

City Cast NEWS

Fukushima

～楽しむ、変わる、福島を変える～

第4号

2020年7月27日（月）

発行元：福島県オリンピック・
パラリンピック推進室

東京2020大会新競技日程決定！詳しくは次のページで！

教えて！City Cast ～いわきのおすすめと今の気持ち～

第1弾♪

この度、新たにCity Castに県内各地の魅力や都市ボランティアを紹介するコーナーを立ち上げました！その第一弾として、いわきエリアの都市ボランティアをご紹介します！今回ご協力いただいたCity Castは、秋葉京子さんと榛菜さん親子です！

齋藤：都市ボランティアに申し込まれたきっかけは？

秋葉(榛)：普段から、地元のお囃子会で篠笛を担当しながらじゃんがら（※いわき地方の郷土芸能。鉦や太鼓を鳴らしながら新盆を迎えた家を供養してまわる。）などで地域の活動に積極的に参加していました。じゃんがらでは、昨年50件位の家を訪ねており、高校に入ってから、いわき市の青少年ボランティアに加入して福祉施設での活動も行いました。パンフレットで都市ボランティアの募集を知り、最高のボランティア活動が出来ると思い、母も誘って応募することにしました。

秋葉榛菜さん(左、磐城緑蔭高等学校2年)、京子さん(右)親子→



齋藤：ボランティア活動の延期が決まったときの率直な気持ちは？

秋葉(京)：自分たちのボランティア活動ができなくなってしまうのではないかと、不安になりました。でも、すぐに県から『ボランティアとして来年も活動してほしい』と書面が送られてきたので、とても安心しました。

延期になって残念な気持ちはありますが、大会までの準備期間が伸びたので、その分勉強できる期間が増えたと思っています。

齋藤：いわきエリアのおすすめスポットは？

秋葉(京)：一言では言い表せないほどたくさんありますよ！『環境水族館アクアマリンふくしま』や、『スパリゾートハワイアンズ』などは有名ですが、『いわき市フラワーセンター』は一年中楽しめますし、恐竜のテーマパークである『いわき市海竜の里センター』なども自然豊かで、娘が小さい頃はよく遊びに行きました。市外から来られる方には、情報を収集しつつ、海鮮を楽しめてお土産まで選べる『道の駅よつくら港』はいかがでしょうか？お土産といえば『ゼリーのイエ』の宝石箱のようなゼリーや、『一心堂菓子店』の田人まんじゅうが売り切れ必至の大人気です！

齋藤：活動する上で、やりたいことや来県者に伝えたいことは？

秋葉(京)：福島と聞くと、未だに震災をイメージする人がいます。だから、「普通に生活していること」「おいしい食べ物やお酒があること」「たくさん観光地があること」などをアピールしたいと思います。昨年から習い始めた英会話も頑張りたいです。

秋葉(榛)：来県した多くの方に、お囃子やじゃんがらの伝統を伝えながら、積極的に話しかけてたくさん交流したいです。そのためにも、大会当日までにもっと地域の魅力を学んで、情報を発信できるよう準備をしていきたいと思っています。



担当者のつぶやき

取材にご協力いただいた秋葉京子さん、榛菜さんありがとうございました！

終始、笑顔で楽しそうにお話を下さり、積極的にボランティアや地域の活動をされていることや、ホームステイの受け入れをされたエピソードなど、とても印象的なお話をたくさん伺うことができました！

ほかのボランティアの皆さんも、「活動に向けてこんなことをやっています！」ということがあれば、ぜひ教えてください。

(追伸) 6月号の感想をお寄せいただいた皆さんありがとうございました！様々なお言葉をいただくことができ、今後の「City Cast News」を作る励みになりました！次号以降も引き続き頑張りますので、ぜひ楽しみにお待ちください！

