

3月5日(火)に第2回せいか365プロジェクト活動育成セミナーがありました。今回から参加された方もたくさんいましたが、みなさんすぐに打ち解け、楽しい雰囲気の中始まりました。今回から参加という人も多く、まずは前回のおさらいをして、「病気」を減らして「元気」を増やすこと、「人とのつながり」の重要性について再確認しました。そして、精華町では健康についてどんなことが課題となっているのか知りました。後半は、他のまちでの取り組み例を参考に「やってみたいこと」「どんなおもしろそうなこと」ができるかアイデアを出し合いました。

まちの健康課題



①子どもの減少 核家族化の進行⇒子育て世代の孤立化

精華町の子どもが生まれる数は年々少なくなっています。また、7割の世帯が核家族となっています。昔は子育てはみんなでするものですが、今では近所の人や、自分の親に相談するなどの手助けを求めにくくなっているのではないのでしょうか？

②働き盛り世代の健康意識・行動↓⇒①がん検診・特定健診の受診率が低い
②不健康な生活習慣
③食生活の関心↓・乱れ

がん検診を受けている人・町の特定健診を受ける人は働き盛りは少ない傾向にあります。高齢になるほど受診率は高くなっています。若いうちから健康に気を付けてもらうにはどうすればいいでしょう？食に関するアンケート調査では食に関わる多数の項目で若い世代や男性が取り組めていない傾向がありました。

③つながり資本の不足

精華町は「人間関係・つながり」が低いという結果がアンケート調査で出ています。第1回目の皆さんのお話しでも新興地では交流が少ないのでは？と意見が出ていました。

他の自治体の住民協働の取り組みを見てみよう！

一步一步農園

脳梗塞の後遺症のある人が限定。
サロンを畑で開催。楽しくリハビリ。

脳トレ・筋トレ・メタボ取れ

メジャー隊が出動し
イベントで腹囲を計測！

コミュニティ食堂

きっかけは子どもの貧困対策。
摂れた野菜を持ち寄って食堂を開く
お酒を出すことで男性も入りやすく
色々な人が集まる場に。

ふれあい内職

集会所で内職。「小銭を稼ぐ」目的があれば、ひきこもっている人も出て来れる。作業をすることで自然と会話が生まれ、病院へ行く回数が減った。

森のようちえん

自然の中で体を動かしたり、
森の良さを体感。

まんまるろ〜

「ごはんですよー」という意味
みんなで作って食べて伝統食普及。



私たちなら精華町でどんなことをやってみたいかな！みんなでアイデアを出し合いました♪

Q:あなたの健康点数は何点でしょう？

今のままの生活を続けていたら健康点数は5年後どうなっていますか？

仕事をしていた時は食生活がばらばらだった。若い時は健康に気を付けていなかったな。
今のほうがいいかな？

定年してからは生活習慣はよくなったけど、人とのつながりは少なくなったから、このままでは元気ではられない・・・？点数は下がるかも。



与件

- 自分が元気になる
- 他者におすそ分けできる
- 自分たちでできる
- 健康・元気につながる
- 予算は0円

アイデアは・・・

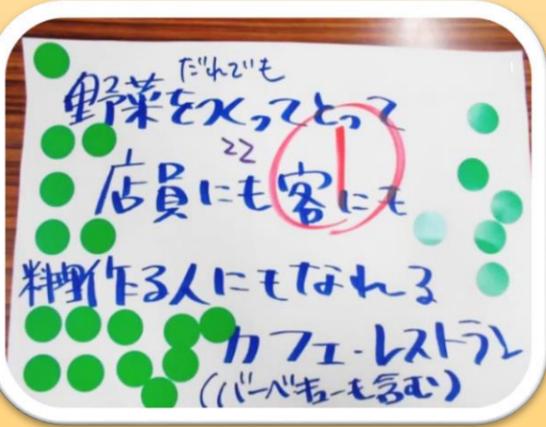
- ・質より量・無責任
- ・批判厳禁・遊び心を大切に



病気を減らして元気を増やすために「こんなことができたらいいな」のアイデアをグループ毎に自由に出し、全部で24個のアイデアが出そろいました。そこから全員で投票して、5つのプロジェクトを決めました。⇒裏面へ

5つのプロジェクトが誕生しました

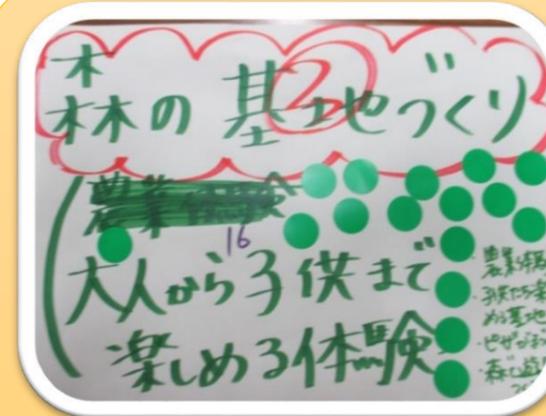
病気を減らして元気を増やすために“こんなことができたらいいな”のアイデアの中から上位5つのプロジェクトを決めて、自分たちが“やってみたい”と思うプロジェクトに参加することになりました。



