

健康づくりをみんなで考える会（市民ワークショップ）について

1. 実施日および場所：平成24年9月19日（水）午前 本庁舎3階大会議室
2. 参加者：40人（男12人・女28人）
年代別（40代5人・50代7人・60代13人・70代以上15人）

3. ワークショップのテーマ

『健康づくりは地域づくりから』（清須市の疾病と介護の現状の説明の後、グループワークを実施）

- ①自分が人と関わることで健康づくりになっていること
- ②自分の周りや地域に何があったらいいか
- ③そのために自分は何をしたらいいか

4. 内容：別紙のとおり（各グループ発表のまとめ）

5. 参加者の印象に残ったことや感じたこと

- ・話し合っている会話が大切だなと思った。
- ・若い女性の方が多かった。寿会の会合ではなかなか出ない活発な意見が出され大変良かった。
- ・清須市の介護医療の現状を知り、予防医学や健康づくりの必要性を感じた。
- ・この企画に思いをもっている人が多い。何かできそうな気がする。
- ・小さな地域から何でもはじめないといけないかなと思った。
- ・あいさつや声かけをしていきたい。
- ・自分からすすんでクラブへの参加やサロンのかかわりを続けたい。

6. 「健康づくりを考える会」についてご意見

- ・毎回の色々な意見を市の皆さんに知らせてほしい。発表して地域づくりに役立ててほしい。
- ・いいことなので、この内容で市民にアンケートをしてはどうか。
- ・場を設定していただいて改めて普段意識の下に眠っている問題意識が明確になる。
- ・いろんな方の意見を聞くことができとても良かった。やり続けてほしい。

7. 総評（愛知県立大学教授 岡本和士 氏）

あいさつや会話のできる「人」と「場」が大切で、尾張は特に喫茶店文化のまちなので、ロコミやサロンなどの場で人をつなげることが、明るく優しいまちづくりになると思います。今回は、ざっくりとしたテーマでしたが、きちりまとめて結論まで導かれたことに感服しました。

1グループ

①人とかかわり健康づくり

- ・週2回友達とカラオケに行っている
- ・子どもたちとお話をするみまわりたいに入っています
- ・食事会をする、友人との会食
- ・よく笑う楽しい会話、積極的にあいさつをかわす
- ・主人とのロゲンカ、近所の方とのおしゃべり
- ・週末のお茶タイム(友達と)
- ・野菜を多く食べる、決まった時間に食事する
- ・気がむいた時のダイエット
- ・少しの事でも幸せを感じるよう
- ・家ではおもしろい事など大きな声で笑う
- ・畑をやって、みなさんに野菜を配っています

友人・知人との楽しい会食

週1回のストレッチ・体操、太極拳に毎(木)参加
カルチバで健康体操、ARCOで毎(水)体操に参加
買物は歩きで、買物は自転車で行く
なるべく車に乗らないよう少しの距離ならば自転車でご近所の年配者と交流する
近所の友人とバス旅行をしました
ウォーキング
友だちとウォーキングをする
娘の家の犬の散歩
健康オタクと言われた友人に教えてもらい真似してる

運動を心がける(体力づくり)

行事には積極的に参加する
ボランティア活動に参加する
講座・講演会に参加する
グループ活動に参加する
友人と地域の行事に参加している
新聞をよく読む

知識・教養を高める(向上心)

②健康になるためにあったらいいな!

- ・友だちとコーヒー
- ・カラオケの会
- ・サロン活動
- ・他人との会話
- ・人にひかえすぎず、自分が楽しいよう参加する
- ・集会には出かける
- ・気軽に集まれる場所

家庭菜園、畑で野菜づくり
旅行、広場
体操や太極拳、参加出来てよかった
もっとウォーキングをやりたい
テキパキ動作し、時間を浮かし、
ウォーキングに参加したい

ボランティア活動 見守り下校時
運動施設、健康施設、ジム
近所の方とのつながり(災害など)
もっと広報に載っているのに参加しよう

ふれあいの場

③こんなことができる!こんなことがしたい!

