

進め協力隊!!



協力隊通信 vol.3

深浦町地域おこし協力隊 浪岡 敏勇(なみおか としお)

七月はうどん教室を通じ、沢山の方々とお話しできました、今後も皆様より空き家問題の改善へ向けて、手がかり、情報等頂けたらこれほど有難い事はありません「進め協力隊!!」では、活動報告も含め、私のつたないミニコラムも掲載していきますので、引き続きお付き合いくださいませ。

香川県立高等技術学校丸亀校さぬきうどん科は、前後期で全国から年間20人のうどん職人を育てるプログラムを持つ、日本でただ一つの学校です。2014年6月下旬、現地で受験、7月1日合格発表後そこから11月中旬まで、香川県善通寺市の一市民として暮らすことになりました。この受験から合格までの空き期間の1週間で九州を周りました。別府、湯布院、高千穂峡、宮崎、そして旅の最後となる、知覧・特攻会館へ。この場所へ向かった理由は、尊敬する飲み友達のじいじが、一度だけ見せてくれた家族の戦時遺品の数々でした。この博物館で、ここには書ききれない程の衝撃を受けて戻ることになります。実際に戦中を経験された語り部さんのお話には涙が止まりませんでした。この平和な今の日本は、戦時中命を賭して戦った方々の犠牲の上に成り立っていると言う事を、絶対に忘れてはならないと思いました。生まれた時代が違うだけで、その人の人生は良くも悪くも大きく変わると言う事。運命とはいったい何なのかと思います。じいじは良く「歴史から学べ」といいますが、答えが私たちの前に在るのにも関わらず、今現在も同じ事を繰り返しているこの世界には憤りしかありません。旅を終え、7月初旬からうどん学校が始まり、足を伸ばさなかった福岡、佐賀、そして長崎に思いを馳せると、行けるのに行かなかったと言う後悔だけが残り、次に行ける保証など無かったのに・・・。人生を少なからず変えてくれた四国、この経験から、行ける時に行く、チャンスがあるならチャレンジする事をモットーにしています。そして今それは、良い方向に向かっていていると実感していますし、それをこの深浦町で感じている事に感謝しています。



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

木村 正雄 先生
木村内科医院 院長

運動する習慣を身につけましょう

私は内科医なので、日々の診療で高血圧症・脂質異常症・糖尿病などのいわゆる生活習慣病を目にすることが大変多いです。その治療や予防にはいろいろな方法がありますが、大切な物の一つに運動があります。皆さん、運動する習慣がありますでしょうか？若い頃は部活動をしたり、趣味で運動をしていたのに、仕事が忙しくなって結婚して子供もできて・・・と様々な理由で体を動かすことが少なくなり、体重もかなり増えてしまった、という方は多いのではないのでしょうか(お恥ずかしいことに、私もそのうちの一人でした)。

最初にあげた高血圧・脂質異常症・糖尿病の予防や治療には、定期的で適度な運動が推奨されています。もちろん、関節の痛みや心機能・肺機能低下など、運動を制限しなければいけない方もおられますが、そうでないのでしたら、やはり運動習慣はとても大切です。では、どのような運動がいいのでしょうか？それには、一般的には有酸素運動というのが推奨されております。

運動には大別して有酸素運動と無酸素運動の2種類があります。短距離を全力で走ったり、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、短時間に強い力を発揮する運動は無酸素運動に分類されます。エネルギー源としては筋肉や肝臓に蓄えられたグリコーゲンという糖質を主に使います。生活習慣病予防に適しているのは有酸素運動で、軽～中等度の負荷の運動を継続的に続ける運動のことです。脂肪を燃焼させる効果が高く、内臓脂肪を含む体脂肪の減少や血圧低下などへの効果が期待

待できます。代表的なものとしては、ウォーキング・水泳・ジョギング・サイクリングなどが挙げられます。最初のうちはそれらの運動もグリコーゲンがエネルギーとして使われる割合も多いのですが、20～30分以上継続することによって、だんだん脂肪をエネルギーとして燃やす割合が増えてくると言われています。ですので、軽い運動を長く(可能であれば20～30分以上)行うのが効果的なのです。

でも、今までほとんど運動をしていなかった人が、いきなり30分以上運動するのは結構大変です。最初は5分でも10分でも、ご自分で可能な範囲で十分です(少ない時間でも全く脂肪が燃やされないわけではありませんので)。慣れてきたら、徐々に運動時間を増やしていくのが望ましいです。頻度はできれば週3日以上は行って欲しいです。運動する時間は、これから特に暑くなる時期なので、涼しい時間帯がおススメですが、朝起きてすぐはまだ体が眠っているので、少し時間が経って水分などを摂ってからの方が望ましいです。また(食後すぐは良くないですが)食後1時間半後くらいで行くと、食事による急激な血糖値や中性脂肪値の上昇を抑える効果も期待できます。冬はなかなか運動し辛い時期ですが、雪かきも立派な運動ですし、家の中で行える運動(踏み台昇降、もも上げ、ハーフスクワット(あまり腰を下さず中腰程度で止める膝曲げ運動)など)もありますので、是非取り組んでみてください。



めざせ1億円! ~令和4年度産夏秋トマト出荷目揃い会開催~

7月1日、今年の夏秋トマトの本格出荷を前に、JAつがるにしきた深浦野菜生産部会の「夏秋トマト出荷目揃い会」が大館野菜集出荷施設で開催されました。

県や農協職員による出荷基準の解説や東京青果(株)による市場動向など、参加した生産農家が真剣に説明を聴き入っていました。工藤雅夫部会長は「消費者の信頼に応えるため、質のよいトマトを生産するように頑張らしましょう。」と呼びかけました。

深浦産の夏秋トマトは、県内でも有数の反収を誇っており、ここ数年の出荷額は概ね1億円を維持しており、町を代表する農産物となっています。今年は、雨等の影響で一部病気も見られていますが、まずまずの生育となっており、めざせ1億円越えを目標に、11月上旬まで約300トンの収穫・出荷作業が続きます。



▲出荷見本で基準を確認する生産者の皆さん

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます!

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備 (24H 付添可能)

家族葬空間
ファミリーホールふかうら



電話 (74)4536 FAX:74-4546