

8月1日から新！男性協力隊員2名着任

※このツーショット見納めです。



(友澤)

つもりで、ご挨拶させていただきます。

新協力隊員入居
笛吹と上元郷に

新たに2名の地域おこし協力隊員が採用され、8月1日より着任しました。今年の春より、中澤隊員との2人体制でしたが、4か月ぶりに4人体制に戻ります。それも男4人です。この夏、今までにない男づくしで村内を回ると思いますが、その際は是非、お声がけください。そよ風のような爽やか男子が暑い夏を涼しくする

膝や腰の痛みは、どうしたらいい？

膝や腰の痛みは、多くの方にとって日常生活に大きな影響を及ぼす問題です。そのため、いきいきサロンなどで、体操をさせていただくとご相談されることが多くありますので、簡単にご説明させていただきます。

腰の痛みも多く見られる問題です。加齢により椎間板が劣化し、骨密度が低下することで腰痛が発生しやすくなります。不適切な姿勢や長時間の座りっぱなしも、腰に過度なストレスを与えます。また、重い物を持ち上げる際の無理な動きや転倒は、腰に大きな負担をかけることがあります。これらの痛みを予防・軽減するためには、適度な運動が重要です。ウォーキングや軽いストレッチは、関節の柔軟性を保ち、筋力を維持するのに有効です。体重を分散させると良いでしょう。



ここからが大事なことです。今回の記事はあくまで一般的な話になります。

お一人お一人、症状や状態が異なりますので、生活に支障が出る痛みが続く場合は、早めに専門医の診断を受けることが大切です。ご判断に悩まれることも多いと思いますので、その際は協力隊中澤までお気軽にご相談ください。(中澤)





1.4か月で質量50倍目標!

小ゆびほどのわさび 20キログラム。

2024.07.01 植え付け完了。

本わさびの土壌栽培、二年目突入!!



これから14か月。一緒にデカくなるろう。



肥料が効いて良い感じ。

新しい畑に、わさび子株を植え付け。



新たな子株を植え付けるために新しい畑を開拓しました。今回の畑は檜原村に来て学んだ、くわ一本で斜面に作付けするやり方で畑をつくってみました! スギ山が畑になるまでの作業を撮影してみたので見ていただけたら嬉しいです。

携帯カメラを向けてURL タッチ!



先日、川で出会った虫。おもわず「なんだこいつ!」と叫んでしまっそうなの姿。逃げるさまはエビ。

ちよこつとコラム

どうやら『ヘビトンボ』の幼虫だそうです。はじめて知りました! しかも成虫の姿にも驚き。頭がクワガタで体がとんぼ? といった様相です。檜原村の生命の豊かさには驚かされてばかりです。



わさび、獣害

被害。



4月から防獣対策をしない畑を作り、獣害調査をおこなっています。先日、とうとう有害鳥獣の大御所、「シカさん」がきました! その被害は... 葉っぱ4枚。「なんて控えめな味見。(笑)」と思わず突っ込みたくなる、そんな獣害調査の中間報告です。

はじめてつくる竹籠は腰籠にしてみました!



「竹細工講習会」の様子。ひのはらサステナブル

本紙折り込みの広報8月号に記事を書かせていただいた(元協力隊員)齊藤隼人さんのひのはらサステナブル企画「竹細工講習会」。そこで学んだことを活かして初めて竹籠を編んでみました! 今回は網目が六角形になる、六目編みの腰籠を作ってみました。強度も大きさも良い感じに仕上がりに、さっそくわさびの植え付けで大活躍でした!



地域おこし協力隊へのご依頼は
檜原村役場 むらづくり推進係へ
☎042-519-9556



協力隊 Facebook は QR コードから! →

編集後記

今月で村に来て丸二年が経ちました。間違ってなくこれまでの人生で一番濃密で忙しい中でも楽しい時間を過ごしました。残りの協力隊任期の8カ月も全力投球で協力隊任務を全うしたいと思えます。(友暉)



地域おこし協力隊

メンバー

なかざわ だいき
中澤 大樹

ともさわ ゆうき
友澤 勇紀

村内で見かけたら、お声かけください!