店員でも客にでも料理を作る人にもなれる、役割が入れ替わられて、大人も子どもも引きこもりの人も、だれでも集まれる場所をつくりたい。
野菜も自分で作ってそれを使った料理を出してもいいよね。

●メンバー

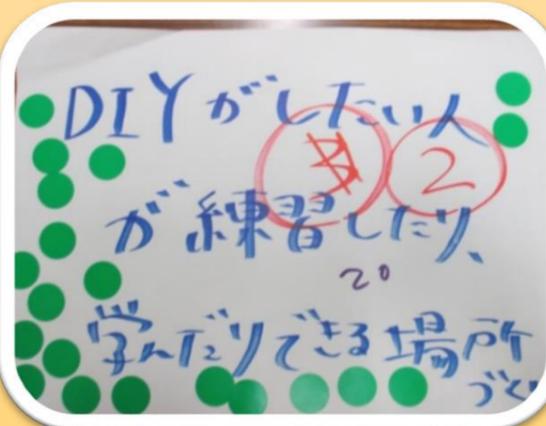
- 上原雅夫 梅山順子
- 古金谷和美 高鍋一三
- 中村勝信 野秋博史
- 久川亮介 藤田千沙
- 松浦寛二 大下史子 西口望



自然に触れ合うことや、外で思いっきり遊べる場所が少なくなっているの、里山を利用して、自然を体験できる基地を作りたい。
子どもの遊具を作ったり、ピザ釜を作ってピザを焼いたりバーベキューをしたり、子どもだけではなく大人も一緒に楽しめる場所になったらいいな。

●メンバー

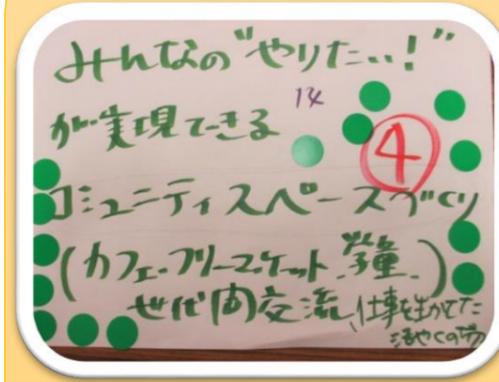
- 白木香織 濱崎一規 横山宏誠
- 長谷川基 奥村雅俊 堀友美



古民家を改装して、みんなが自由に集える場所を作りたい。自分たちの手で改装するところから初めて、作りながら居場所になればいいな。
自分たちで自分たちが集える場を作りたい。

●メンバー

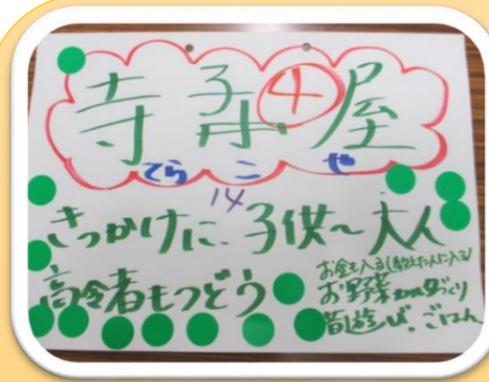
- 久古朋子 小出一夫
- 藤田怜美 船本陽子
- 山出治樹 四宮千里
- 中川万結美



フリースペースを作ってみんなが集える場にしたい。カフェやフリーマーケット・世代間交流が出来たりと、みんながやりたいことが出来る場所をつくりたい。こどもは学校帰りに立ち寄ったり、定年前の仕事を活かして誰かの役に立ったり教えてあげたりと活躍の場になればいいな。

●メンバー

- 錦光榮 藤原智子
- 三原尚之 榎木園由佳里
- 吉永千世 村吉理恵子



貧困対策だけではなく、大人、子どもがお互いに学び合い、支え合える場所をつくりたい。高齢者が昔遊びを伝えたり、一緒にご飯を作ったりする場所にしてはどうか？教えた人にお金が入る仕組みがあってもいいね。

- メンバー：和泉あや子 今井真理子 今西智佳代
藤田雅 吉岡ゆか 永田直人
中西順子 渋谷幾代



次回からは…？



新しい参加者大歓迎！！
お友達を誘い合って参加してください！

みんなの想いをかたちにしていこう！

今はまだアイデアが生まれた段階。これがどんなプロジェクトにどう育っていくかはみなさん次第です。
次回からはプロジェクトをどんなふうの実現させていくか、企画書を作っていきます。みなさんの想いを文字におこして少しずつかたちにしていきましょう。
今回プロジェクトを決めることで内容が盛りだくさんとなってしまったので、当初の予定していました企画書の説明は、次回となりました。4/17はグループ毎に参加と案内していましたができるだけ全員参加をお願いします。急な変更で申し訳ありません。ぜひご参加ください。

次回
4月17日(水) 14:00～ 501・502会議室

【担当】精華町役場 健康推進課 大下・堀・四宮
TEL 95-1905
Mail kenko@town.seika.lg.jp