



観音寺地区地域おこし協力隊通信

令和6年2月(第11号)

(構成・文責:酒田市観音寺地区地域おこし協力隊 梅津 豊)



令和6年能登半島地震 について

年明け早々の1月1日に私の出身地である石川県において震度7の地震及び津波が発生しました。

皆様には心暖かい言葉と支援をいただき感謝を申し上げます。

石川県では震度7の地震は初であり、停電、断水、通信障害、インフラ破損等、特に断水は最大で石川県の世帯数(全47万世帯)の20%以上(9万世帯以上)という深刻な被害が出て、しかも死傷者・行方不明者の全容が未だ分からないという状況です。(1月18日時点)

今後も、この通信で石川県の状況をお知らせしていきたいと思えます。

※通常ならば、協力隊としての活動についてお知らせしているところですが、今後、紙面を割いて石川県の状況をお知らせできればと思います。



☆石川県って

どんなところ?(地名編)

能登半島は禄剛崎を境に、富山湾に面した沿岸部を内浦(うちうら)、日本海に面した沿岸部を外浦(そとうら)と呼んでいます。今回の地震で、この外浦で海岸線が80km以上に渡って約4m隆起し港湾と船舶に被害が出ました。

☆運動教室インフォメーション

開催日:3月8日(金)「社会人」
26日(火)「65歳以上」

時間:10:00～11:30

場所:八幡タウンセンター交流ホール

※施設には更衣
室、シャワー室の
設置はありません。



☆健康づくりガイド

全体の方向性: 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組み今より少しでも多く身体を動かす。

運動教室では、地域のニーズを把握するために「酒田市スポーツ推進計画(令和3年 酒田市教育委員会)」を、内容を吟味するために「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(令和5年 厚生労働省)」などの資料を活用しています。

健康づくりガイドは、平成元年から作成され、昨年、対象別(成人、こども、高齢者)の身体活動・運動の推奨事項及び、身体活動・運動に係る参考情報についてまとめ、使いやすさ等を考慮した構成となっています。