

芸術・文化の輪が広がるよう願いを込めて 飯南町文化祭

3/5
土



週1回練習をしているという「キュージーヌ」の皆さん。会場いっばいに歌声を響かせます。

第7回飯南町文化祭が、赤名農村環境改善センターで開催されました。会場内では、手編み作品や書道、写真の展示のほか、木管演奏、詩吟、コーラス、カラオケ、バンド演奏など様々な発表が行われました。30歳代から70歳代まで幅広い年齢層で活動しているコーラスグループ「キュージーヌ」の皆さんは、30分間歌い続けるパフォーマンスを披露。きれいな歌声と笑顔が印象的なコーラスで、会場を魅了していました。

しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰 花栗振興会が受賞

住民主体による見守りや声がけ、生活支援などの地域福祉活動に取り組む団体を表彰する「平成27年度しまね流福祉のまちづくり活動団体知事表彰」の受賞団体に、花栗振興会が選ばれました。花栗振興会では、環境や農林業に関する活動のほか、地域全体を巻き込んだ、健康づくりに関する活動を実施しています。健康づくりの1年の振り返りとして、年1回開催している「花栗健康まつり」開催は今年で20回を数え、継続し



花栗振興会会長の吉川英雄さんと健康づくり部会会長の別木康吉さん

た取り組みが評価されての受賞となりました。

飯南町消防団からも受章 消防庁長官表彰

3/9
水



表彰を受けた藤田雅一副団長(写真左)

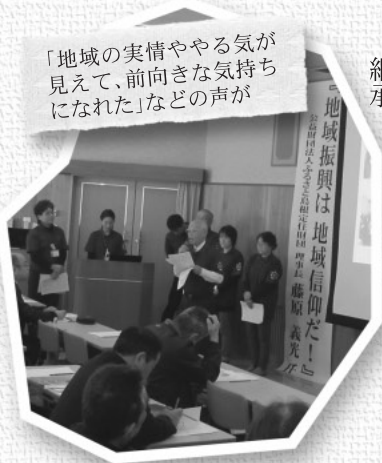
消防活動への貢献が特に顕著な人を表彰する「平成27年度消防庁長官表彰式」が、東京都のニッショーホールで行われました。飯南町消防団からは、藤田雅一副団長が、永年勤続し他の模範と認められる人に贈られる「永年勤続功労章」を受章しました。

地域づくりを考える 住みよい地域創造事業成果報告会

2/28
日

地域課題の解決などを目的に、町内5つの公民館単位で取り組んだ「住みよい地域創造事業」。3年間の取組み成果の報告会を、中山間地域研究センターで開催しました。(成果をまとめた冊子を作成して、全世帯に配布予定)

- 各地域の取り組み(一部を紹介)
- 【赤名地区】銀山街道を中心とした交流人口拡大に向けて鎧兜を製作/盆踊り等の伝統文化の継承
- 【来島地区】サロンなどの福祉事業の充実/「来島をデザインする」(冊子)の製作
- 【谷地区】「ゆず」や「ブドウ」などの地域資源を活用した加工品の開発



「地域の実情ややがが、見えて、前向きの声になった」

／名所を紹介する「谷間つづ」の製作
【頓原地区】「はない茶屋」をオープン/頓原のPR冊子「とんばらぼん」の製作
【志々地区】住民への声かけ訪問活動/地域野菜を活用した加工品の開発/はやしこなどの伝統文化の継承

森林の持つ癒しの効果 〜森林セラピーでストレス改善〜

飯南町の面積の約87%を占める森林。島根県としては、四万十川で有名な高知県、日本アルプス飛騨山脈のある岐阜県、富士山の山梨県に次いで「全国第4位」です。飯南町では、全国でも有数の緑豊かな資源を生かして「森林セラピー」の取り組みを進めています。

「森林セラピー」とは？

過度なストレスや運動不足、不規則な食生活など、私たち現代人を取り巻く環境は、健康を脅かす多くの要素がひそんでいます。こうした現代人を健康へ導いてくれる方法の一つとして、「森林浴」が親しまれてきました。「森林セラピー」は、「森林浴」の効果を科学的に解明し、心と身体の健康へ積極的に役立てようという試みです。(平成19年6月広報から)

労働者のストレス改善を

生活が便利になった反面、日々の生活から「ゆとり」が失われ、生活習慣病やメンタルヘルス(心の健康)の不調が社会問題となっっています。人口減少・高齢化が進む中、健

康で働ける人、労働力の確保も重要な課題です。

ストレスチェックの義務化

2015年12月1日、「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が施行されました。この法律は、従業員数50人以上の全ての事業場に、労働者の心理的な負担の程度を把握するための「ストレスチェック」の実施を義務付けています。

森林セラピーの効果を経営的に検証する

森林セラピーによる労働者のストレス改善を、医学的に検証するための研究を飯南町で実施しました。実験は、12月〜3月までの4ヶ月間で全4回(月1回)実施、参加者は20代〜50代の普段仕事場で働いて

「POMS」実験の前後で心理状態がどんな風になるか



血圧測定

いる男性21名。参加者のほとんどが、飯南町在住で森林セラピー体験は初めてでした。

● 実験項目

- ・ POMS(ボムス)と呼ばれるアンケート(心理状態を緊張・抑うつ・怒り・活気・疲労・混乱の6つの要素で表す)
- ・ 唾液アミラーゼ活性の測定(唾液に含まれる成分で、人間のストレスと関係が深い)
- ・ 身長・体重・血圧の測定など

各数値の計測やアンケートは、実験開始時と終了時の2回。間に、森林セラピーをはさんで、セラピーの前後で違いを確かめます。また、森林セラピーをする人、しない人に分かれて計測しました。実験の結果は、春にかけて分析

を行い、今後の森林セラピーの取り組みに生かしていく予定です。

スノーシューで林道を散策

森林セラピー体験では、スノーシューで言う「かんじき」を履いて林道を歩きました。リラックスした雰囲気、足跡もない真っ白な雪の上を歩き、参加者からは、「想像していたより良かった」「楽しめた」と、森林散策を満喫した様子でした。



1メートルを超える雪の上でもらくらく

飯南町に住んでいても、意外と森の中を散策することは少ないのではないのでしょうか？春になって、暖かくなってきました。何かと忙しいこの春の季節。気分転換に、山菜探しや、雪解けの水が流れる音を聞きに森へ行ってみませんか？