

きほくのまち人探訪



やまもと ゆき
山本 由紀さん

平成30年4月、大阪府からご主人の実家がある鬼北町へと移住した山本由紀さん。今年から農業公社の研修生として、日々農業の基礎を学んでいます。

これまで、トラック運転手、居酒屋店主、介護ヘルパー、新幹線の乗務員など、さまざまな仕事を経験してきた山本さんですが、「農業」は全くの未経験。「働く上で農業という選択肢はなかった」そうですが、移住後、町内が農地ばかりの風景を見て、農業に興味を抱いたという山本さん。

そこで、さまざまな農家さんに足を運び、収穫や栽培の体験をさせてもらう中で、自然と触れ合い、伸び伸びと自分のペースで考えながらできることがとても楽しいと感じ、年を重ねても体を動かせる「農業」に携わりたいと思うようになりました。「体調が悪いときでも、農業をしたら元気になるほど、農業にはエネルギーをもらえる」と、笑顔で話します。

まだまだ始まったばかりの研修ですが、「食べ物は人の体を作るものなので、安心して食べられる作物を作りたい」、「ネット販売など、都会に向けたPRをしたい」、「農業に興味のある女性をサポートできる場を作りたい」など、「農業」と山本さんの夢は無限大に広がります。「夢を叶えられるよう、研修では、農業の基礎はもちろん、さまざまな経験を積み重ねて自分の糧にしたい」と、笑みを浮かべていました。

「鬼北町は自然環境に恵まれた町。こんな素敵な町の自然の力を存分に発揮させるためにも、“自然栽培”の良さを町全体に広げ、“鬼北ブランド”として販路を拡大し、全国の皆さんに鬼北町で採れた作物を食べてもらいたい」、そう話す山本さんの目はとても輝いていました。

北宇和病院
だより

皆さん「運動」は
されていますか？

理学療法士 主任
かなたに は ま
金谷 羽麻

ラジオ体操やウォーキングなどの有酸素運動は、生活習慣病予防となる効果的な「運動」として取り組まれている方も多いと思いますが、私たちがおすすめする「運動」にはもう1つあります。それは、「ストレッチ」です。

ゆったりとした気持ちで呼吸を整え、関節を大きく動かす、筋肉を気持ちよく伸ばす。ストレッチは身体の内側に目を向け、「身体の声を聴く運動」であり、副交感神経も高めます。

1日のうち3分でも5分でも構いません。有酸素運動をされる方も身体の声を聴く時間をつくり、身体のだこかに不調が起きていないか確認し、病气やけがを招きにくい身体づくりの第一歩としましょう。

ストレッチをした際に、痛みやしびれが起こる場合には、病院にご相談ください。それぞれの方にあった適切な運動をお伝えいたします。



冬の探鳥会の一コマ。聴こえる鳥のさえずり…双眼鏡の先には一体どんな鳥が見えているのでしょうか。



今月の一枚

▼今年「暖冬」ですね。冬は「貼るカイロ」が手放せない私ですが、今年はまだ両手で足りるくらいの数しか使っていません。とは言え、まだまだ寒い日が続きます。お体には十分に注意してお過ごしください。(悠)

編集後記
▼児童が自分が読みたい本を選んで図書館に並べる「本は友だち本屋へ行こうプロジェクト」。友達と楽しそうに本を選ぶ子どもたちの目はキラキラとしていて、こちらまでワクワクしていました。何冊もある本の中から選んだお気に入りの本が並んだ図書室。とても素敵な空間ですね。