



# 観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年8月(最終号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



## 活動終了のお知らせ

年始に発生した、出身地の石川県の震災復興に携わるべく、9月に活動を終了し、故郷に帰らせていただくことになりました。

令和6年7月豪雨災害の被害に遭われた方々にお見舞い申し上げます。

令和5年4月から酒田市観音寺地区の地域おこし協力隊として、「健康づくりによる地域活性化」というテーマを掲げて活動を開始し、八幡タウンセンターの交流ホールと和室を会場に、主に小学生と高齢者を対象に「運動教室」を開催したり、公民館などで行われている「百歳体操」へ出張指導に行ったりしていました。

活動期間の17カ月で、運動教室を計169回、累計1,023名の個人利用があり、百歳体操の出張指導は3地区計33回でした。この他、団体としては、八幡学童さん、八幡小学校PTAさん、観音寺コミ女性部さん、下草津女性会さんの運動指導をしました。

この活動を通して、地域の様々な方と交流することができました。単に運動するだけでなく、何気ない会話や食事会に招いていただいたりしたことが楽しい思い出となっています。貴重な経験と学びになり、全てが石川での震災復興に生きるものと思っています。ありがとうございました。

お問い合わせ 観音寺地区地域おこし協力隊 梅津(観音寺コミセン内) 64-2327)

## ☆やる気スイッチ

「やる気」を起こせるようにするにはどうしたらよいか。精神科医によると、やる気が出るのは、「動くことで、やる気が出てくる。」のだそうです。始業前に、軽くストレッチなどをする動き出しがスムーズになるのではないかと、思います。

## ◎中高年層の運動

50代を過ぎると、「若い時と比べて痩せにくくなった」と感じるそうですが、基礎代謝が若い時より150kcalほど落ちるそうで、これは、おにぎり1個分に相当します。何もなくても、2カ月で体重が最低1kgずつ増えることとなります。

大事なことは、「体重減少」ではなく、「生活改善」です。

(ポイント)

・継続可能な方法で運動することが大事で、膝の負担が少ないサイクリングや、器具が不用で、ケガのリスクが少ない体幹トレーニングがオススメです。

・早寝早起き、無駄食い、間食と美食を控え、運動習慣を身に付ける、ということ、どれだけできるかにかかっています。

一人で始めることが難しいと思ったら、ご近所さん、配偶者の方などと一緒に取り組んでみて下さい。

## ☆運動教室インフォメーション

災害対応により、「交流ホール」及び「観コミ和室」での運動教室は当面休止します。

交流ホール 9/5まで使用不可(8/1現在)

観コミ和室 当面の間使用不可

## 「運動教室」



## 「百歳体操」

