秋山郷協力隊 かわらばん

2018 7月郷 発行

☺栄村地域おこし協力隊

郷シル夏至号発行しました!!

秋山郷を知るミニミニマガジン「郷シル」の第2号を無事発行する事ができました。取材ご協力頂きありがとうございます。「竹の子と一緒に送ったよ!!」とか「似顔絵よく似てるね!!」と励ましのお声をたくさん頂いてとてもうれしく思っております。秋山の皆様にはA4の拡大版をお配りしていますが、A5サイズの版は色々な方にお持ち頂きやすいように作っています。道の駅やお宿、近隣市町村に置いて頂いております。ご必要な数をお持ちしますので是非お気軽にお声かけ下さい。ご家族、ご親せきご友人など何かの送り物の際にぜひオマケとして添えて下さるとまた秋山郷に想いを馳せて頂けるのではと思っております。秋山郷の自然との暮らし、その中にある皆様の個性、それが秋山郷の魅力そのものです。取材へのご協力の方もどうぞよろしくお願い致します。いつもありがとうございます☺

野草茶の試作

と言って葉や草を採ってきて乾して煎じて飲むだけです。「千の葉茶」はまろやかでとてもおいしかったです。他にはアケビ、アキ山ぶどう等を試しました。ヨモギ&スギナのお茶をベースにブレンドして飲むといいかなと思い現在私の体で実験中です。

杉森奈那子

6月の活動報告

カワオトエリコ

〈女子旅の企画〉

9月22日の夢灯に合わせて、女性向けの旅を企画することになりました。6月はスケジュールを決めるところから始まり、具体的に形にするための作業を行いました。

☆お土産作り

旅のおみやげの内容を考え、女性向けのラッピングのサンプルを何パターンか作成しました。画用紙で箱を作ってみたりと、具体的な大きさや内容を自分の手で感じて決めることが大切だと知りました。

☆サルボストラップ作成

「女子旅のお客様」と分かるようにサルボを首からかけていただくことにしました。おしゃれ感(女子には大切)を出すためにヒモは現在検討中ですが、当日お客様を見かけたらやさしくお声かけ願います!

☆旅のしおり作成

9月22日に楽養館を起点にお散歩する方もいるので散策地図などを作成しています。

〈あきやまこうのいぬとねこ〉

今回は初めて「女子」のワンコを取材しました。配布は来月以降になります。ご了承下さい。

石川泰正の活動報告

庭園整備の報告

二郷前に記載した秋山支所前の私有地の整備活動について報告いたします。田畑作業が落ち着いてきたので六月の中盤から本格的に着手いたしました。右の写真は開始初期の作業中のものですが、初夏の温かさで雑草が身長以上になってしまい自由に歩けません。そして左は現在の状態。草刈り、倒木伐採でだいぶすっきりしました。まずは中央の池の復元を目指して作業を継続していきます。

つづく

駅伝大会と駅前夏祭り

七月八日に開催された栄村駅伝大会。今年は秋山から三チーム(選手十八人)出場ということで現協力隊も三人全員選手として参加してきました。残念ながら入賞はできませんでしたが全チーム完走できました。来年は更にチーム数を増やし大会を盛り上げるとのことです。駅前夏祭りにも秋山勢で盆踊りの踊り手として参加してきました。からす踊りとのよさこ節を踊って盛り上げてきました。

現在の協力隊の田んぼ

順調に成長中。少し前から中干しに入りました。

今月の運動講座(つま先スクワット)

今回は先月のスクワットの変化形、つま先スクワットをご紹介。やり方はほぼ先月のスクワットと同じですが、姿勢が大きく違います。まず足を拳一つ分て少しだけ開きます。そしてかかとを少し浮かせてつま先立ちを維持します。後は通常のスクワットと同じくゆっくりとお尻をつき出すようにしゃがみ立ち上がるを続けます。効果は足全体とバランス感覚が鍛えられることです。立つ際にバランスを気を付けて下さい。

自然が好きだなぁと思いました。

6月はホタルの光を見たり、
星を見たりする時間がとても
いやしになりました。
夏の夕暮れに飲み物を持って
外で過ごすのも心地良いものですね!

ハーブティーとか
豆乳+ハチミツとか。

カワオト

ナナコのプライベート通〜信〜☺

6/17小滝の古道ウォーク in 初夏
昨年秋にもおじゃました古道ウォーク。この時期は緑がとてもキレイ。ガイドの「ヨシヨシ」が植物のことをいろいろと教えてくれておもしろかった!

6/27栄小給食試食会に行ってきました。地元食材を使った給食は家庭の食事に近く長野牛乳が何とも「おいしかった!!」です。子供達と楽しいひとときでした。また行きたいです!!

和山へ引越して一ヶ月。毎日見ても毎日通う鳥甲山。とても美しいです。これから少しずつ住み良くしていきたいです。