高校魅力化コーディネーター

総探発表会が行われました！

3月8日、弓削高校体育館で「総合的な探究の時間発表会&弓削高校魅力化プロジェクト報告会」が開かれました。

“総探”（総合的な探究の時間）とは、社会環境の変化に対応できる力を培うことなどを目的に、生徒が社会問題や地域課題などに目を向け解決策を探る学習活動で、この日は参加した約20名の町民に向け、同校生徒たちが1年間の活動報告を行いました。本年度はサイクリング振興や、イノシシ肉のジビエ振興、福祉、医療など12のテーマ（チーム）があり、成果をポスターにまとめて発表しました。発表では、上島町に来た外国人観光客のために英語のガイドマップを作成し、町内の港務所に設置した取り組みや町内複数の高齢者、診療所などを取材し、過疎地医療の問題について調査した成果などが報告され、研究に取り組む生徒の熱意を感じました。来年度もこのような生徒が一人でも増えるようにサポートしていきたいです。

高校魅力化コーディネーター 河村 俊秀

公営塾

新緑の季節、新たな歩み

3月、公営塾では3年生11名が卒塾を迎え、それぞれの新しい進路へと歩み出しました。卒塾式では、受験勉強や就職試験を乗り越えてきた努力や日々の積み重ねを振り返りながら、一人ひとりを講師全員で温かく送り出しました。それぞれが選んだ道でのさらなる活躍を期待しています。先輩たちの努力する姿は、在校生にとっても学びとなり、来年以降の自分を思い描くヒントになったはずです。卒塾生の進路選択への思いや受験を振り返った記事は、公営塾の公式note（ブログサイト）で紹介していますので、ぜひご覧ください。

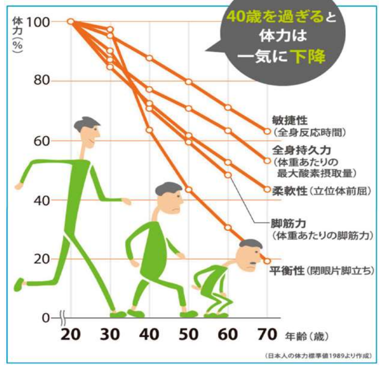
4月からは新しい学年がスタートしています。生徒の皆さんが自分の目標に向かって日々前向きに努力を重ね、大きく成長できるよう、今年度も変わらずサポートしていきます。

▲ 3学期納会での集合写真

ゆめしま未来塾 大下 凪歩

サイクリング振興

「春から自転車で健康を保とう！」



▲ 加齢による体力の低下（20代を100%としたときの低下率）60歳になる頃には、脚力は約50%まで落ちてしまいます！

これからは気持ちのよい季節。健康面を意識したサイクリングを始めてみませんか？去年のイベントでレクチャーした「健康と運動からみた自転車」の中からひとつ、「筋肉との関係」を紹介します。

年齢とともに減少する筋力の維持は、肥満だけでなく、痩せすぎの運動不足の方にも重要な問題です。運動を全くしない人では、老化が進み、40代で高齢者なみの筋肉量になってしまうことも。筋肉の60％を占める下半身は、歩く・座るなどの基本的機能の維持に大きく関わります。6月号でも紹介しましたが、日常生活に取り入れ、続けやすいのが自転車。ペダルを漕ぐ1回転の中で多くの筋肉を刺激しています。「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎを効果的に使うため、血流促進・高血圧の改善、活動代謝の向上にもつながるなどいいこと尽くしです！ぜひ早い段階からの楽しく続けられる自転車で筋力維持を目指しましょう！

サイクリング振興 豊田 遥

島おこし協力隊ミッション ミニコラム24

退寮式を迎える前の出来事

魚島離島留学
ハウスマスター
岩谷 弘一

皆さんこんにちは、魚島さざなみ寮ハウスマスターの岩谷です。

3月初旬、魚島さざなみ寮において留学生の「誕生日&焼肉パーティー」を行いました。

主役は3月に誕生日を迎えた美春さんと快吏さんです。夕飯時の焼き肉は、寮の母ちゃんこと、「梶浦ハウスマスター」が準備してくれました。メイン食材の肉類は、「牛、豚、鶏、軟骨」を、野菜は、玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、さつま芋といった色とりどりの見た目にも栄養満点の豪華な食卓となりました。

焼き肉が始まると、焼きたて特有の濃厚な香りが食堂全体に立ち込め（寮はホットプレート焼き肉なので煙は控えめです）、留学生みんなの笑顔はとても印象的で、準備したお肉と、お米（二五穀米）を完食するほど食欲旺盛でした。

どこのご家庭でもありがちですが、寮にいる子どもたちは、「野菜はちょっと…」といった感じで苦手意識があるようです。さざなみ寮では、そんな子どもたちに野菜好きになってもらおうと、来年度から「農園」を開墾する予定です。目標は、子どもたち自らが野菜づくりに携わることで、「野菜を育てる喜び」「収穫する感動」を通して、少しでも「野菜が好き！」って言ってもらえたらいいなと考えているところです。

また、野菜づくりをしながら、町民の皆さまからも、おすすめの季節野菜などお知恵をいただきたく思います。

話は戻りますが、誕生日の2人をお祝いした後、ケーキもしっかりとみんなで平らげ満足した様子でした。

魚島の皆さんのご協力のお陰で3月末には令和6年度の留学生（2期生）7名が全員揃って退寮式を迎えました。

魚島での生活を通して得た経験は、子どもたちの今後の人生において、特別な自信につながるだろうと強く感じました。あたたかく見守っていただき、本当にありがとうございました。

▲ 誕生日&焼肉パーティーの様子