

見た！聞いた！
地域の魅力再発見！

広報特派員や
地域おこし協力隊が
市内で起きた出来事を
伝えます。

で活動していた先輩。協力隊の任期を終えた今でも、セミナー講師として地域活動に参加するなど継続的に地域に尽力する姿にとっても感銘を受けました。活動中のリアルな話や事業化へのアドバイスなどを聞くことができ、私の目標とする「福祉×美容」分野の研究に生かしていこうと思います。

これからも地域の皆さんの声をたくさん聞きながら活動していきます。

今日は
地域おこし協力隊
中村 瑞希
がお届けします

4月に地域おこし協力隊として着任しました。「福祉×美容」をテーマに3年後の事業化を目標に活動しています。

宇城市の特産品を活用 UKIAROMA

今回は、三角町でUKIAROMAを運営している宮川瑞代さんを訪ねました。

UKIAROMAは、主に宇城市の特産品であるかんきつ類から精油を抽出し、アロマギフト販売やパーソナルコスメ体験などを行っています。

宮川さんは、2022年まで協力隊として



宮川さん(左から2番目)と協力隊のメンバー

体験で制作できるハーバリウム風ロールオンアロマ▶

パッチワークの魅力をみんなに華やかな色使い、かわいらしいデザインでパッチワーク作品を作るのは、松田富美子さん。現在は日本手芸普及協会パッチワーク・キルト指導員として生徒たちに作り方を教えている。松田さん自身で考えたデザインに合わせ、選んだカラフルな布を何枚も組み合わせ、キルトイングを施す。

「パッチワークの魅力は自分が思い描いたものが作れること。世界に一つの作品ができたときの充実感や楽しさは格別です。これらが生徒さんに伝われば、今後パッチワークを通して皆さんの生活が豊かになるとうれしいです。」と松田さん。10月17日(火)〜22日(日)には不知火美術館で展覧会を開催。これからも作る楽しさ、魅力を伝えていく。



パッチワーク・キルト教室
松田 富美子 さん
不知火町御領
☎33-1418

ものづくりをする手から生まれる作品は暮らしを心豊かに彩る：そんな命を吹き込む手仕事を紹介します。

美容と健康からだを おもう

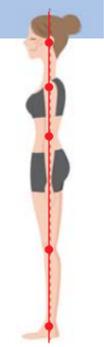
今回のテーマは
骨盤のゆがみ

骨盤のゆがみで生じる不調
骨盤は、お尻や腰まわりを支えている骨で、上半身と下半身をつなぐ大事な役割を担っています。骨盤がゆがむと体にさまざまな不調が表れます。

- 不調の例
- ・ 冷え性
 - ・ 下半身太り
 - ・ 便秘
 - ・ 自律神経の乱れ
 - ・ 頭痛
 - ・ O脚・X脚
 - ・ 肩こり
 - ・ むくみ

簡単なことから取り組んでみましょう♪ 日常で 骨盤のゆがみを予防する ポイント

- 1 体の片方に重心をかけるのをやめる
 - ・ 足を組まない
 - ・ 片方の足に重心をかけて立つ癖を直す
 - ・ 同じ肩にばかりバッグを掛けるのをやめる
- 2 良い姿勢を意識する
 - 「耳・肩・腰・膝・くるぶし」が一直線になるよう立つ



骨盤のゆがみに効く 30秒ストレッチ



- 左右やってね！
15～30秒キープ
- ①片膝を立てて膝に肘を当て振り向く
 - ②背筋を伸ばすことを意識しながら、肘で膝を軽く押す

ヨガ講座に参加しませんか
骨盤矯正にもつながる「カラダ喜ぶ！やさしいウキヨガ」を開催。理学療法士が教えます。詳しくはP20をご覧ください。

おじゃまします 空き家バンク お宅訪問 VOL.4



2022年に市外から移住したCさん
今月は空き家バンクの物件を購入・改修したCさんに話を聞いたのじゃ。「静かな環境が良いし、近所の皆さんも親切です。ただ、建物は通気口が長いこと閉まっていたため床が朽ちていて、想定外の改修費がかかってしまいました。通気口と日照はチェックした方がいいですね。」草木が茂っていたところにはカーポートも作ってあったぞ！
☎ 地域振興課 32-1906



ちなみに
選ばない！ 28票

PICK UP
後から派
ゲームにドハマりし、毎年、夏休みが終わる3日前くらいに焦り出しますが、結局、先生に怒られますね～(笑)
濱 美彩都 さん 16歳 (不知火町)

次号の対決
健康のためにやるならあなたはどっち？
「食事から派 / 運動から派」
回答は市公式LINEやメール、お便りで。
回答期限 7/9 (日) 市公式LINE