東京2020大会の新競技日程決定！

東京2020大会の新競技日程が大会組織委員会より公表されました。

【福島県での開催日と開催競技】

2021年7月21日(水)、22日(木) ソフトボール競技

2021年7月28日(水) 野球競技

ソフトボール競技は1日あたり3試合、野球競技は1日あたり1試合の計7試合が福島あづま球場で開催されます！

今後は、この日程を中心に都市ボランティアの活動日などを検討する予定です。

また、第1号でお伝えしていたとおり、**2021年に活動いただけるかどうかの確認**も行わせていただく予定です。

他の競技の日程については、下記のURLよりご覧ください。(大会組織委員会ホームページ)

<https://tokyo2020.org/ja/schedule/>



暑さ対策について学ぼう！

ボランティア活動

本番は非常に暑い中での活動が予想されます。

そこで今回は、日頃から自分でもできる暑さ対策についてご紹介します！

★熱中症とは・・・？

高温多湿な環境下で、体の中の水分や塩分のバランスを崩してしまうなど、めまいや筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、吐き気、けいれん、手足のしびれ、高体温などの症状が現れます。

(参考：厚生労働省HP)



★日頃からできる暑さ対策

- 日頃からの健康管理
自分の日頃の状態を知る
- 暑さに慣れる
5～6月頃から徐々に暑さに慣れる
適度な運動を心がける

★汗をかくことに慣れることがポイント！



★ボランティア活動時にできる暑さ対策

- こまめな水分・塩分摂取
のどが乾いていないうちから水分・塩分はこまめに補給
- 暑さ指数や気象予報を意識
毎日の気象予報や最高気温をチェック
- 体調を万全に
十分な睡眠・バランスのよい食事の摂取、深酒しない
朝食もしっかり食べる
体温、体重の変化に要注意
- 自分、そして仲間の「異変」や「不調の兆候」を見逃さない！
声かけ、コミュニケーションを大切に
単独での行動は控える



★熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい居場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
- からだを冷やす
衣類をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
- 水分補給
水分・塩分・経口補水液などを補給する



参考：共通研修時配付『City Cast HANDBOOK』 p.159～162

福島の暑さってどれくらい？

豆知識！

都市ボランティア

の主な活動期間となる7月～8月の気温がどのくらい

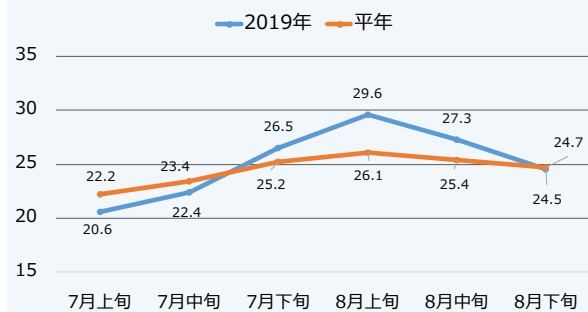
か知っていますか？

福島市を例にあげると、2019年と平年の平均気温は右図のようになりました。

この2ヶ月間のうち、**1日の最高気温が30度を超えた日はなんと30日間！**

昨年は、梅雨明けが7月30日と平年より5日ほど遅かったそうです。2021年にも、気温が高くなるのが想定されますので、活動時はもちろん、普段から暑さへの備えが大切です。

自分の体調を理解して、無理をせず、今年も暑い夏を乗り越えましょう！



Question & Answer !

参考：福島地方気象台HP

Q City Castのユニフォームはいつ配付されますか？

A ユニフォームについては、現在、製造元であるアシックスで大切に保管されており、最後の研修である**配置場所別研修と同じ時期に皆さんへ配付を予定**しています。
また、活動時のユニフォーム着用に関するガイドラインも同じ頃に配付する予定ですので、ユニフォームが配付されるまで楽しみにお待ちください！

【配付予定のアイテム】

帽子、ジャケット、ポロシャツ(2着)、ズボン、靴下(2足)、シューズ、バッグ、トートバッグ

