

(一般情報)

## 忙しい日々を健康に過ごすために ～農作業を乗り切る！ボディコンディショニングレッスン～

安房農業事務所改良普及課 令和3年11月15日発

11月11日に若手女性農業者組織「ひだまり」(※)が、健康管理や経営の情報交換を目的に第1回研修会を開催し、会員6名が参加しました。

研修会では、理学療法士を講師に迎え、ボディコンディショニングレッスンを受けました。女性農業者は農作業や家事で疲労がたまり、それが体の不調につながる傾向があります。就寝前に体をほぐすことで、疲労を翌日に持ち越さず、不調を回避できます。参加者から「リフレッシュできた」という声があり、会員の健康管理に役立ちました。また各自の農業経営への課題について情報交換し、「販売先を替えたら上手くいった」など、経営について考えるきっかけとなった様子でした。

安房農業事務所では、農業が魅力的な産業になるよう、引き続き地域の女性農業者の交流やスキルアップを支援していきます。

※「ひだまり」は、普段交流が少ない安房地域の女性農業者の交流の場であるとともに、研修会・情報交換会により自身の経営管理能力向上を図る組織。



深呼吸するところからレッスンは始まります



ボールを使って鎖骨の下をほぐします