

地域おこし協力隊田沢通信 7月号

令和 元年 7月15日発行

田 沢 オ リ ジ ナ ル T シ ャ ツ 第 1 弾 !

田沢オリジナルTシャツが完成しました！

田沢地域の合言葉である「もっしえ TAZAWA」をモチーフにし、Tシャツにロゴ作成として入れました。また、オリジナルステッカーも作成。

皆さんで同じTシャツを着て、楽しく地域を盛り上げましょう！

こちらのTシャツ、ステッカーは田沢コミュニティセンターで購入可能です。オリジナルで作るためお時間少々掛かります。

Tシャツ1枚2000円、ステッカーは1枚500円で販売しています！

興味ある方、お待ちしております！！

お問い合わせ先は田沢コミュニティセンターまで ☎54-2542

能美智行隊員



オリジナルTシャツ
販売中!!

田沢オリジナルステッカー



山 形 庄 内 U T u b e の お 知 ら せ

酒田市、鶴岡市、庄内町、三川町、遊佐町の地域おこし協力隊が集まり「庄内U Tube」を開設しています。酒田だけでなく、それぞれの地域の魅力を発信しています。

平田で活動している能美智行隊員と霞本は、田沢地域の魅力を伝えたいと思い、田沢に住んでいる方を対象にインタビューを行っています。

編集している段階ですが完成次第、YouTubeにアップしますので是非ご覧ください。

「山形 庄内」で検索すると出てきます！！

YouTube アカウント名 : 山形庄内 U Tube

<https://www.youtube.com/channel/UCRA3dPKjm6jk>

XNGP-DyeJhw

山形庄内 UTube

庄内じょんだ もっけだの雑子
原曲「証城寺の狸電子」 作詞：野田高梧 作曲：中山晋平
庄内井作詞：阿部彩人



たざわ健康クラブを初開催

令和元年7月2日（火）に田沢コミュニティセンターで運動プログラムの一環である、「たざわ健康クラブ」を開催しました。たざわ健康クラブとは、介護予防、日常生活支援の一環です。田沢に住んでいる方のみで立ち上げたのは酒田市で初めてです。

1回目は40名と多くの方が参加されました。講師はコンディショニングトレーナーの石黒均さん(山谷)です。「10才若返り 健康寿命を延ばす！」をテーマに健康寿命とは何か、これからの少子高齢化について話し、ストレッチの重要性を話されました。

健康寿命を延ばすためには、しなやかな身体づくりを行うことが大切です。姿勢を延ばすストレッチを皆さんで行いました。



会場の様子



集合写真



■かすみもとコラム(編集後記に代えて)

田沢コミュニティ振興会でも介護予防の一環として始まった「たざわ健康クラブ」。他地域では、東平田「健康塾」、南平田「健康増進教室」、本楯「もとたて2025プロジェクト」などが開催されています。楽しく介護予防をすることも大切ですが、健康寿命を延ばすことが大切。そのための健康教室であるということを広めなくてはならないと感じています。

健康寿命とは、日常的、継続的な医療・介護に依存しないで自立した生活ができる生存期間のことです。日本はトップレベルの長寿国（女性・約87歳、男性・約80歳）です。

しかし健康寿命は違い、女性・74歳、男性・70歳と10歳以上も差が違ってきます。

この先は少子超高齢化社会になり、要介護を必要とする方は急速に拡大していく見込みです。だからこそ今のうちに予防すること、伝えることが大切なのではないでしょうか。たざわ健康クラブを開催されてから1か月後、参加された皆さんがどう変わったか伝えていきます。

平田地域おこし協力隊専用Facebook!!

「**酒田市平田地域おこし協力隊【田沢】**」で検索!!

QRコードはこちら⇨

