

基本情報



【年齢】
42歳
【出身地】
北海道札幌市
【転出元】
北海道札幌市
【前職】
会社役員
【活動時期】
R2.8～
(3年目)

協力隊に応募したきっかけ

比布町と包括連携協定を結んでいる(株)ヴォレアスより、現在町から委託を受けている業務について募集しているとの情報があり、それに賛同して応募。

今後の抱負・任期後の目標

「運動と食による脳の活性化事業」(通称:ピピカツ)を町のプロジェクトとしてテーマを掲げ、リーダーとして今後活動していきます。幼児、小学生、中学生、大人、高齢者の全領域に対して、運動の良さを感じてもらいながら、脳の活性化、そして身体をつくる食に興味をもってもらい、生涯健康で暮らせる町づくりの中心事業になれるよう、組み立てたいと思います。また、これから活躍できる協力隊の組織、役割を明確にし、より活発な活動ができるよう、仕組みを作りたいと考えています。脳の活性化の検証もできるように、高齢者の認知症予防にも役立てていけるよう、研究もしていきたいと考えています。

活動内容

●健康講演会

『「食う」「寝る」「遊ぶ」をグレードアップさせるセミナー』と題して、フリーアナウンサーの佐藤麻美さんと一緒に講演。食事や睡眠、遊び(運動)を通して、健康になるために専門的な見地から町民の皆さんに向けてお話ししました。



●運動教室

幼児から義務教育課程の9年生まで、さまざまな動きを通して、身体・運動機能の向上を目指し、楽しく体を動かして運動の良さを感じてもらおう教室です。保護者向けのヨガ教室なども実施したほか、高齢者向けの体操教室での講話も行っています。各年代別で運動を行っています。



●ビジョントレーニングシステムの導入

「運動と食による脳の活性化事業」(通称:ピピカツ)の一環として、脳の活性化にも着目。働き世代の運動プログラム構築のため、町職員を対象としたメディカルフィットネスのモデル事業を開始した中で、ビジョントレーニングシステムを導入し、運動前後の脳の働き方もチェックしています。



連絡先

【活動の様子を発信しているSNS・ブログなど】

