



通信



このコーナーは、  
ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、  
英語と日本語で紹介します。



### January 2025 Newsletter

This is my second winter in Hoki-Mizokuchi. I am very grateful to be here in this beautiful town. When it snows, the buildings, mountains, and rice fields look amazing! I learned a lot from last year.

So this year I am better prepared for the cold. I wish I could have this snow in California.

In California we don't have a true summer and winter. San Francisco is between 10-30 degrees Celsius all year round. Los Angeles is between 20-40 degrees all year round. The Seirra Mountain Range is one of the few places that gets snow during the winter. I would have to drive 350 km to get there. In Hoki-Mizokuchi, I have snow right outside my house.

This year I am spending more time on Daisen. We had snowball fights, built snowmen, and made an igloo. My favorite thing to do is snowboard. I have been getting a little better because I have been practicing a lot. I usually fall at least once when snowboarding, but recently I don't fall when going to the bottom. I am grateful that I can practice something that I love to do.

Thank you everyone. My second year here is going great. Mitchell

伯耆町溝口での2回目の冬です。この美しい町にいられることをとても感謝しています。雪が降ると、建物、山、そして田んぼがとても美しく見えます! 昨年から多くのことを学びました。そのおかげで、今年は寒さに対してより準備ができています。カリフォルニアでもこの雪があればいいのと思います。

カリフォルニアには本当の夏と冬がありません。サンフランシスコは一年中気温が10~30度の間です。ロサンゼルスは一年中20~40度の間です。シエラ山脈は冬に雪が降る数少ない場所の一つです。そこへ行くには350km運転しなければなりません。でも伯耆町溝口では、家のすぐ外に雪があります。

今年は大山で過ごす時間が増えました。私たちは雪合戦をしたり、雪だるまを作ったり、かまくらを作ったりしました。私が一番好きなことはスノーボードです。たくさん練習しているので、少しずつ上達しています。スノーボードをすると、普段は少なくとも1回は転びますが、最近は最後まで転ばずに滑れるようになりました。大好きなことを練習できることに感謝しています。

みなさん、ありがとうございます。ここでの2年目はとても充実しています。ミッチェル



## 合言葉は おたがいさま vol. 29

### 生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

「共生社会」という言葉をご存じですか? 「共生社会」とは、さまざまな人々が分け隔てなく暮らし、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合い、さまざまな人々の個性と能力が発揮されている活力ある社会です。伯耆町も共生社会実現を推進するため「オレンジカフェほうき」(認知症カフェ)を実施しています。

「オレンジカフェほうき」は、どなたでも自由に訪れ、自由に過ごすことができる場所です。また、相談に対応できる専門職も参加しているため、認知症や介護に関する相談もできます。認知症に関する情報発信を行い、認知症を正しく学び、同じ悩みを持つ方とのつながりを深め、相談や交流ができる場です。11月には認知症サポーター交流会が開催され、南部町・日吉津村・伯耆町それぞれの認知症カフェの活動が紹介され、情報交換をして交流を深めました。

「オレンジカフェほうき」は伯耆町社会福祉協議会が運営しており、ポップみらいとみぞくちテラソで毎月各1回開催されています。「誰もが安心して暮らせる地域」になるよう、このような場所がより身近に広がっていくことを目指しています。皆さんも気楽な気持ちで一度訪れてみてください。

合言葉はおたがいさます。

本田 典子



認知症サポーター交流会の様子  
テラソカフェスペースにて

問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 ☎0859-68-5535

連載

SERIALIZATION

14