

# くしまっ子

繊細に、力強く  
心技体ひとつに

空手の流派の一つ、剛柔流の道場である敬武館串間に所属している福島小学校6年の轟脩平君は、5月に行われた「第36回宮崎県少年少女空手道選手権大会」の形の部で優勝し、大会3連覇を果たしました。

轟君が空手を始めたのは小学1年のとき。入学前に通っていた幼稚園に、今も師事する和田キヤスリン先生が空手を教えるにきたことがきっかけでした。「地道にコツコツ練習して、とても真面目」とキヤス



演武中は全神経を集中させます



## 16. 轟 脩平くん

福島小学校6年。小学1年から敬武館串間で空手を始める。初段。毎年開催されている県少年少女空手道選手権大会の形の部で小学4年から3連覇。

リン先生も話すほど練習熱心で、小1から週に2回道場へ通い、自宅では毎日の自主練習を欠かしません。形の種類は多く、試合でどの形を行うかは、自分で選択します。轟君が得意とするのは、基本形である「撃砕第二」という直線的な動きの中に基本的な突き、蹴り、受けなどの攻防が全て取り入れられている演武です。

「形の構成が同じでも選手によって見え方も違うし、個性が出るのが形の面白いところ」と形の魅力を話します。

相手がいることを想定し、攻防を表現する「形」は迫力、パワー、スピードに加え、正確さが大事だといわれています。

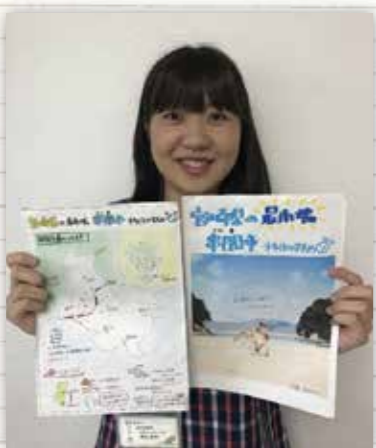
8月には全国大会に出場予定の轟君。「4つの要素を完璧にこなすのは難しいが、完璧と言われる形を披露できるようにこれからも稽古を頑張っていきたい」とさらなる高みを目指して日々稽古に励んでいます。

## 地域おこし協力隊

# 活動日記

vol.16 移住相談会を実施してきました!

きよやま みさ 清山 美咲さん



こんにちは。地域おこし協力隊の清山美咲です。6月10日に、東京交通会館で九州・山口・沖縄合同の移住相談会が実施され、

私も移住相談員として参加してきました。毎年東京で開催されるこの移住相談会では、都市部から地方への移住を考えている方が数多く相談に来られます。まずは「串間市」を知ってもらうために串間市のPR動画「94MAX」や手作りで作成した串間市の見どころマップなどを活用しながら串間市の魅力を発信しました。

相談に来られる方は「串間市に移住したい」と明確に移住先を決めて相談に来られる方から、漠然と移住先を考えている方までさまざまです。一人ひとりに合った相談対応をするために、串間市の概要から暮らしに必要な主要施設の紹介、市が実施する移住者向けのサポート事業の紹介など串

間市の情報を幅広く掲載した移住パンフレットを手作りで作成しました。相談時は、このパンフレットを活用しながら、丁寧に説明していくことを心がけています。「移住」することは、今まで慣れ親しんだ土地を離れて新しい土地に移り住むため「不安」がつきものだと思います。私も串間に移住するまで、「これからが楽しみだ」というワクワク感と共に不安を抱えていましたが、市や新しくしま人応援隊のサポートに助けられ安心して移住することができました。この時の経験を活かして、今後はより一層丁寧に対応していきたいと思



## 地域のつながりが深まる場所に

1日のスタートは朝ごはんから

「法人に多職種がいることで、店にはメンバーのいろんなアイデアが生かされています」と吉成さん。基本的に店の運営は一人で行いますが、メニュー表の見せ方やセツトのネーミングなど、メンバーからたくさんアイデアをもらっています。

店は火曜から土曜の週5日で、朝食の時間は朝6時半から11時。

串間市は全国と比べても高齢化率が高く、一人暮らしの高齢者が増加傾向にあり、家族と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。そんな状況を踏まえ、吉成さんは高齢者をはじめ、地域住民が気軽に通えるような朝カフェを開こうと決心しました。

長年、管理栄養士として働いていた介護老人施設を辞め、看護師や保育士ら12人でNPO法人「栄養けんきゅう処」を設立。自宅の部屋を一部利用し、店を開きました。

串間郵便局の裏通りに、安価で栄養バランスのとれた朝食と、憩いの場を提供するお店がオープンしました。店の名は「まるカフェ」。5月に管理栄養士の吉成則子さんが開いて約3カ月が経ち、おいしい朝食とおしゃべりを楽しみに、高齢者や家族連れらが開店と同時にやってきました。

「この3カ月間で今までにない経験ができています。まだまだ串間には朝食をお店で食べる習慣がないので、朝ごはんのモデルケースになれば」という吉成さん。新たな挑戦は始まったばかりです。

オープン以来、お店は高齢者だけの楽しみにとどまらず、子育て世代の母親らも多く訪れているといわれています。よく店を利用するという育児中の母親は「子どもの栄養面や育児相談ができるし、子どもも気軽に連れてこられる。串間にはこういうお店が少ないので貴重」と話し、4児の母親でもある吉成さんからアドバイスをもらうこともしばしばだそうです。

一人で運営する朝カフェでは、調理だけでなく接客も大事な仕事です。これまで病院や介護老人施設で働いてきた吉成さんは接客業未経験。勉強のためバーへ通い、バーテンダーの接客サービスを参考にしています。「アイコンタクトやお金の渡し方、見送り方など一つ一つが勉強」とプロの接客術を学び、居心地の良い場所を作る接客を目指しています。

## 吉成 則子さん

(福島地区・仲町)  
管理栄養士。他にも宮崎県糖尿病療養士、介護支援専門員、麺ソムリエなどの資格を持つ。8月から各個人の生活スタイルに合った個人栄養指導を始める予定。4児の母。



オリジナルスイーツは夏バテ防止に



洋食メニューのコケッコウ・セット