

発見!こんなところで活動しています

山中 朗子 (介護予防支援)



市報6月号でお伝えした山中隊員が運動指導している動画【お家や畑で簡単ストレッチ! ジャイロキネシス】が配信スタートしました。「ジャイロキネシス」は椅子で簡単にできる背骨のストレッチです。初めての人向けに呼吸や椅子の座り方とSTEP1 顔・肩・手足のセルフマッサージを見ることができます。運動

不足解消に、自宅で動画を見ながら一緒に行ってみてくださいね。

動画の撮影・編集はYouTuber SHIMO こと下岡隊員が協力しています。今後STEP2、3、4を公開予定です。

山中隊員は出前講座で公民館やグループ活動へ出張レッスンも行っています。

お家や畑で簡単ストレッチ! ジャイロキネシス



初めての方へ
[運動のポイントと椅子の座り方]



身体をゆるめる
[セルフマッサージ]

鈴木 清香 (スポーツ振興支援)



今年大学を卒業して4月から着任した鈴木隊員。子どもたちとの関りを増やすために、子どもの活動現場に出発中。今回は里山探検で未就園児の子どもたちと

その保護者の皆さんと交流しました。

次回7/6放送のはれラジ「地域おこし協力隊活動中!」に出演します。今後の目標やどんな東御市ライフを送っているのかぜひご聴取ください!

下岡 稜児 (中心市街地活性化支援)



10月末に田中商店街を中心に開催される「田中まちなかハロウィン」。前任の協力隊から引き継いだ事業は、商店街や田中駅に飾るかぼちゃの種300個を育苗ポットに植えるところから始まります。去年は苗が育たず、農業をしている方の指導のもとにビニールハウスづくりを一工夫。すくすくと育った300個の苗を地域支

援員やボランティアのみなさんで御牧原の畑へ定植しました。

去年は約80個の収穫と少なかったため、今年は150個を目標としています。9月下旬の収穫が待ち遠しいですね。

隊員通信

上蘭 美千代 (スポーツ振興支援)

「こどもを中心に関わるみんなが元気になる柔らかな『こども旋風』をまきおこす土台となる」を理念とした総合型地域スポーツクラブの設立に向け活動中。その活動の一つ「里山探検」が6月より開始しました。

子どもが全力で遊びに没頭できる環境(空間・時間・仲間)を整えて子どもが子どもらしく育つことを応援する里山探検。友達と向き合い、リアルな体験の積み重ねができる遊びは子どもの成長にとって不可欠。

この状況下で「どうしたらみんなが安心して参加できるか」をスタッフの皆さんと一緒に考えながら進めています。地域の皆さんの支えがあって成り立っている里山探検は子どもだけでなく地域全体にとって大切な活動だと思います。



活動場所の森にて里山探検スタッフとそのご家族と

編集担当・地域おこし協力隊 杉田