

矢祭町地域おこし協力隊は、町外のさまざまな地域から集まり、地域づくりに貢献しています。

現在町内にいるのは7名。各メンバーは、JR水郡線東館駅を中心とした地域の場合づくり、文化振興、地域食材を使った商品開発、読書の町づくり推進、スポーツ振興など、多岐にわたるジャンルで活動中です。

町内で協力隊の活動をお見かけの際は、お気軽にお声がけください！



運動を続けるためには、どうしたら良いでしょうか？特にこの寒い時期は、こたつで丸まっていたいものです。そこで、やる運動の種類にもよりますが、私の経験から「運動を続けるコツ」を考えてみました。

- ①「1度やってみる」－「やろうかな、どうしようかな？」と迷っているときは、エイっとまずはやってみることで、やらないと始まりません。
- ②「仲間をつくる」－同じ運動をする仲間をつくと、お互い様々なことを共有し合って、楽しくできるようになります。
- ③「記録をとって自己ベストを更新していく」－例えばランニングでは、走れる距離が伸びたり、タイムが速くなっていったりするとモチベーションが上がります。
- ④「短時間でも良い」－ある程度の時間しないとダメだと思わないで、すきま時間などにちょっとでも良いのです。その日によって、やる時間がバラバラでも良いです。
- ⑤「ウェアや用具をそろえる」－ウェアやシューズなど、その運動に使うアイテムをそろえるとテンションが上がります。

身体が元気であれば、何にでも挑戦できるし、楽しみも増えます。私も「時間がない！」ではなく、「時間は自分でつくるもの」と考え、運動に振り分ける時間を増やしていきたいと考えています。

こんにちは、読書の町づくりを担当している眞野です。あっ！という間の1月でしたね。矢祭で過ごした初めてののお正月、のんびりゆっくり過ごしました。13日にはユールパル矢祭で聞かせや。けいたろうさんのおはなしかいがありました。子どもたちのイキイキとした表情や、サイン会後の「楽しかった～！」という感想にこちらにもっこり。私もサインを書いていただいちゃいました！現在はメディアセンターのプチ文庫に置いています。読んでくれるといいなあ。

また、子ども司書講座もいよいよ大詰め。6年生のみんなとビブリオバトルの原稿を作ったり、実際にやってみたり……次回でいよいよ、チャンプ本が決まります！みんなの発表を聞くのも、色々な本を知れるのもすごく楽しいです。やっぱり、もっとビブリオバトルをやってきたいなあと感じました。

さて、今月は15日に珈琲香坊さんとのコラボイベントが行われます！コーヒーが好きな方やゆったりとした時間を過ごしたい方、ぜひぜひいらしてください！

鳴瀬望 Nozomu Naruse

スポーツ振興担当

山形県鶴岡市出身。前職は小学校教員。トレイルラン、スキューバダイビング、旅行（海外）、ドラマを見るのが好き。

眞野夏凜 Karin Mano

読書の町づくり担当

青森県むつ市出身。短大卒業後、地域おこし協力隊に着任。読書、音楽を聴くのが好き。最近は backnumber ばかり。

