



こんにちは！  
**地域  
おこし  
協力隊**  
です



**干蒲地区ぐるみ講座**

今回の講座は、宮城県国保連合会支援事業を活用し、栄養改善の講座とボールなどを使った軽運動教室を行います。ぜひご参加ください。

**日時**  
12月13日(水)  
午前10時～午前11時30分

**場所**  
干蒲公民館

**参加費**  
無料

**内容**  
体を動かそう「軽運動教室」

**その他**  
運動ができる服装でご参加ください。

**豊齢者大学開催**

11月9日、第3回豊齢者大学を開催しました。今回は、東北大学歯学部の小川徹氏を講師に迎え、「口内健康で長生き」をテーマに講話をいた



**水と歴史の館から**

町の風景を情緒豊かに表現した絵画展を開催します。ぜひ水と歴史の館へお寄りください。

**期間**  
平成30年3月25日(日)まで

**場所**  
水と歴史の館

**内容**  
「阿部透作 七ヶ宿の風景画展」

**お問い合わせ**  
水と歴史の館  
☎(37)2739



いただきました。歯をきれいに保つことを意識することで、老化防止や健康づくりにつながるといってお話に参加者は関心をよせておりました。

また、11月13日には仙台市内で開催中のサーカスを鑑賞するため、老人クラブの皆さんとの合同移動研修会を実施しました。世界8ヶ国からなる一流のアーティストが繰り広げる迫力ある技やパフォーマンスに会場からは大きな拍手が沸き起こっていました。



**宝くじ事業で備品類を購入**

宝くじの一般コミュニティ事業として、湯原地区が採択され、大型テントやパイプイスなど備用備品を購入しました。この事業は、高齢者世代における除雪作業の支援活動やコミュニティ活動の円滑化を図るために実施されるものです。



## 水谷 真人 隊員

みなさんこんにちは！  
すでに冬の気配が漂っていますが、いかがお過ごしでしょうか？  
今年は天候不順が続きましたが、穏やかな青空を見ると、やはり秋は良い季節です。うろこ雲やいわし雲など、様々な表情を見せてくれる空は、見ていて飽きることはありません。その一方で、冬に向けてやることは沢山あり、秋は美しさと忙しさが同時に訪れる、不思議な季節だと感じております。

11月6日と7日は、京都へ陶芸研修に行ってきました。京都の陶芸文化・歴史・生産力は素晴らしく、勉強になりました。しかし、それよりも驚いたことは道行く半分の人々が、外国人観光客だったことでした。歴史と文化を背負いつつも、外国に情報発信していく京都のパワーを感じました。



京都研修で学んでいたことを七ヶ宿で発揮するため、ここにしかない良さを見つけるとともに、その良さを発信できるように頑張りたいと思います。



## Thanks for being a friend!

December is usually one of my favorite months in South Africa. It's the festive season, it's summer and everybody is on vacation. It's also the time of year to be with friends and family. So December for me in Japan is very different, especially with all the snow, it can sometimes get very difficult. However, I'm glad to have found a group of friends here who I spend a lot of time with and have become like my new family.

Meeting new people and finding new friends can be an intimidating experience at first and I had been very concerned about it when I first moved to Japan. But between the people in Shichikashuku who have been so helpful and all the friends I have made in Miyagi and other prefectures, it has made me feel very at home in Japan and miss South Africa a little less. Surrounding yourself with these kinds of people help you to manage stress and deal with other problems because you no longer feel like you have to handle life alone.

I'm grateful to have found amazing new friends here who have helped me more than they realize.

## 友達になってくれてありがとう！

南アフリカの12月は私の好きな月の1つです。おめでたい季節で、みんな夏季の休暇を取ります。友人や家族と過ごす時間でもあります。日本の12月は、雪に囲まれたり、時々大変に思うことがありますが、家族のように思える人たちに出会えました。

新しい出会いは期待だけでなく不安があります。日本に来て初めの頃はそう思っていたのですが、いつも助けてくれる七ヶ宿の人たちや県内、県外の友人達の中にとアットホームに感じることができ、南アフリカへの寂しさも気が紛れます。友人達に囲まれることで、孤独に生活を送ることがなくなり、ストレスとうまく付き合うことや色々な問題に対処することができています。

日本で素晴らしい友人に出会うことができるととても嬉しく思っています。

