

天塩町地域おこし協力隊 活動報告 10～11月

(役場 協力隊)

ふれあい乗馬教室(10/5./6)



10月5日、6日の2日間ふれあい観光牧場において、
協力隊考案で、乗馬教室を開催しました。
当日は晴天にも恵まれ、普段の会員さんのお客さんのほか
天塩の子どもたちの笑顔であふれました。

第 25 回北海道フェア in 代々木(10/4./5./6)



東京都で毎年秋口に大々的に行われた屋外型（公園内）の物産展に参加しました。しじみラーメン、鮭の白子焼き、ChuChu プリンなど天塩町の特産を販売しました。最終日に天候が回復したので、てしお仮面もお手伝いに駆けつけてくれました。初めての東京での活動のため少し緊張気味ではありましたが、大人気でした。

長いも収穫



長いもの収穫が始まりました。
畑の約半分を収穫します。のこりの半分は越冬して来年収穫する予定です。
今年の長いものは、去年に比べ小ぶりで細いものが多かったですが、
味はしっかりとしていて美味しくいただきました。
てしお温泉夕映のロビーにて販売しておりますので、どうぞ、ご賞味ください。

てしお いもまつり (10/26)



昨年が続いて今年の開催致しました。
会場内では、町民農園友の会で収穫された野菜の販売、
いも料理の無料配布などが行われ大賑わいとなりました。

よりみちの駅フェスタ 2013 (10/27)





留萌振興局の庁舎内において、留萌管内の町村、企業、団体が集まり物産展が開催されました。

開催時間のイベントでは、ありましたが多くの来場者があり会場内は混雑していました。イベントでは、てしお仮面を含めた各町村のゆるキャラが集まり子供たちと触れ合っていました。

ふれあい観光牧場 管理棟外壁塗装



今年度の営業も10月末をもって終了し来年度へ向けてメンテナンスの期間になったので、色が落ちて、水を吸っていた外壁の修繕を行いました。
協力隊総出の作業で、計3日の作業で終了することができました。
来年度も5月より営業を開始致しますので、皆様のご来場をお待ちしています。

かわまちづくり検討会





現在、天塩町で進められている「かわまちづくり検討会」
 天塩川を有効的に活かしながら、まちづくりをするにあたり、住民の方々が中心となって参加し
 「天塩町の良いこと」「天塩らしさ」などについて意見交換をします。
 協力隊も検討会のメンバーとして参加し、移住者の視点で意見やアイデアを出しています。

ベーシックインストラクター資格取得

10月19日に日本コアコンディショニング協会主催のストレッチポール講習会に参加し、「ベーシックインストラクター」という指導資格を取得しました。

現在、女性開放事業参加者を対象に「ストレッチポール教室」を行っていますが、指導の原則や体幹部を構成する骨格や筋肉の動きなど、コアコンディショニングについての知識が深まりました。

効果的な指導を実施するための着眼点なども教わり、いつもストレッチポール教室に参加していただいている方々に少しでも満足してもらえるように日々精進していこうと思います。

町民バレーボール大会

11月6日～8日に町民バレーボール大会が開催され、その運営の補助をさせていただきました。どの試合も白熱した展開で3日間大盛り上がりでした。



パーソナルトレーニング

スポーツセンターでは、1人ひとりの体力や状態に合わせて、
運動メニューを提案するパーソナルトレーニングを始めました。

体力に自信のない方や膝や腰に不安のある方でも、
安心してトレーニングができるのがパーソナルトレーニングの魅力です。
今回、体力に自信がなく運動したいけどどう運動すればいいかわからないという方に対してランニングマシンも含めた簡単な運動メニューを提案したり、
以前に足を怪我したので筋肉を付けたいという方に対して
下半身のトレーニングを中心としたメニューの提案をしたりしました。

また、その後体の状態も聞きメニューを変更したり、
追加したりその人に合った運動メニューをその都度提案させていただいています。
これをきっかけにトレーニング室の利用者も少しずつ増えているのがとてもうれしく思います。
運動不足になってしまいがちな冬を、是非スポーツセンターの
トレーニング室で運動してみたいかかでしょう。
パーソナルトレーニングの受付は常時行っていますので、
お気軽にスポーツセンターまでお問い合わせください。

スポーツセンターの パーソナルトレーニング

1人ひとりの年齢・体力・状態に合わせて無理のない
トレーニングメニューを提案します。

運動初心者の方も

安心してトレーニングができます

体力に自信がなくても

なりたい身体を目指そう！

腰や膝に不安がある方も

■ 期 間 : 平成25年10月15日～平成26年3月31日(土・日・祝日以外)

■ 相談受付時間 : 10時～19時
17時以降をご希望の方は、前日までにご連絡ください

■ 手 約 方 法 : 電話又は直接ファミリースポーツセンターまでお越しください
・予約受付日時 平日 10時～17時
・電話番号 2-1873(担当:河上)

■ そ の 他 : スポーツセンターに設置されているトレーニング機器の使い方が分からない方は
お気軽にお尋ねください

好きな時間に気軽にトレーニング
運動を習慣化しよう！