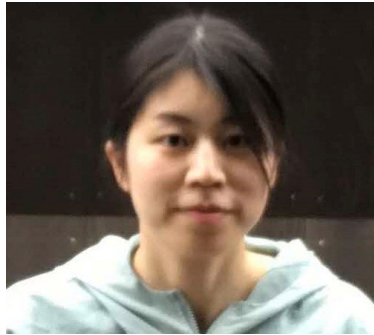


### 基本情報



【年齢】  
32歳  
【出身地】  
東京都 練馬区  
【転出元】  
東京都 練馬区  
【前職】  
紙の専門商社事務  
【活動時期】  
R3.4~  
(2年目)

### 協力隊に応募したきっかけ

祖母の住む佐賀県で職を探していたところ、地域社会に貢献できる点や、前職と全く異なる職種で新たに挑戦できる環境に魅力を感じたため応募しました。

### 今後の抱負・任期後の目標

森林空間とヨガを掛け合わせて、人の心を豊かにしたり、心身ともに健康でいられる取り組みをしていきたいです。地域住民の方の健康維持に目を向け、日常的な健康づくりの場を築くことを引き続き行います。

活動の場を拡げるため、子育て支援センターでのヨガ、都市住民向けに豊かな自然に触れあい、心身を癒す場としての森林ヨガ実施を予定しています。

### 活動内容

#### ●高齢者団体ヨガレッスン

高齢者の方の負担軽減を考慮し、従来のマットを敷いて行うヨガではなく、椅子に座って行う椅子ヨガ教室の実施。簡単な動きで体を動かし、自律神経や心を整えてリラックスしていただけるような取り組みやすい内容。



#### ●地域イベント手伝い

直近では、「古湯温泉秋の彩フェスタ」を実行委員会の皆さんと協力し運営のお手伝いをさせていただきました。様々な方と交流を深め良い経験となりました。



#### ●工作体験指導・補助

NPO法人みんなの森プロジェクト、北山森クラブにて子どもたちに工作・指導補助のお手伝いをさせて頂いています。出前講座に出向くこともあり、中山間地域のことを知っていただけるきっかけ作りにも繋がっています。



### 連絡先

【メディア等の取材連絡先】

(メールアドレス) [chiiki\\_kyoryoku@city.saga.lg.jp](mailto:chiiki_kyoryoku@city.saga.lg.jp)