

協力隊だより 8月号

活動開始

令和5年7月から



泉由希子

(いずみ・ゆきこ)

野鳥観察会 開催中

王滝村の皆さんこんにちは。
泉由希子です。この夏は御嶽山を始め、いろいろな山に登っています。ライチョウに出会う機会も増えて、ますます山岳に魅了されています。

雪解けの後、四月末から野鳥観察会を再開しました。銀河村キャンプ場、田の原天然公園、自然湖(ネイチャーカヌーツアーと合同開催)で開催し、現時点までで延べ十四名が参加してくださいました。今年は、野鳥を探す会、というよりは、王滝村や御嶽山で暮らす野鳥の紹介や、鳥の見つけ方のポイント、双眼鏡の上手

な使い方、に重点を置いて開催しています。

いつもより鳥の存在が気になったり、鳥の鳴き声が聴こえてくるようになったり、そんな会にしたいと思っています。つつい大好きな野鳥について熱く語り過ぎてますが、王滝村のかけがえのない自然の魅力の再発見に繋がると思っています。是非一度、足をお運びください。

山岳ガイド取得をめざして

協力隊もいよいよ三年目、卒業後を見据えて新たな活動を始めました。

ビジターセンターで活動していると、登山者から、登山道の状況や気象情報など、山のことに聞かれることが多々あります。正しい知識を持って、安全な登山へ導くことができるビジターセンターのスタッフになりたい、と考えるようになったのが、山

岳ガイドを目指す最初のきっかけです。また、活動拠点を御嶽山に広げ野鳥を案内できるようにになれば、より広範囲での王滝村の魅力発信が出来ると考えました。

現在、おんたけ休暇村様にご協力いただき、登山ツアーに同行し、勉強しております。熱心にご指導いただき、山岳においてお客様を案内することの責任感、緊張感を学ばせていただいております。資格取得は簡単ではありませんが、私が王滝村にきて感動したことを、より多くの方にお伝えすることができるよう、今一度気を引き締めて頑張りたいと思います。



上・野鳥観察会のオリエンテーション。

自生する植物や鳥の紹介。

下・参加者と双眼鏡で野鳥を探す。



おんたけ休暇村の山岳ガイドに研修として同行。

活動開始
令和5年7月から



古川さゆり

(ふるかわ)



ビオスチームの際に見える御岳湖と夏の青葉が生い茂る風景。

夏こそビオスチーム

まだ日中三十度越えの日々が続いており、そんな暑さにバテている方もいるのではないだろうか。たまに「こんなに暑いのにビオスチームなんてできるの？暑苦しそう、

秋からお願ひしたいな」と言われることがあります。しかし、夏の暑さに気を取られ「冷え」に意識が向かなくなる今だからこそ、ビオスチームをお勧めしたいです。

そもそも夏バテは、エアコンに当たりすぎたり、身体を冷やす食べ物や飲み物の摂取が増える割に薄着で過ごし、身体が芯が冷えることによって起こるとも言われています。身体の外側は暑くても芯は冷えているというその体内の温度差が、かなりのダメージを与えているのです。日常で暑いなと感じている時にお腹に手を当ててみると、意外に冷たいことに気が付くと思います。その冷えが続くと、身体に住んでいる微生物や菌たちの活動も抑制され、免疫低下に繋がります。

「体温一度の差で、体内の微生物や菌の活動は大きく変わる」。これは私が菌と向き合っ

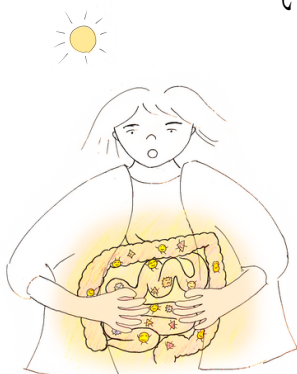
た時に気づいたことです。今年の春先に醤油用の麴を作りました。麴作りでは、発酵中の麴の上に温度調整のために布や毛布を被せて温めたり、外して熱を逃すという世話を繰り返していきます。その際、

一枚の薄い毛布を取っただけで、菌にとっての適温を下回り、菌が頑張るのをやめて温度が急激に下がっていくのを目の当たりにしました。これ

はあくまで醤油麴菌の話ですが、体内の菌にも同じことが言えて、体温によって活躍する菌や微生物が変わっていきます。一般的に、善玉菌は高い温度、悪玉菌は低めの温度で活発になると言われておりだからこそ身体を元気な状態に保つには冷えに意識を向け身体が芯を温める必要があるのです。例えば、服を一枚多く羽織ったり、温かい食べ物を食べるといった日常的な工夫もあります。さらに植物や菌の力を借りながらより効果的に温まるための手段としてビオスチームを使うこともできます。

ビオスチームの特徴として出た汗がサラサラしていてベタつかないことが挙げられます。夏でも気持ちのいい汗をかいて身体が温まった日の夜はよく眠ることができます。

ありがたいことに、去年の秋にビオスチームを始めてから延べ八十八人の方に体験していただいています。忙しい日々の束の間の癒しとして、お友達とのおしゃべりの場としてもお気軽にご利用ください。



発行：王滝村役場

編集：協力隊伴走支援委託業者

合同会社Recit滝越