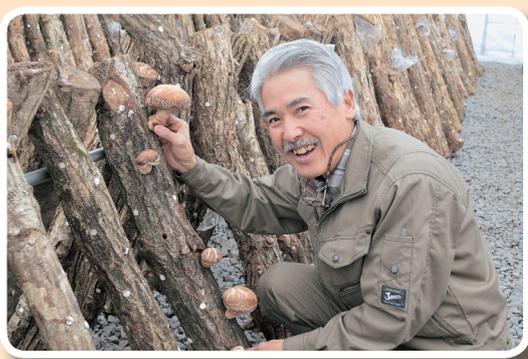


まちの助っ人

智頭町地域おこし協力隊



やまもと たいぞう
山本 泰造さん（61歳）

水に触れる仕事がしたい

昨年度から林業に関わる地域おこし協力隊として着任。東京都出身。東京都で舞台照明の仕事をしてきたが、山の仕事に興味があり休みの日は全国の林業地に行き、仕事を探していた。何かきっかけがあれば移住したいと思っていた矢先、縁あって智頭町に通うようになり、協力隊募集の際に応募したそう。

濃い付き合いができる

智頭町では、ちよっと困っているところ「どうしたの、手伝おうか」と声をかけてくれる。移住して初めて田んぼで稲を作った時、毎朝のようにこうしたほうがいい、という人々がアドバイスに来てくれた。気にかけてもらえることが嬉しい。

難しいけどおもしろい

山や木に関わる様々な活動をしている。とくに芦津集落でのシイタケ栽培は、温湿度管理が難しい。しかしこのシイタケ栽培で最も大事にしたいのは村を元気にすること。集落の高齢者から出てきてもらって菌を植えるとか、出来ることを手伝ってもらうことで、村が元気になる。今は30人程度が栽培に関わっているが、ゆっくりお茶を飲みながらでもいいので少しずつ集落の皆さんにひろめていきたい。木育にも興味があり、インストラクターの資格を取得した。これまで関わりをもったことを継続しながら興味があることにも挑戦してみたいと語った。

今月の健康体操 『足首まわし』

肩こり、腰痛、生理痛などに困っていませんか？

寒い日が続くと、運動不足になりがちです。自宅でも簡単にできる健康体操をご紹介します。身体全体を支えている足首は、日頃から負荷がかかっています。足首をまわして柔らかくすると、肩や腰のこわばり軽減につながります。



足首に手を添えて、もう片方の手で足の指先をつかんでまわしましょう

できるようになったら、指をかけてまわしましょう



足首まわしのポイント

- ・息を吐きながらゆっくり大きくまわす（1週5秒程度）
- ・片足ずつ、2〜3分まわす
- ・お風呂上がりや寝る前がオススメ

寝転んだ状態で手を使わずまわす方法や、脚を伸ばして座った状態でまわしても同様の効果が得られますので、やりやすい方法でお試してください。

【問合せ先】

（一社）女性と子どものサポートセンターいのちね 三輪
☎ 71-10369