

とちはら らくらく通信

第1号 2013年3月21日発行

高齢者の営農を支える／



発行元：『高齢者の営農を支える「らくらく農法」の開発』推進室
奈良女子大学社会連携センター地域連携推進部門地域社会研究開発部会内
TEL & FAX 0742-20-3501 E-mail tochihara-p@cc.nara-wu.ac.jp

『2012年度シンポジウム』を開催!

2013年1月27日(日)の午後、枋原地区柿の里ホールにて、2012年度シンポジウムを開催し、43名の方にご参加いただきました。当日は講演にワークショップ、体操など盛りだくさんの内容でしたが、あっという間の2時間半でした。ご参加できなかった皆さんにもシンポジウムの内容をちょっとご紹介したいと思います。



1. 枋原事業とは??

まずは、枋原事業について振り返ってみたいと思います。

2011年に国の機関から、「高齢化が進む地域への取り組みの良いアイデアはないか?」の呼びかけに、**くながく農業が続けられて、村が持続する方法の開発に、地域の方の協力をえて、取り組んでみたい**と応募したところ、全国の農村にさきがけて、枋原で取り組んでみてください、との認定が出ました。そこで「高齢者の営農を支えるらくらく農法の開発」と命名し、皆さんのご協力のもと、事業を進めています。

現在、この事業は4つの側面から枋原のみなさんと進めています。

① らくらく栽培グループ

軽くて手間のかからない生産方法の開発(らくらく栽培)

② 電動運搬車グループ

急傾斜でも安全で楽に操作できる電動運搬車の製作

③ PPKグループ

農作業での身体の負担をやわらげる方法の考案

④ 集落点検グループ

人と畑の〈今〉と〈これから〉についての調査

全国から注目されると
思います。
これをチャンスに、
「枋原」を売り込むアイデアを
どしどし出してください!!



寺岡(奈良女子大学)

4.集落点検グループ：「集落点検から見えてきたこと」

昨年の4月、みなさんにご協力いただきました集落点検(農地点検、家族点検、ムラ点検)の結果について報告しました。



帯谷(奈良女子大学)

- ・10年後には栃原の農業の担い手の4人に3人が60代以上になる。
- ・他出した若い人(特に30代)も畑に来てくれている。
- ・栃原から出ている人の中でも、日帰りで帰省できる距離に住んでいる人が多い。などなど…

ワークショップではみなさんからこんな意見を頂きました…

- ・葉っぱ栽培をするにしても、組合や販売ルートが確保が重要。
- ・直売所が10年後も元気に続けていたい。
- ・細くながーく、マイペースに、85歳になっても農業を続けたい。
- ・若い人たちが村に戻ってきて、にぎやかな栃原になってほしい。
- ・楽しくて、安定した農業経営をしたい。
- ・10年後も家族そろって健康で楽しく農業をやっていたい。

などなど…



↑ 栃原の年間行事やたべものについてお聞きした「ムラ点検」の結果をみなさんに見ていただきました。



5.PPKグループ：「からだ点検から見えてきたこと」 (中間報告と体操)

昨年、計3回実施しました「寄り合いからだ点検」と、農作業時に体へかかる負荷について分析した結果を報告しました。

★ からだ点検をさせていただいた結果…

- ・**関節を柔らかく**しましょう → ストレッチが効果的！
- ・**脚の筋力を高めてバランス力**をつけましょう→「はつらつ体操」などが効果的！

★ 柿収穫作業時の姿勢を観察させていただいた結果…

- ・斜面上で脚立の3-4段目に乗り、手上げ仰角の姿勢(図1)をとる時間が長い。
→不安定な足場で姿勢を維持する負担や、首や肩にかかる負担がある。
- ・斜面上に直立し肩上げ仰角の姿勢(図2)をとる時間が長い。
→首や肩にかかる負担がある。



藤原(奈良女子大学)

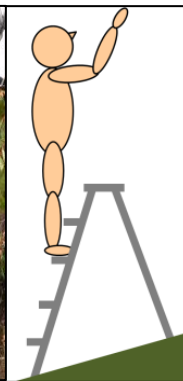


図1) 斜面脚立3-4段
手上げ仰角

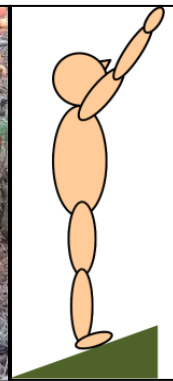


図2) 斜面直立
肩上げ仰角

← 報告後はみなさんと一緒に、ストレッチと「はつらつ体操」でリフレッシュしました！

この事業が始まってから一年、今回ようやく、栃原のみなさまに経過報告をすることができました。これまでご協力いただきましたことを感謝するとともに、今後ますます農法の取り組みを進めていきますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

らくらくストレッチ

みなさんと一緒におこなったストレッチをご紹介します。
ご自宅でもぜひやってみてください！

★背中と脇ばらのストレッチ★



椅子の背もたれを
両手で持ちます。



背もたれを持っている側に
肩を回します。(10秒くらい)
☞ 反対側も同じように
ストレッチしましょう。

★脚のストレッチ★



浅めに腰かけ、片脚を伸ばして
かかとを立てます。

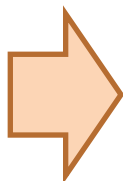


上半身を前に倒し、
膝をゆっくり押します。
(10秒くらい)
☞ 反対の脚も同じように
ストレッチしましょう！

★肩のストレッチ①★



腕を前に伸ばして手を組み、
肩甲骨を開くように伸ばします。
(10秒くらい)



次に背中の方で手を組み、
肩甲骨を寄せるように伸ばします。
(10秒くらい)

★肩のストレッチ②★



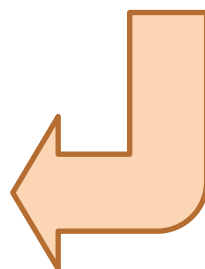
指先を肩に置きます。

肩甲骨を開くことを意識し、**肩甲骨を寄せる**ように
両肘をつけるように引き上げ 両肘を後ろから前へ回します。
ます。

ストレッチは、
ゆっくり呼吸しながら
おこなうと効果的ですよ♪



高德 (奈良女子大学)



両肘を胸の前でつけます。
☞ 5回程度おこないましょう。