

# 弟子屈 2020

## 今月のクリップ

- わくわく商品券第2次販売を行います…④
- ふるさと納税返礼品協力事業者を募集…⑤
- 国勢調査がはじまります! …⑦
- KAWaaaaRu川湯を開催 …⑧
- 第61号協力隊通信…②0



毎月1回発行  
発行/弟子屈町  
編集/まちづくり政策課  
☎ 482-2913 fax482-2696  
〒088-3292 弟子屈町中央2丁目3-1



日々の活動  
発信中!

地域おこし協力隊  
Instagram (インスタグラム)  
#teshikagram



地域おこし協力隊  
facebook (フェイスブック)  
<https://www.facebook.com/teshikagachiikiokoshi/>

### 「今」に意識を集中する マインドフルネス

地域おこし協力隊の生永絵美子です。福祉活動包括支援員として活動しています。

着任後は、町内にあるさまざまな施設や、集いの場の見学をさせていただきました。特に集いの場では、皆さんが生きて活動している姿に、その姿にこちらが元気をもらいました。

その時、マインドフルネスの大切さを感じました。

マインドフルネスとは、心理領域の業界で流行しているワードの一つで、自分に関わるすべての状況を評価せずにありのまま受け止め、「今」の瞬間に意識を集中することをさしています。今、この瞬間に目を向けることで身体がリラックスして心に余裕が生まれ、集中力や洞察力などが高まるとも言われています。

例えば、道を歩いている時、皆さんはどんなことに意識を向けているでしょうか。昨日の失敗や出来事、これからある予定のことなど、過去や未来に思いを馳せて、自動操縦状態で歩いてはいないでしょうか。そのような状態が続く、今この瞬間に起きている身体の実感に目が向かなくなると、身体も「私」の姿を見て」とばかりに頭痛や肩こりなどの症状でサインを出してきます。そのような時に、マインドフルネスが重

要になってきます。ただ歩くだけでなく、足を踏みしめる感覚や深呼吸したときに、硫黄や牧場のにおいなどの空気の変化など「今」で起きていることに意識を向けることが大切なのです。

「過去と他人は変えられない、未来と自分は変えられる」という言葉があるように、過ぎた事にとらわれるよりも、過去の失敗を今に活かして未来を変えることに時間を使う方がより良い人生になるということなのかもしれません。

集いの場に話を戻すと、周りの目や評価を気にすることなく、失敗しても成功しても楽しんでいく姿が見られました。今の私は「こいつ状態だ」と、ありのままの自分を受け止める。ちょっと間違っても、そんな自分を笑い合おう。マインドフルネスを実践し、心身共に健康を保つ素敵な活動だなと思います。

この町はマインドフルな状態になれる環境に溢れています。居場所づくり活動の中でマインドフルネス体験ができる企画などを構想中です。

その時はぜひ皆さんも参加してください。



失敗も成功も楽しむ皆さん

## 今月の表紙



8月12日に行われた詐欺被害防止の街頭啓発でのひとコマ。子どもたちが描いた絵が描かれた詐欺被害防止のポスターやポケットティッシュを警察官の制服を着て配布しました。

## 寄附ありがとうございました

- 船越 ノブ子 様(中標津町)
  - ▼現金 20万円
  - 亡母(高砂きよ子)が生前、町にお世話になったお礼として、まちづくりに役立ててほしい。
- 高梨 耕二 様(中央3)
  - ▼現金 30万円
  - 亡母(ミヨ)が生前、町にお世話になったお礼として、福祉に役立ててほしい。
- 摩周の里女性会
  - 代表 鎌田 ケイ子 様
  - ▼現金 3万円
  - 奨学金として役立ててほしい。
- 須田 敦 様(釧路市)
  - ▼現金 30万円
  - 亡父(文男)が生前、町にお世話になったお礼として、まちづくりに役立ててほしい。
- ふるさと納税 982件
  - ▼現金合計 1千666万5千円

## 編集後記

▼8月は一気に暑くなり、夏らしい日が続きました。今年は新型コロナウイルスの影響もあり屋外でのキャンプが人気で、町内のキャンプ場も賑わっていました。今後もしっかりとコロナ対策をしながら秋も楽しみたいですね。(鶴田)

▼今月の表紙にもなっている、啓発活動の取材へ行きました。その日は暑く、カメラを構えているだけで汗をかきほていました。そのような暑さの中でも小学生が警察官の制服を着て頑張る姿は、とても格好良かったです。(大井)

## 人のうき 7月末現在

|     |                |
|-----|----------------|
| 人口計 | 6,979人 (マイ9)   |
| 男   | 3,330人 (ブラス1)  |
| 女   | 3,649人 (マイ10)  |
| 世帯数 | 3,824世帯 (マイ11) |

お誕生おめでとうございます

加須屋燈里ちゃん男(圭吾)美里5  
小池海椰太ちゃん男(隆興)春別原野  
金内 杏珠ちゃん女(誠司)弟子屈原野  
金川 智樹ちゃん男(智志)屈斜路  
お悔やみ申し上げます

上西 忠一さん(85歳)川湯温泉4  
小澤 ときさん(97歳)熊牛原野  
小野寺利子さん(79歳)高梁1  
菊池スミエさん(83歳)泉2  
須田 文男さん(91歳)泉5  
高橋 信夫さん(64歳)高梁4  
高橋 淑子さん(71歳)泉4  
濱岡 正次さん(83歳)川湯温泉2  
宮田 紀子さん(80歳)中央1  
山口 照男さん(92歳)川湯温泉1  
吉田 武子さん(85歳)札友内

※お誕生、お悔やみは、7/1～7/31に弟子屈町に届け出をされた方のみ掲載を希望された方のみ掲載しています。弟子屈町以外に届け出をされた方で掲載を希望される方は、役場環境生活課町民係までご連絡ください。