

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18人の地域おこし協力隊員が活動しています。今回は、井原、田邊、瀬嶋各隊員の様子を報告させていただきます。

津島 沙織



こんにちは。十和地域担当の井原理恵です。私は2年目となる今年度4月より十和おかみさん市に特化した活動を行っています。現在取り組んでいる活動の一つに「豆腐orこんにやく手作り体験&おもてなしバイキングツアー」というものがあります。おかみさん市のメンバーが講師となり、参加者の方にこんにやく作り(10月)や、豆腐作り(11・12月)を体験してもらい、その後、道の駅「四万十とおわ」で大人気のおもてなしバイキングをお腹いっぱい食べてもらおうというものです。奥四万十博の開催と併せ12月21日まで実施しております(毎週水曜日のみ・要予約)。これまでの参加者からは「手作りのものはお店で買うものとは一味違い、また出来立てを食べるのは初めてで、とても美味しい」などと喜んでいただいています。近年では「豆腐やこんにやくはスーパーで買うもの」という考え方が一般的ではありますが、たまにはこのように1から手作りしてみるのも新たな発見があり、いいのではないのでしょうか。このような活動を通じて、地域で引き継がれる食文化や十和だけで栽培される野菜などを次世代へ継承していきたいと考えています。



【ツアーへの申し込みはこちらまで】 十和おかみさん市事務所 ☎28-5010
申し込み〆切：ツアー参加日の前週土曜日まで



皆さまこんにちは! 窪川の地域おこし協力隊、商店街担当の田邊愛です。

窪川の地域おこし協力隊では、四万十町のフリーペーパー「りぐらんと」を製作・発行しております。このフリーペーパーは、古いものにも新しいものにもとられず見える光を発信していくことを目的とし、「りぐらんと」とは、土佐弁で「凝る」「工夫する」を意味する「りぐる」をもじったもので、「無理に凝らず」「肩の力を抜いて」という意味を持たせております。

今年の3月には「りぐらんと創刊準備号」、そして6月には「りぐらんと創刊号」、9月には「りぐらんとvol.2」を発行しました。今は12月発行予定の「りぐらんとvol.3」の作成に取り掛かっているところです。おかげさまで「りぐらんと」の設置場所は町内に限らず県外にまで広がっております。

これからも四万十町の光をより多くの方々に発信していけるよう、窪川の協力隊一丸となって制作してまいりますので、「りぐらんと」をどこかで見かけた際には是非お手にとっていただけると嬉しいです。

四万十町の皆さん、こんにちは。大正地域担当の瀬嶋です。

今年の夏はとて暑かったですね。天気にも恵まれ、町内のイベントは大盛況だったと思います。土佐大正駅前だけでも7/2「海洋堂ホビートレイン(かっぱうようよ号)リニューアルツアー」にはじまり、7/31「にぎわい夜市」、8/6「かっぱサミット」と開催され、大正協力隊が携わっている『大正駅前にぎわい拠点』にもたくさんのお客さんにお越しいただき、大いに賑わいました。ウチとソトの結節点でもある駅前の可能性を感じられる出来事でした。



そして今月21~23日には、「鉄道ホビートレイン運転体験」が開催されます。この3日間は鉄道ホビートレイン(通称:しんかんせん)が土佐大正駅構内でずっとお目にかかる又と無い機会です。『にぎわい拠点』でも、どんなおもてなしができるかいろいろと思案中ですが、たくさんの人たちとの交流を楽しみたいと思います。



筋膜炎のおはなし

からだにいいはなし

今年オリンピックイヤーで多くの日本人選手がメダルを獲得しました。銅メダルで日本中を沸かせたスポーツ選手のひとり、テニスの錦織圭選手が、2015年6月のある大会で準決勝まで進みながら、棄権しました。後に、原因はふくらはぎの「筋膜炎」とであると報道されました。

テニスだけでなく、マラソンやサッカーなど、長時間にわたって激しく走るスポーツ選手は、筋膜炎を起こしやすいといわれています。日常生活の中でも腰と肩の筋膜炎が多くみられます。

腰痛といえば「ヘルニア」という単語が思い浮かぶと思いますが、ヘルニア以外の原因となると、やはり筋膜です。腰の筋膜炎の症状の特徴は次の通りです。

- ①腰の違和感(こり、はり、重い、だるい)
 - ②腰の痛み
 - ③腰から背中にかけての痛み
- ①→②→③の順番で起きることが多いそうです。

腰の筋膜炎の原因も、体のどの部位の筋膜炎同様、疲労または酷使といわれています。腰に負担がかかる仕事を続けていると、筋肉や筋膜が傷つき、炎症を起こすと考えられています。軽症の筋膜炎では、ストレッチ運動で改善するといえます。「筋膜炎」は、本来しなやかな状態の筋膜が、過度な刺激によってしなやかさが失われた状態です。中には注射によって治療するのが良いケースもあります。



四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔・大川剛史

ヘミン通信



皆さん、こんにちは!
안녕하세요(アンニョンハセヨ)!

四万十町の国際交流員キム・ヘミンです。台風の影響で厳しい暑さが終わり、涼しくなりました。三日前(8/28)からは初めて扇風機をつけずに眠れました。台風銀座と言われる四万十町にはまだ大きな被害がなくてよかったです。

今年、韓国では歴代最高気温を記録しました。平均気温が34.34度を記録し、今までで最も暑かったと言われる1994年(平成6年)より高かったです。韓国の南にある地域では最高気温40.3度、ソウルも37度を記録し、夜も暑くて眠れない日々が続きました。台風の影響でやっと涼しくなったようです。私は暑さに弱いので、そろそろ秋になってほしいです。

皆さんはどのように夏を過ごしましたか? 私は夏にエアコンをかけながら冷たいコーヒー(カフェラテ)を飲むのが大好きです。自分なりの夏対策です。思い切ってカフェラテが作れるカプセル用のコーヒーマシンを買いました。コーヒーが大好きなのでいつも仕事の終わりに、週末は一日に2回も愛用しています。カフェインの影響を受けないので、夜10時以降でも問題ないです。コーヒーマシンのお蔭で今年の夏は涼しく過ごすことができました!



【お問い合わせ先】 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576