

## 「あまみエフエム ディ！ウェイヴ」放送原稿〈7月18日（金）放送分〉

### テーマ「あまみならでは学舎の紹介①」

あまみエフエム ディ！ウェイヴをお聞きの皆様，おはようございます。鹿児島県立奄美図書館です。今日は，「あまみならでは学舎の紹介」の第1回目です。

「あまみならでは学舎」とは，県立奄美図書館で平成18年7月に開設された生涯学習講座です。県民の学習意欲や要望に応じたテーマで構成されており，今年度は年間8回計画しています。これまで2回の講座が行われましたので，その内容を紹介します。

まず，5月17日に開講式が行われました。その後，「世界自然遺産登録に向けて」と題して，大島支庁の吉田健一よしだけんいちさんに第1回の講話をしていただきました。世界自然遺産登録を目指す奄美群島にとって，登録のメリットや課題，「オール奄美」での取組の重要性を大変分かりやすく説明してくださいました。また，先例地せんれいちとして，屋久島の世界自然遺産登録後についての取組をお話してくださいました。

受講された方からも「勉強になりました。世界自然遺産に登録されるために，国レベル・県レベル・市町村レベル・住民レベルでできることが異なります。『住民が盛り上がる』と言っても，具体的に何をすればよいのか分かりませんでした。今日のお話で少し分かりました。できることからやっつけようと思いました。」，「奄美の素晴らしい自然を維持いじするため，住民の意識が大事だと思う。このような講座が開催される必要がある。不法投棄ふほうとうきをなくす等，個人でできることもすることが必要。おもてなしの心を持つことも。遺産登録に向けて，わかりやすく説明していただきました。」，「先例地の事例が聞けて大変ありがたかった。先例地との比較説明ひかくから，奄美の立ち位置がよく理解できた。」など，多くの感想が聞かれました。

県立奄美図書館2階でも「世界遺産コーナー」を設置し，世界遺産に関する図書資料やパネル展示等をしています。ぜひご覧ください。

続きまして，6月21日には，2回目の講座「健康づくり」と題しまして，名瀬保健所の久保倫子くぼりんこさんにお話をさせていただきました。講話では，健康寿命や県の政策である「健

康かごしま21」の解説やロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防、生活習慣の改善に関する具体的なアドバイスなどをしていただきました。また、講座の後半では、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」の実習も行いました。

ロコトレは2つの運動があります。1つは、バランス能力をつける「片脚立ち」です。床につかない程度に片脚を上げます。左右1分間ずつ1日3回行います。支えが必要な人は、転倒しないよう十分注意して、机に両手や片手をついて行ってもかまいません。もう一つは、足の筋力をつける「スクワット」です。肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて「立つ、座る」の動作を繰り返します。この2つの運動を毎日続けることでロコモを防ぐことができるそうです。また、その他にも、バランスのよい食事や、やせ過ぎ、肥満を防ぐことも、ロコモ予防に大切なことであると教えていただきました。

受講された方々からは、「待ちに待った講座でした。健康寿命を延ばすための具体的な生活習慣を教えていただいたので、今日から改善していきたいと思います。健康づくりのための運動を具体的に学べたので早速実践したいです。」「自分の生活習慣を見直す機会を得られました。実習で教わったロコモ予防運動！毎日コツコツ運動習慣を実施していきたい。意義ある講座をありがとうございました。」「健康寿命に注意して運動、食事にこれから頑張っていきます。先生と一緒にした運動も大変勉強になりました。」という感想などが寄せられました。

今後は、7月19日に3時間目「クロマグロ増養殖研究の現状について」、8月23日に「『名瀬物語』を検証する」と題した講座が行われる予定です。事前の申し込みをお願いしていますが、当日の受付も可能ですので、是非参加してみてくださいはいかがでしょうか。

職員一同、皆様のご来館を心からお待ちしております。以上、鹿児島県立奄美図書館でした。