動です。

その特徴は、音楽に合わせてリズムカルに動いたり、回数や量をこなす運動と違い、お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにあります。このような独特な動きが、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させてくれるのです。そしてその結果、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立つ



四万十町国保大正診療所
ピラティスインストラクター
大川剛史

ヘミン通信



ヨロブン アンニョンハセヨ!(皆さん、こんにちは!)

今年の夏は去年より暑く感じましたが、皆さんはどうでしたか。

8月には韓国に一回帰って家族と友達に会いました。弟が軍隊に行くので、家族旅行にも行ってきました。海と川が綺麗な

江原道(カンウオンド)という北海道のような地域でスキーやラフティングをしたり、バーベキューパーティーをしたりするなど、記憶に残るとても幸せな時間を過ごしてきました。

お母さんの誕生日には14年ぶりに家族写真を撮りました。6歳下である弟の成長が嬉しかったのですが、なぜか寂しかった時間でもありました。2年間また大きく成長して無事に帰ってくることを楽しみにします!

8月末には農協の女性大学で料理教室があり、40人が参加して一緒に「宮中トッポッキ」を作りました。宮中トッポッキは、昔、宮殿で王様やお姫様、王子様のおやつのような料理でした。馴染みのある辛いトッポッキではなく、しょうゆで味付けをしたトッポッキを紹介することができて嬉しかったです。



【お問い合わせ先】
教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576