マオイ活動だより

観光振興担当
古川　喬士さん

ゲストハウス「風の丘まおい」

春が待ち遠しいですね。地域おこしの古川です。

先日、元地域おこし協力隊の村重さんが経営している、体験型一棟貸ゲストハウス「風の丘まおい」に札幌の高校生３人が滞在していました。

去年、小学校の開校を目指している「ＮＰＯ法人まおい学びのさと」のイベントで村重さんと知り合ったことをきっかけに、今回は長沼のことをもっと知りたい、と訪問してくれたようです。

滞在中、ホスト役の村重さんが３人と町内の人が話をする場を設けてくれたので、僕も地域おこし協力隊としてお会いしたのですが、彼女らの礼儀正しさ、謙虚に学ぶ姿勢や行動力に、背筋を正される思いでした。

それとともに考えたのは、幌内の「風の丘まおい」や、中央で坂本さんが経営する「ぶんぶく」のようなゲストハウスが、長沼に存在することの意義。

今まで町には、主な宿泊先として、ながぬま温泉と町のお試し暮らし体験住宅があったのですが（ＭＡＯＩＱもありますね）、ゲストハウスにはそのどちらとも違う形で町に滞在することができます。

お試し暮らしよりも心理的ハードルは低く、ホテルに泊まるよりも実際の生活に近い。そのため、長沼という町に興味を持ってくれた人が、少し長めに滞在して、長沼での生活を知る最初の足がかりになります。暮らすように宿泊する事で、長沼に住む際の生活や課題も想像しやすくなります。

さらに、村重さんや坂本さんのようなホスト役がいる事で、町をもっと知りたいと思った時、自力ではたどり着きづらい人や場所を紹介してもらうことができる。実際に生活する上で１番大切な、町の空気感や人との繋がりを体感することができます。

元協力隊の２人が、任期を終えた後に始められたプロジェクトがどちらもゲストハウスであったというのは、こうして町に興味を持ってくれた人が、もう少し深く町と知り合うことを手伝いたいと思ったからなのかな、と想像しました。

移住希望者がいても、実際に入居できる家が見つかりづらいという現状はありますが、ゲストハウスは素晴らしい取り組みだな、と今回改めて思いました。

文章のクセ

シティプロモーション担当
佐野　亜沙美さん

活動だよりを広報紙に掲載するにあたり、私のごちゃごちゃした文章を直していただくことが多々あります。

なんとなく、うっすら気付いてはいましたが、どうやら私の日本語が少々変だったり、急に話が飛んだり、例えにもならない文章を作る傾向があるようです。

自分で書いているので、もちろん自分では理解できるのですが、読む人からしたら、何を言っているのかわかりにくいということです。

語尾が広報紙に載せる文章向きではないことや、手直しが入ることで勉強になり、気付けたことも多々あり良い経験をしています。

そんな私が、先日、よくお話をする農家さんから、「自分の考えや知識、経験の話を、少人数でも伝えることができる場を企画してほしい」と、お声がけいただきました。

初めは私で良いのか？と戸惑いました。広報紙で毎回苦戦している私が、企画と文章を考えて、ＳＮＳで発信し、参加者を集め、イベントを開催するという、なんでもかんでも初挑戦状態。

直接顔を見て説明するのとは違い、見えない相手に文章だけで興味を持ってもらえるような発信をしなくてはいけません。

チラシの内容が偏りすぎても伝わらないし、ゆるっとし過ぎても何を伝えたいのかがぼやけてしまいます。

私生活ではなるようになる派ですが、仕事となると、さすがに慎重になります。

少し迷いましたが、経験したことのない事は興味があるし、ドキドキとワクワク、時々ハラハラはわりと好きなので、やってみようと思いました。

今年も町内のイベントが開催されるかどうか、何とも言えない状態です。それなら少人数でも、小規模でも、さまざまなイベントを企画し、長沼を知ってもらえるきっかけを作っていけたらと考えます。

そのためには、多くのことを経験して、技術や知識を身につけ、少しでも誰かのチカラになっていきたいです。

正しい文章よりも、伝わる文章を書けるようになるのが近々の目標です。

季節の変わり目の不調に要注意!

