

こんにちは！
**地域
おこし
協力隊
です**

楠橋 茉美 隊員

最近日が長くなってきましたね。春が待ち遠しい方も多いのではないのでしょうか。

私は早く暖かくなってほしい反面少し名残惜しいです。こんな話をすると町内の方々には「変わってるね」とよく笑われますが、私にとっては人生で初めて経験する雪の量です。雪遊び、一面の銀世界、澄んだ空気、雪かき…。見るもの経験するもの全てが新鮮で、感動の毎日でした。雪かきにご近所の方々がお手伝いしてくださり、心から感謝しております。



ゆのほら自然体験村参加者のみなさん

さて、2月の活動は

- ・山村留学指導員
- ・雪合戦スタッフ
- ・雪だるま雪像コンテスト出品（アイディア賞受賞）
- ・高齢者運動指導
- ・ブログ（広報活動）などでした。

2月末から3月上旬にかけて、私の地元の愛媛県や大学の後輩など、県外から友人が複数来る予定なので七ヶ宿案内ツアーも実施予定です。

佐藤 克幸 隊員

「マイナス16℃」目視で確認した最低気温です。これまでそれほど気温の変化や気候の状況などに気づいていなかったのだと思います。あまりに寒く雪が多いことで天気予報にも関心が生まれ、雲を見たり晴れ間の美しさに感動したり、自然現象に注目するようになりました。刻一刻と変化する景色に着目することで、七ヶ宿の美しさを再認識することができました。その美しい自然と厳しい環境の中で生活する人々と、お茶のみする機会も多くなって、たくさん談話させていただきました。人生の先輩のお話は本や資料などとは違い、とても重厚で深みのある面白い話です。苦労や経験そして笑い話を通して、地域性と言われる生活の知恵や文化は同じ宮城県でもこれほどまでに違うのかと痛感しました。大変勉強になる「お茶のみ」。これからもいろいろな人との交流を期待して、ぜひお誘いあればと思います。

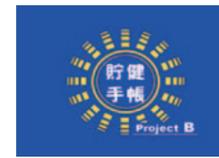


旧湯原中学校の鉄棒



稲子地区の除雪風景

▷お問い合わせ 総務課企画係 (☎37-2194 担当：今野)



1日1分の健康づくりに取り組んでいきましょう！
～ 只今、平成26年度版貯健手帳を準備中～

今年度も残すところあと1カ月。2月には貯健手帳の景品交換も行われましたが、小学生や高齢者が日ごろの健康ポイントを景品に交換しました。現在、町づくり推進プロジェクトBチームでは、来年度の手帳の作成を終え、配布の準備が進んでいます。

内容は七ヶ宿町の健康課題にスポットをあてており、「つけやすさ」も重視しています。また、設問を少なくするなどのリニューアルを行いました。

幼 児…親子で楽しめるよう知育やぬりえが増えました。子どもが手にとりたくなるような1冊になりました。

小学生…土日に健康チェックをすることに重点をおいた手帳となり、休日の過ごし方を見直すきっかけになればと考えています。

中高生…自分らしい一冊となるようバインダータイプの手帳となります。好きなものを自由にはさんだり、書いたりできる手帳へ変わります。

大 人…大人と高齢者は同じ手帳になります。前年度の大人と高齢者の手帳の良いところ **高齢者** を合わせた手帳になりました。

月/日 曜日	4/1 火	4/2 水
予定や出来事メモにお使い下さい		
体 重	kg	kg
血圧1 上/下	/	/
血圧2 上/下	/	/

「1日1分」の健康づくり！ 今日の健康生活を振り返って

チェック項目
1 朝食を食べましたか
2 肉・魚・卵・豆などのタンパク質を食べましたか
3 適度な運動を心がけましたか
4 家族や友達との会話を楽しみましたか
5 誰かに感謝しましたか

1 日 の ポ イ ン ト 数

※週を振り返って



幼児用はこのような知育ページが増えました

大人・高齢者用
チェック項目は町内の健康課題が重点項目となっており、項目数も10項目から5項目に減ってよりつけやすくなりました

▷お問い合わせ 総務課プロジェクト推進室 (☎37-2194 担当：今野)