

# 岩木 地域おこし協力隊新聞 vol.5

岩木地区 地域おこし協力隊の活動をお知らせします。

## 弘前ねぶたまつり

8/1～8/7、平成最後の弘前ねぶたまつりが開催されました。地域おこし協力隊3名も、岩木地区の大浦為信倭武多會・鼻和ねぶた子供会にそれぞれ参加。佐々木は笛、伊藤・鎌田は本ねぶたを引き、岩木の皆さんと一緒に土手町・駅前を練り歩きました。



協力隊3人集合



鼻和ねぶた子供会

## FEELER 8,9月号にて岩木地区特集

現在発売中の青森県のタウン情報誌「FEELER」8・9月号にて、協力隊の鎌田が担当した岩木地区特集「温泉ソムリエ・鎌田くんの温泉天国漫遊記」が掲載されています。  
(協力：岩木山観光協会)

岩木地区の温泉の特徴やおすすめの入り方に加え、今年開店したお店など岩木のおすすめスポットを紹介しています。ぜひ本屋などでチェックしてみてください。



(裏面へ続く)



## 温泉のすすめ

### 第一回「疲労回復のための入浴方法」

温泉ソムリエとは、温泉の成分や入浴方法について少し詳しい人です。青森の中でも温泉が豊富な岩木地区で、より効果的に温泉・入浴を楽しんでもらうための方法を紹介したいと思います。第一回は、外仕事や運動で足が疲れた時の疲労回復に効果的な入浴方法を紹介します。

### 疲労回復には、ひざ下にお湯と水を交互にかける

- 1、3分間、お湯で膝から下を温める  
(ひざ下だけ浸かっているだけでも、全身浸かってもOK。  
シャワーで膝下を温めてもOK)
- 2、お湯から上がり、冷たい水を1分ほど膝から下にかける  
(シャワーや水風呂など)
- 3、1と2を、3～5回繰り返す

交互にお湯と水をかけることで、抹消血管が広がり疲労物質が排出されやすくなります。時間は目安ですので、体調や各個人の体質により調整してください。また、入浴前後に水分を補給しましょう。入浴後だけでなく、入浴前に水を飲むと血液がドロドロになるのを防ぎ、入浴中の事故予防になります。特に汗をかいた後は、水分を補給して温泉を楽しみましょう。

### ～岩木地区の地域おこし協力隊～

伊藤 博和  
いとう ひろかず



佐々木 直美  
ささき なおみ



鎌田 祥史  
かまた よしふみ



### 地域おこし協力隊への連絡先

0172-82-1621 (岩木総合支所 総務課)