～肩こり解消体操～

季節の移り変わりの時期、**特に何をしたというわけではないけれど、なんとなく体の調子が悪い**と感じることはありませんか？

【問合先】りふれ運動指導室　（☎ 82-5555）

春は、１年のうちで寒暖差が１番大きく、身体は気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。

この状態では「**疲れがたまりやすい**」、「**免疫力が下がる**」、「**胃腸の働きが落ちる**」、「**肩や腰が痛くなる**」、「**身体が冷える**」、「**寝つきが悪くなる**」などの症状があらわれやすくなります。

今回はこれらの症状の中から、「**肩こり**」を予防、解消できる体操をご紹介します。

肩こりとはどんな状態？

首から肩・背中にかけての筋肉がこわばり、だるさ、重さ、疲労感、ときに痛みを感じる症状が肩こりと言われていますが、意外にも肩がこっていると自覚がない場合もあります。

肩こりは病気ではありませんが、悪化すれば日常生活にも様々な支障をきたすものです。

大事に至る前に、一度セルフチェックをしてみましょう。

①顔を左右に振り向けた時、左右で振り向ける角度が違う
②左右の肩の高さが違う
③首から肩が突っ張っている感覚がある
④肩を触ると硬いと感じる

どれか１つでも当てはまったら、早めに対処していくことが大切です。

動かさないと固まる筋肉

肩こりの原因の一つに、「**同じ姿勢でいる**」ことが挙げられています。

例えば、パソコン作業やスマホを見ている時など、前かがみの姿勢が続くと、首の後ろから肩にかけて走っている僧帽筋（そうぼうきん）は伸びたまま、前側にある胸の筋肉は縮んだままの状態で固まってしまうので、どちらも筋肉が緊張して血行が悪くなってしまいます。

動かさないで固まった筋肉は、動きながらのストレッチで積極的に動かし、血液の循環を高めることが最善の方法になります。

肩甲骨を動かしてみよう

肩こりの原因となる筋肉は、首よりも、肩甲骨につながって存在しています。

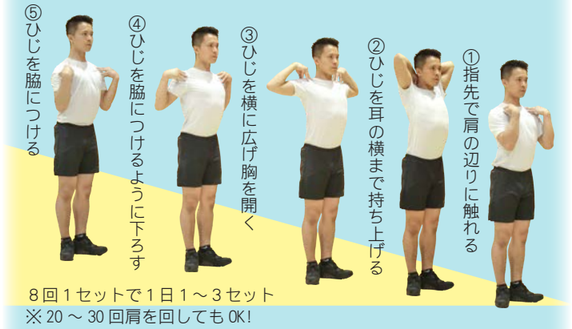
今月は両ひじを回して肩甲骨を動かす体操をご紹介します。

この体操では、自然と肩まわり全体がほぐれていきます。前かがみの状態が続いた後は、肩こりが起こる前に、『肩こり解消体操』で肩まわりの筋肉をリラックスさせましょう。

適切な体操を取り入れることで、肩こりは予防や改善ができます。無理のない範囲で取り入れてみてください。

肩こり解消体操

■ひじ回し■
・ひじで円を描くようにして回します。
・少しずつ描く円を大きくして、肩関節だけでなく肩甲骨まで動くように、大きく動かすことが大切！



8回１セットで１日１～３セット
※20 ～ 30 回肩を回しても OK!

■脇腹伸ばし■
前かがみの姿勢が続いた時は、脇腹も伸ばして姿勢をリセットしましょう。

手を頭の後ろで組み、伸ばした足の方へ上体を真横に倒し、左右交互に 30 秒程伸ばし続ける