

# 上かむらだより

第 26 号



HPQR コード

## 上地区中山間ネットワーク協議会設立総会

5月19日(火) 18時より、上村の郷ミーティングルームで、上地区中山間ネットワーク協議会設立総会を、永松市長をはじめ阿部県議会議員、関係者42名が出席して開催しました。

### 協議会の目的は

1. 中山間地域直接支払制度の円滑な実施と適正な運営
  2. 農地保全活動の調整と効率化
  3. 協定組織間の連携強化と情報共有
  4. 共同作業・農地管理の調整機能の強化
  5. 地域農業の持続性確保と担い手不足への対応
- 以上の目的で設立しました。

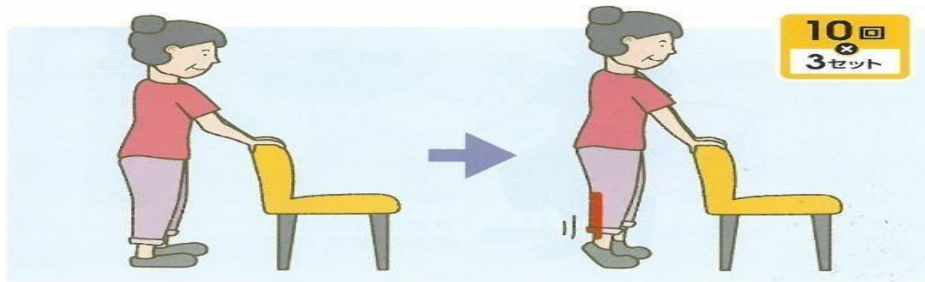
### 今後の活動は

1. 協定組織間の連絡調整
2. 中山間地域等直接支払制度の運営
3. 農地保全活動・共同作業の調整
4. ドローン防除に関する調整、安全管理体制の整備
5. ドローン組合の設立・運営準備
6. 行政との情報共有・協議
7. 会議・研修会の開催
8. 事務局による会計・書類作成・申請業務



## 健康づくり推進員よりお知らせします

上地区のめざす姿・キャッチコピーは「体操やウォーキングで運動不足を解消し、健康のために減塩に心がけましょう」という事でお家でできる運動、筋トレを紹介します。



“いわゆる爪先立ち”でふくらはぎの筋トレを行う。  
椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態  
(安全性確保のため)で実施。  
これを10回繰り返します。もし余裕がある場合には、  
片足で行うとより効果的です。



内もものストレッチ



お尻の筋肉のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

**内もものストレッチ**  
左右下肢を開脚し、やや前屈するように  
さらに広げていく。

**お尻の筋肉のストレッチ**  
ストレッチする側の足を反対側にかけ  
お尻の筋肉をゆっくりストレッチ。

**ふくらはぎのストレッチ**  
膝を伸ばした状態で足を後ろに引き、  
体を前に傾けながら伸ばす。

令和元年にこちらに住まいを  
移し、令和2年からギャラリィを  
始めて、今年で6年目になりま  
す。地域の方々には、いつも温か  
く見守っていただいてとても感  
謝しています。今年度から中山間  
ネットワーク協議会の事務とい  
う役割をいただきました。私にと  
っては新しい地域との関わり方  
でもあり、頑張っていきたいな  
と思っています。今後ともどうぞよ  
ろしく願います。



【上  
にこの人】  
佐藤恵美子さん（大分市出身）



## 上地区 健康づくり推進員名簿

|         |       |
|---------|-------|
| 下 日 指   | 江藤まい子 |
| 日 指     | 工藤 悦子 |
| 上 日 指   | 佐々木富生 |
| 東 畑 部   | 安部智恵美 |
| ト キ ワ   | 寺西 元亀 |
| 西 畑 部   | 豊田千賀子 |
| 槍 原     | 菅原恵津子 |
| 蔣 田     | 吉山 悦子 |
| 上 七 区   | 豊田 正幸 |
| 井手ノ上    | 後藤 節子 |
| 浄土寺・口ノ尾 | 小原 朝枝 |
| 下 切     | 加藤 陽子 |
| 南 畑     | 阿部千佳子 |