



岩崎隊員

2月の活動報告

2月までに、柳生・大柳生・田原・東里・狭川の各
地区で開催された自治会長会議に参加し、地域おこし
協力隊として自己紹介をさせていただきました。あわ
せて、転びにくい体づくりにつながる簡単な体操や、
姿勢の整え方を短い実演としてご紹介しました。

また、Tobu高原マルシェでは設営をお手伝いし、
待ち時間などに健康づくりの基本（食事・運動・栄養
の考え方）を、できるだけ分かりやすい言葉でお伝え
しました。買い物や畑仕事など、ふだんの動きの中で
少し工夫できる点と一緒に確認し、「家でもやってみ
る」と声をかけていただけたことが印象に残っていま
す。

チラシの全戸配布や、社会福祉協議会・地域の医療
従事者の集まりへの参加も進めた結果、5か所（計8
回）の講座依頼をいただいております。ここまで進め
られているのは、自治会長の皆さま、東部出張所の皆
さまをはじめ、ご協力くださった方々のおかげであり、
感謝しています。

あわせて「自分ごと化会議」に3回目も参加し、住
民の方が「この地域をどうしていくか」「自分なら何
ができるか」を真剣に考え、行動につなげようとする
姿勢にふれました。

自分が頑張れば誰かのためになる、という利他的な
目線が自然に根づいていることを知り、この地域の良
さを改めて感じました。私もできる範囲は限られます
が、医療従事者としての経験を生かし、健康という土
台から皆さまのお役に立てるよう、3月も一つずつ取
り組んでいきたいと考えています。

私が大事にしたいのは、専門家が一方的に教える場
ではなく、地域の皆さんが「自分でもできそうだ」と
思えるきっかけを増やすことです。小さな体の変化に
早めに気づき、相談や受診につながるよう、必要な知
識もやさしい言葉で共有していきます。

行事や集まりで「体操をしてほしい」「健康の話
を聞きたい」などありましたら、5分程度の短い内容か
ら、2時間ほどの講座まで対応できます。目的（転倒
予防、腰や膝の痛み、姿勢、血圧の見方、運動の続け
方など）と、ご希望の時間を教えていただければ、内
容に合わせて資料を準備します。困ったときだけでな
く、うれしい変化があったときにも、気軽に教えてく
ださい。

森川隊員 活動のご報告



東部地域の地域おこし協力隊に着任して1年が経ちました。
このすとうぶだよりに1年前に私が書いた文章には、「ある
冬の夕方、近所を散歩しているポツポツと民家や街路灯の
明りが灯り、心が大変温かくなった」とあります。その時の
感じは今も変わりません。

夜、電気を消して真っ暗にした寝室から私と息子は窓の外
を見ます。ぼんやりと明かりの灯った日本家屋。その中でど
のような人が、どのような暮らしをしているのだろう…。未
だ見ぬ人の生活を思い浮かべる時、何故か私は静かな安らぎ
を感じます。

さて、この1年間東部地域で多くの素晴らしい方々にお会
いすることができました。英語を通じて出会った方、地域へ
の取材で出会った方、戦没者ご遺児の方など。中には、協力
隊の活動だけでなく、私という個を支え、励まして下さる
方々もいます。感謝の念に堪えません。

趣味で通い始めた俳句の会も、豊かな学びの場となってい
ます。ものを見ること、ものの本質を捉え、言葉で表すこと。
余白を残すこと（様々な解釈の余地を与えること）一。

先人の名や、句会の先輩方の句に触れながら試行錯誤の
日々です。

その他3月の活動予定

岩崎隊員

見た目が若くなる姿勢体操サロン

田原公民館開催

日時：3/5(木) 10:30-12:00

場所：田原公民館（茗荷町1078番地の1）



さて、2月12～13日まで柳生こども園にて園児の作品展が
ありました。

展示されているのは木工、絵画、焼き物、フラワーアレン
ジメントなどこの一年で制作されたものです。何にもとらわ
れない、こども達の自由で愛らしい作品ばかりでした。

どうか園児のみんなが自分のありのままの個性と豊かな創
造力を持ったまま、大きくなってほしいと願うばかりです。

3月英語講座のご案内

柳生公民館にて初級英会話を開催します。
皆さまぜひお越しください。

日時：3/13、27(金) 10:00-11:00

場所：柳生公民館（柳生町346）

地域のレポートや詳細は「地域おこし協力隊」
Facebook・Instagramにて。



Facebook



Instagram

健康コラム

お庭もスッキリ、体もイキイキ！ 「草むしり」は最高の健康法です

「速歩き」と同じ運動効果！



頭も心もスッキリ！



無理せず、楽しみながら続けることが一番の健康の秘訣です。