

明けましておめでとう  
ございます。空き家活  
用・移住定住担当の矢動  
丸です。

今年の干支の「うさ  
ぎ」は、世界中で縁起が  
良いとされている動物で  
す。長い耳で福を集め、ぴょ  
んぴょんと跳ねて、多くの人  
が飛躍・活躍する年になると  
良いなと願っています。

さて、先月は各地でたくさ  
んのイベントが開催されまし  
た。栄町商店街で行われた  
「でーれー栄町商店街クリスマスマ  
ルシェ」では、市内外で活躍する学  
生と社会人でチームを作り、当日の  
運営を手伝いました。栄町では、昨  
年いくつかの空き店舗のシャッター  
が開き、新しい店舗や多目的スペー



岡山市で開催された「さとまちフェスタ」で高粱の魅力をPRしました



やどうまる ゆうこう 隊員 矢動丸 祐子

スとしての活用が  
進んでいます。マル  
シェでは多くの人で  
賑わいましたが、イ  
ベント時以外でも賑  
わいが生まれるよ  
う、引き続き空き店

舗活用の働きかけも頑張りたいと  
思いました。また、岡山市の表町  
商店街で開催された「岡山ふる  
さと来て！見て！体験！さとま  
ちフェスタ」では、協力隊メン  
バー4人で出店しました。松山高  
校で焙煎しているMATSU・  
KOFFEEをハンドドリップで  
淹れたり、市内の特産品を販売し  
たり、高粱高校社会問題研究部で  
作っている廃棄果物や高粱紅茶を  
使った石鹸の販売を行ったりし  
て、高粱をPRしてきました。

昨年は、少しずつ各地のイベン  
トが再開し、協力隊としての活動  
も広げることができたので、今年  
はさらに活動を広げたいと思っ  
ています。市内でのイベントや地域  
行事のお手伝い・出店のお誘いが  
ありましたら、住もうよ高粱推進  
課（☎21・0282）へご連絡くだ  
さい。喜んで参加します！



## 健康づくり応援通信 ⑥1



健康づくり課 ☎ 21-0228

市公式 Youtube  
体操などのコンテンツを視聴できます

### 運動する時間を10分増やしてみませんか？

今より10分多く体を動かすことで、死亡、生活習慣病、がん、ロコモティブシンドロームや認知症を発症するリスクを下げることができます。特に、ロコモティブシンドロームや認知症は発症のリスクを8.8%下げることができると報告されています。また、体を動かすことは軽いうつなどの予防・解消に有効で、ストレスの多い現代では運動はこころの健康にも重要です。

**ロコモティブシンドロームとは** 年齢とともに運動機能が低下し、自立度が低下することで、介護が必要になる可能性が高い状態のこと

#### おすすめの運動方法

運動は、何かスポーツをしたり走ったりというものだけではありません。自分に合った方法で、少しでも体を動かす時間を増やしましょう。

- ・今より10分多く歩く（歩幅を大きくして、早く歩くのがおすすめ）
- ・テレビなどを見ながらストレッチや体操をする
- ・普段より階段を多く使うようにする など



ますだちさこ 保健師 増田知紗（健康づくり課）

#### 安全に運動するために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬけがにつながるので、注意が必要です。

- ・体を動かす時間は少しずつ増やしていく
- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する

