

地域おこし協力隊の活動日記



文 / 齊藤 理恵 隊員

『豊浦いちご』の担い手を目指して昨年から研修をはじめ、おかげさまで2年目を迎えることができました。そしていよいよ実践の場『いちご分校』の施設での研修が4月から始まっています。土壌診断用の土をハウス内のあちこちから集めたり、ハウスの妻面を張ったり石を拾ったりと、引き続き親方からアドバイスをいただきながら、8月の定植へ向けて少しずつ作業を進めています。その中で、天候の変化に気をもんだり、自然の力に翻弄されたり、自分たちの準備不足だったり、判断の甘さだったりを痛感しています。

自分たちで考えて行動したことは、よい結果でもそうでなくても、発見があったり学ばされることもあり、こうして経験を積み重ねていける場所があることにあらためて感謝しています。

数々の失敗で落ちこむこともあるけれど、同じ協力隊の仲間との存在にとっても救われています。切磋琢磨しあえる仲間と、こんな私たちを応援してくださる方々の存在が、今の私の原動力です！



▲ハウス妻面にビニールを張る齊藤さん

協力隊の活動はフェイスブックで発信中です！

Facebook

<https://www.facebook.com/toyouura.chiikiokoshi/>

町長からのそよ風だより 第79回

町長から身近な話題や皆さんへのメッセージを紹介します。

桜も咲きこぼれ、心までも温まる日差しを受ける今日この頃、町民の皆様には益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。

新型コロナウイルスは感染力が強いとされている変異株も含め、感染拡大傾向にあり、4都府県において3度目の「緊急事態宣言」や他の地域においても「まん延防止等重点措置」が発令されました。胆振地方においても変異株を含め増加傾向にあることから、町民の皆様には気を緩めることなく、引き続き「感染しない・感染させない」を合言葉に感染防止に努めていただきますようお願いいたします。

ワクチン接種につきましては、5月10日から高齢者の方々より始め、感染防止・重症化防止に有効とされておりますので、リスク防止のため多くの方々接種されますようお願いいたします。

さて、一般質問にもありましたが、「フレイル」についてお話をします。「フレイル」とは何でしょう。高齢になると外出の機会や社会とのつながりが減り、心身の活力(筋力や認知機能)が低下してき

ます。ましてやコロナ禍で余計に機能低下が心配されます。このように健康と要介護の中間段階を「フレイル」と言い、早めの対策で健康な状態に戻れる可能性があります。まずは、「フレイルチェック」を試みましょう。

①半年で2～3kg以上の体重減少がある。②ペットボトルの蓋が開けにくい。③訳もなく疲れた感じがする。④青信号のうちに道路を横断できない。⑤軽い運動や体操など週に1回もしていない。1～2個ある人は「フレイル予備軍」で3個以上ある人は「フレイル」です。

それでは、生活習慣を見直して予防・回復を考えましょう。

①食事はバランスよく、よく噛んで。②適度な運動や筋トレを。③感染に注意しながら仲間と趣味を楽しんだり、地域活動(いきいきサロンやはつらつ教室、とようら大学)などに参加しましょう。

高齢者の皆さんには、介護予防として取り組んでいただき、日々健康で楽しく暮らせますようお願いいたします。