

地域おこし協力隊通信 Vol.6

3年目に向けて！！

2020年8月から協力隊として活動を始めて2年が経とうとしています。最初の1年はコロナ禍の影響により例年のイベントのほとんどが中止になり、思うような活動ができない状況でのスタートとなりました。しかし、各地域の公民館や市民

サービスセンター、そして地域づくり協議会等の皆様のご協力もあり、私自身が今まで培ってきた運動指導の経験や知識を活かした活動を行うことができました。

現在は城南地区において、自主学习グループでのウォーキング指導をはじめ健康講座や社会福祉協

議会からの依頼で各老人福祉センターでの健康体操教室といった活動を中心に、地域の健康



隊員 **橋本 大介**

福島県郡山市出身

づくりのきっかけ作りをしています。また、田植えや稲刈りの自然体験・収穫体験教室を開催することができ、卒隊後も継続していただける活動も増えてきました。

卒隊まで残り1年ですが、今までやってきた実績をもとに今後の生業として確立させるために日々頑張っています！



おばけキャベツ



昨年に引き続き富士見地区でお借りしている畑での農作業。今回もキャベツやブロッコリーなどいろんな作物を育てましたが、例年に比べて気温や天候の影響もあってか実りが遅く「今年はだめか・・・」とあきらめかけていたら、春先に急に大きくなり！！おばけサイズのキャベツが収穫できました！！食べきるのに何日かかる？というくらい大きさ・・・とても食べ応えもありおいしいキャベツでした♪

今回収穫したキャベツはグループホームへお配りして施設の方々に食べてもらう機会ができたので、今後もそういった活動を続けて行きたいと思います。

中学生のトレーニング指導

富士見地区で毎週月曜日の夜に行っているソフトテニスをしている子どもたちへの運動指導。昨年の9月からケガ防止と基礎体力向上を目的としたトレーニングをしています。

遊びの要素とテニスに必要な動きの習得、そして体の土台となる体幹のトレーニングを中心に取り入れることで段々と動きに変化も表れ、参加している子どもたちも少しずつ実感しているようです♪必ず最後におこなうゲームでは「考える」ことをしてもらいながら取り組んでもらっています。ただなんとなく行うのではなく、どうしたら勝てるのか？どうしたら上手くできるのか？そういったことを一人ひとりが意識をする

ことで技術や体の使い方の向上に繋がります。

いつもあつという間の1時間ですが、もっと楽しく体を動かしながら、テニスが上手になるようこれからもサポートしていきます。



町なかウォーキング教室

5月5日のこどもの日に開催された本町ウォーキング教室。高齢の方が中心の講座でしたが歩く習慣がある地域ということもあり、皆さん元気な方ばかりでした。

歩く意識を変えるために行った歩き方講座も様々なパターンで実施することで普段のウォーキングが格段に変わります。皆さんも一生懸命参加してくださり、とても楽しかったという声をいただきました！

「歩く」は生涯行う運動動作なので、日々の生活から意識して生活の質の向上を目指してほしいです♪

