

きほくのまち人探訪

「ヨガで疲れをリセット、毎日を健康に」



くほた かよ
久保田 加代さん

町内の公民館などで「ヨガ教室」を主催している久保田加代さん。以前は関西で美容師の仕事をしていましたが、もしも震災などの大きな災害が起きたときに、「自給自足のできる田舎で生活したい」という思いから、実家のある生田に帰ってきました。

元々は体が硬く、美容師という仕事柄肩こりに悩まされていた久保田さん。「健康のために何かしなければ」と思い始めたヨガで、肩こりが治ったことをきっかけに、ヨガインストラクターの資格も取得しました。関西から生田に戻った久保田さんに、「ヨガのレッスンを愛治公民館でやってほしい」という声がかかり、始めたヨガ教室。その活動は口コミでどんどん広がり、今では松野町や津島町でも教室を開くなど、忙しい日々を送っています。

昼間は訪問美容のスタイルで仕事をする中で、お客さんの家に出向いていろいろな人と会い、おしゃべりをする。夜はヨガ教室で町内外に出向き、いろいろな地域の人とおしゃべりをするのが、とても楽しいと話す久保田さん。また、忙しい中でも毎晩ヨガに取り組むことで、自分自身の体もリセットされ、疲れを翌日に持ち越すこともないそうです。

今は自宅に、ヨガのスタジオを新しく整備し、「エアリアルヨガ」の資格も取得するなど、新たな挑戦も始めています。「自分も体が硬かったので、硬い人の悩みがわかる」「シニア世代も若い世代も関係なく、気軽にヨガに親しんでほしい」と笑顔で話す久保田さんの取り組みは、地域の人の健康増進に、一役買いそうです。

ALTの鬼の里Diary ~Brian編~

「I love road trips!!」



アメリカ人にとって本当に特別なことの1つは、ロードトリップです。私はいくつかの理由でロードトリップが大好きです。一番の理由は、運転が好きだからです。

アメリカで運転すると、さまざまな州や気候を通り抜けることができます。山、五大湖、砂漠、大西洋、太平洋、大草原、そして多くの国立公園を見ることができます。秋には美しい紅葉を見にドライブできます。冬は暖かい砂漠から雪山までドライブできます。私は車で何度もアメリカを横断しましたが、大好きです。私もフロリダの故郷からカナダまで車で行きました!アメリカの好きなところは、ロードトリップがと

ても簡単なことです。

アメリカのガソリンスタンドは24時間年中無休。夜に閉店することはほとんどありません。日本に来て、夜にガソリンが買えないことにとっても驚きました。アメリカでは年中無休で営業しており、いつでも州内をドライブできます。日本中をドライブしたいのですが、田舎でガソリンを買うのが難しいのが心配です。

アメリカに行く機会があれば、ぜひロードトリップに出かけてください。とてもオススメです!私のお気に入りには国立公園。とても美しいです。

地域おこし協力隊活動日記

「楽しいことを考え中です」

地域おこし協力隊1年目

かわい こうえつ
川井 康悦



公営塾で講師をしている川井です。夏休み期間中は生徒が少なく、塾も静かでしたが、夏休みが終わると生徒も増え、生徒たちの楽しそうな声が聞こえてきます。会話を聞いていると、意外と単純な話題だったりして、「そんなに盛り上がるの!？」と驚いたりもしますが、やはり箸が転がっただけで笑うことができる年代は、非常に楽しそうなのです。

すごいなあ、と感心しつつも、ふと自分のことを考えてみます。30年近くも前のこと、今となってはどんな話題だったのか思い出すことができませんが、確実に言えるのは、他愛もないことがとてつもなく楽しかったのです。

知識が増えるにしたがって、楽しさに理由が必要になり、あらゆることを「○○だから楽しい」「○○だから楽しくない」と分類していると、高校生の頃の、箸が転がり笑いが起きたことを理解できなくなったのかもしれませんが。高校生だからできるもの、高校生にしかできないものがあり、3年間というわずかな時間、そこには確かな「楽しさ」があります。その積み重ねが後の幸せにつながると言うのは、言い過ぎでしょうか。

高校生たちに何を残すことができるのか、そんなことを思いながら、塾へ通ってくる生徒たちが楽しめる企画を考えています。