

おおふなぼーとから催しのご案内

▷申し込み・問い合わせ先=おおふなぼーと(☎26001)
▷企画運営=NPO法人おはなしころりん



ぐるぐるキャタピー で遊ぼう! ～安全な巨大遊具～

- ▷期日=2月11日(土・祝日)
- ▷時間=①午前10時30分～11時30分、②午後2時～3時
- ▷会場=2階 多目的室2
- ▷内容=ぐるぐるキャタピー(遊具)に乗って、回転しながら体全体を使って遊びましょう。
- ▷対象=子どもおよび保護者
- ▷参加料=無料
- ▷その他=申し込みは不要で、時間内で何度でも遊べます。スタッフの補助もあります。



甘酒で肉巻きおにぎり ～親子料理教室～

- ▷期日=2月19日(日)
- ▷時間=午前10時～11時30分
- ▷会場=2階給湯スペースおよび和室
- ▷内容=隠し味に甘酒を用いて絡めダレを作り、3個の肉巻きおにぎりを作ります。
- ▷講師=菅野香澄さん(管理栄養士)
- ▷対象=子どもおよび保護者
- ▷定員=親子4組(先着順)
- ▷受講料=親子1組600円(材料代)
- ▷持ち物=マスク、エプロン、三角巾、ご飯100g、皿、箸、飲み物
- ▷申込方法=電話または直接申し込みください。
- ▷申込締切日=2月17日(金)



つばきの花をつくろう! ～つまみ細工教室～

- ▷期日=2月25日(土)
- ▷時間=午前10時～正午
- ▷会場=2階 多目的室1・2
- ▷内容=ちりめんの布を使って椿の花を作ります。
- ▷講師=飯塚郁子さん
- ▷対象=どなたでも
- ▷受講料=500円(材料代)
- ▷定員=20人(先着順)
- ▷持ち物=はさみ、ピンセット、飲み物
- ▷申込方法=電話または直接申し込みください。
- ▷申込締切日=2月24日(金)



フレイルをご存知ですか?

フレイルとは、加齢とともに身体機能や生活機能、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間で、そのまま放っておくと介護が必要な状態になる危険があります。放っておかず、自身に合った対策を取りましょう。

■フレイル予防の3本柱

フレイルの予防には、①栄養、②運動、③社会参加の3本柱が大切です、自身にあった対策に気づき、行動に移すことが大切です。

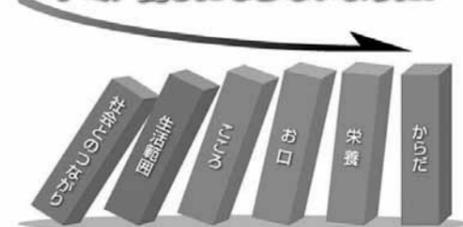
フレイルの始まりは人によってさまざまですが、例えば「退職」や「ケガ・病気」などがきっかけとなり、活動量(運動)が減る(生活範囲・行動範囲が狭まる)→人と会うこと(社会とのつながり)が減る→食欲が落ちる(低栄養、口腔

機能の低下)→筋肉量が低下する(疲れやすくなる)→身体機能が低下する、のように、「ドミノ倒し」のように進んでいく恐れがあり注意が必要です。思い当たる生活習慣があったら、出来ることから改善してみましょう。



▷問い合わせ先 詳細は市ホームページをご確認ください
地域包括ケア推進室(☎262943)

ドミノ倒しにならないように!



「地域おこし協力隊」紹介 白山小麦さん

「地域おこし協力隊」紹介

地域おこし協力隊 制度とは?

都市地域から過疎地域などに住民票を異動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PRなどの地域おこし支援や、農林水産業への従事など多様な分野の地域協力活動を行いながら、定住・定着を図る取り組みです。本市では、現在5名の隊員が活動しています。



profile
うすやま こむぎ
白山小麦/長野県出身。東京都立大学を卒業後、本年度より大船渡市地域おこし協力隊に。世界15カ国、日本は43都道府県を旅してきた経験を活かし、市の魅力発信に奔走している。

「人」と「まち」に魅力を感じ、移住を決意

■移住のきっかけはキャッセン大船渡へのインターン 私は大学生の時、「いろいろな場所で暮らしたい」「多様な人に出会いたい」など、やりたいことを叶えるために日本中を旅する中で、キャッセン大船渡へインターンをする機会がありました。大船渡では、震災をきっかけ

どんな活動をしているの?

ICTを活用した市の魅力発信に力を入れており、SNS(インスタグラム)を利用し、食や観光の市内おすすめ

ポットなどを紹介しています。ありがたいことに、Instagramアフィリエイトについて研究した経験を活かし、LGBTQ入門講演を主催するなど、「寛容度の高い大船渡」の実現に向けた取り組みも行っています。Instagramの投稿は写真だけでなく、記事の背景についてや私自身、関わってきた人などが感じたコメントを交えながら文章を記載し、「読み物」としても充実させるよう心掛けています。目標は、もっと多くの人に大船渡を認知してもらい、移住先として選んでもらうこと。そのために、私が愛する大船渡の良さを幅広く届けられるような活動をする予定です。

大船渡の魅力発信に奮闘しています

きっかけ食堂@東京

「大船渡のファンを増やしたい」という思いから、6月11日に東京で開催しました。当日は、越喜来産のホタテを贅沢に使った料理を用意し、生産者とのトークセッションも行うなど、充実した内容を企画しました。イベント後には、なんと参加者のうち5人が、実際に大船渡に観光に訪れてくれました。

これからも、「大船渡ファン」を少しずつ増やしていきます!



Instagramでは、ほかにもたくさんの魅力を発信中!

「LGBTQ入門 今できることってなんだろう」講演会

大船渡をはじめ、地方では「男性は〇〇、女性は〇〇」といった男女の役割が分かれている場面が多くあるように感じます。そこで、性別についての考え方は多様であることについて学び、考える機会を作りたいと思い、開催しました。

講演会は「大船渡ならではの」事例も紹介しながら行い、参加者と一緒に学び、考えました。

