

# なんたん健幸都市カフェミーティング（茶話会）の開催に向けて(まとめ)

テーマ：「健幸なまちづくり」—健幸（健やかで幸せな）まちづくりについてひとこと

H30.12.19（水）園部公民館

## インターバルウォーキング・運動

- ・サロンでインターバルウォーキングの普及し、そこに医師会、学生等を結び付けていく
- ・地域のいろいろなところでインターバルウォーキングを核として健康づくり
- ・高齢者の方も外出て歩きたいと思っておられる方がたくさんおられる。
- ・健歩会を通してインターバルウォーキングで健康長寿を目指す歩き方を学んでいく
- ・若い時は、スポーツをする機会があったが、60歳超えたらなかなかできない。
- ・グランドゴルフは高齢者にとって楽しく運動できるスポーツ
- ・1回30分以上の運動習慣はできない。運動の考えをかえて、細切れでも良いので一週間トータルしたら60分になるように、という事なら働き盛りの人も取組めるのではないかな。

## 弁当の日・食育

- ・「弁当の日」すごく良い取り組み、食育をすべての子どもたちに
- ・若いお母さんと子どもたちに食育を通して地域活動に参画できるきっかけづくり
- ・南丹市を背負って立ってくれる高校生、大学生に食育を
- ・若い人にイベント等を通して健康づくり・食育推進を啓発していく
- ・子どもたちに「弁当の日」を通して、自分で作って食べていく力をつけてあげられて将来的によかった
- ・「弁当の日」いろいろな世代が縦に繋がれる場—子どもたちも、応援隊も元気になれる場
- ・1人でもお弁当の日で悲しい思いをする子どもがあったらならんのでできない。

## 健康づくり・地域づくり

- ・人のつながり（安心・子育ての鍵）の中で、商工会の活性化
- ・退職後の男性の社会参画の仕組みづくりを（いろいろな特技を生かしてもらえるよう幅広いメニュー）
- ・南丹元気体操、認知症予防体操もつながりづくりの手段—多種メニューで興味を持って自主的にやっていくことが大切
- ・地域の中で活動したいという人が本当にたくさんおられる
- ・働き盛りの人が参加できる形で、健康づくりを（防災訓練等でも、健康づくりと結びつけられる）
- ・究極は子どもも大人も老人も居場所。どれだけ居場所を持っているかが、健幸度とか幸せ度を表すのではないかな
- ・スマホの影響で寝る時間が遅くなったり、朝起きられなかったり、朝食が食べられなかったりしている。
- ・老人クラブの活動のメインのテーマとして、健康づくりを担う地域づくり
- ・老人クラブの歩こう会、女性の参加が圧倒的に多く、1割が細々と男性。男性の参加を募って頑張っていきたい
- ・「元気な限り会社にきてほしい。」という会社の方針。居場所がある、頼りにされていることが生きがいとなり、健康であり続けられる
- ・サロンで介護予防をしている。いろいろな出前講座を一覧表にした
- ・包括支援センター—層介護予防に力を入れていきたい
- ・1ヶ月に1回公民館とかに集まって自分たちが歩いた距離なんかを見せ合ったり、心地よい居場所となるような健康づくりの取組みができたらいいのではないかな