

地域おこし協力隊だより

「冬の魅力」

吉田 龍ノ介

みなさんこんにちは、今月号を担当する吉田です。とても寒い日が続いておりますが、いかがお過ごしですか？

滝上町はとても厳しい寒さですが、その寒さのおかげで、ダイヤモンドダストや、サンピラー等、寒さあつての自然現象が起こります。

朝日が昇り、キラキラと輝く風景を見ると、滝上町に来て本当に良かったなと感じます。

そんな素晴らしい滝上町ですが、春の時期と違い、冬の時期の観光が、少し力不足です。流水観光などで、海沿いの観光地は盛り上がりを見せ、通過地となってしまっているのが現状です。

現在、素晴らしい滝上町をもっとアピールするため、町民のみなさんと一緒に冬のアクティビティ開発をはじめました。

町内外の人に滝上町の良さをもっとアピールしようとし

ています。町民にとっては当たり前ですが、意外と町外の方には貴重なことだったりして、観光客が喜ぶのでは？

思った様々な案をグループワークで掘り下げ、外部の講師の方に案を磨いてもらったりしています。

町民の声が直接行政などに届くというのも魅力の一つかなと感じています。僕もこういった集まりにはどんどん参加して、より良い町にしたい一員となっていこうと思えます。

ぜひ、みなさんも気軽に参加して、より良い町にしていきたいでしょう。お待ちしております。



「脂肪燃焼しやすいのは夏？冬？」

佐藤 絵里架

今月号を担当させて頂きます佐藤です。

私の昨年は、自然豊かな滝上町の四季折々の変化とその魅力を堪能しながら過ごせたとても良い一年でした。今年も宜しくお願い致します。

今回は、スポーツセンターに来られる方々からの質問で多く寄せられる、「夏と冬、どちらが脂肪を落としやすいか？」について紹介させて頂きます。

あくまで「夏」と「冬」の身体活動と食事が同じ場合ですが、答えは「冬」です。その理由は、夏よりも冬の方が、基礎代謝が高いからです。冬は気温低下に伴い、体温を上げようと沢山のエネルギーを消費しますので、夏よりも基礎代謝が高くなります。基礎代謝は、何もしていない時でも消費するエネルギー量なので、基礎代謝が高い脂肪を燃焼しやすい、ということになります。

夏は暑くて、体温を下げようと汗をかきますが、体温を

上げる場合とは違って、エネルギーは消費しませんので、基礎代謝は冬の方が高いのです。

とはいえ、冬は寒さゆえに、体が脂肪を蓄えようとして食欲が増えて食べ過ぎてしまう、動きがなくなるといった理由から、冬に体重が増えることが多いのです。

寒くて運動不足になりがちな今時期ですが、基礎代謝が高く脂肪を燃焼するチャンスです。スポーツセンターを利用してみたいかがでしょうか？

ランニングマシン



問い合わせ先

まちづくり推進課
☎29-2111(内254)

ホームページで「町からのお知らせ」をいち早く

町では、毎月第2・4木曜日に町内会を通じ回覧物等を配布しています。これにあわせ、配布物の内容を町のホームページでも「町からのお知らせ」として掲載しております。

配布日に合わせ町のホームページトップ画面に新着情報として掲載しておりますのでぜひご活用ください。

▶問い合わせ先 総務課情報係

町のホームページ新着情報をチェックください。

