

周防大島町食生活改善推進協議会

橘支部 平田 茂子

約3年ぶりにちよび塩（減塩）活動を推進するために地域で復伝会（食生活改善講習会）を実施しました。調理実習は、研修会で栄養士さんに習ったちよび塩のメニューを作りました。80歳代後半の方の参加もあり、ご自身でできることをいきいきと取り組んでおられました。「我が家ではこの食材を入れるよ」「この食材を入れると食べやすくなるね」「こうすると塩分が控えられる」などの声が聞かれ、楽しく調理や食事をすることができました。

と思いますが、私達、食生活改善推進員は、まだまだ取り組める事があると思います。コロナ禍での活動になります。1日でも早く以前のよう多くの地域で復伝会を実施することができ、いつものような日常生活が送れることを心から願います。

食事の後、減塩の必要性や工夫をお話し、ちよび塩クイズを行いました。改めて減塩の大切さや理解することの必要性を感じ、減塩を実行することの難しさを考えさせられた1日でした。町内ではちよび塩ののぼりをよく見かけ、皆さんにも減塩が浸透している



▲調理実習の様子

ボランティア活動が盛んです！



道の駅サザンセットとうわの沖に浮かぶ「真宮島」は、トンボロ現象により砂州の道が繋がる景観が人気の観光スポットですが、漂着ゴミが多いのが悩みの種です。その状況を少しでも改善できればと、毎月第2月曜日に道の駅サザンセットとうわが主催で実施する「真宮島海そうじ」などにより美しい景観が保たれています。また、しあわせ祈岩のひとつ「巖門」においても、竜崎温泉スタッフによる清掃活動が行われています。



▲真宮島周辺の清掃活動を行うボランティアの皆さん

海から山へ目を向けますと、外入にある「夕日の丘展望台」や「アサギマダラ園」は、地域の皆さんのご尽力により周防大島ならではの自然に触れ合える観光スポットとして人気を博しています。他にも、頂海山と瀬戸内アルプスを繋ぐバリエーションルートを切り拓かれている山口県東部海域にエコツーリズムを推進する会のご活動も大きな成果を残されています。

このように有志の皆さんによる日々の活動が、周防大島が誇る美しい自然景観の保全と活用につながっており、その姿勢には頭が下がる思いです。

観光協会も町商工観光課と連携し、瀬戸内アルプスを観光資源として維持するためにボランティアを募り、瀬戸内アルプス全域の縦走路整備を行いました。第1回目の今回は文珠登山道の整備を実施。除草や枝払いをはじめ、落石の除去や擬木階段の整備などに汗を流しました。

まだまだ長い道のりですが「継続は力なり」の言葉に倣い、周防大島町の美しい自然を維持するための活動に努めてまいります。

問い合わせ 周防大島観光協会 ☎ 0820 (72) 2134