ボランティア
余裕
心のゆとり
さそって頂いたら、なるべく参加

体力・健康づくりを心がける
体力づくり
健康であること

思いやり
人の気持を受け入れる
自分から会いたい・知りたい、積極的に生活する

みまわりたい
子どもと会話ができる
笑顔になれる
動作を多くつくる

やさしいことばがけ
柔軟な心と体
ダラダラー日すごさず、時間を有効に使う

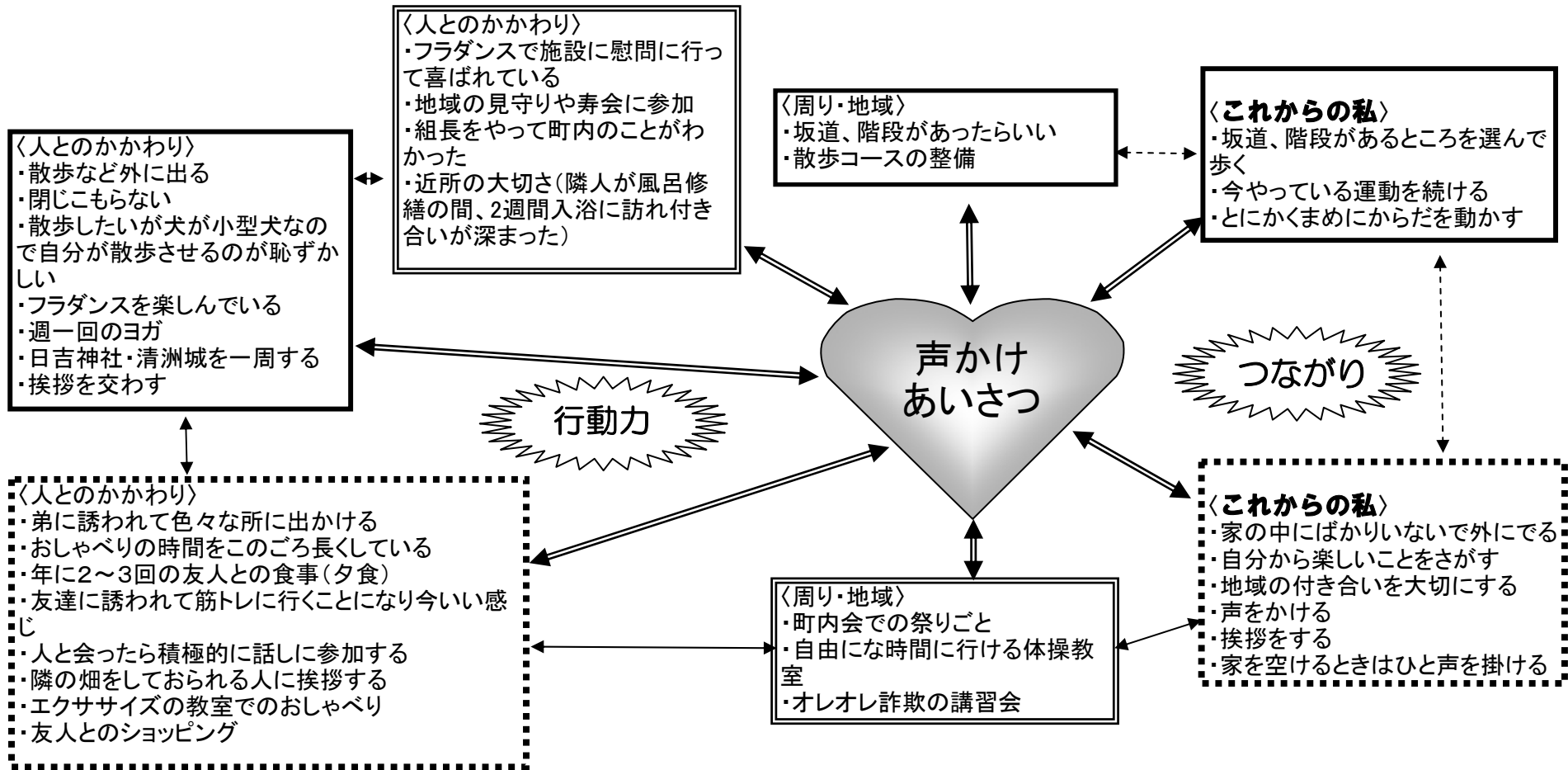
笑顔で
声かけ

寿会で草取り
寿会グランドゴルフ
いろいろな行事に参加

心にゆとり
をもとう

親戚より地域の他人と仲良く

16



3グループ

- ・地域のラジオ体操に参加する
- ・地区のラジオ体操に子ども達と参加しています
- ・体操(健康)のグループに参加
- ・1万歩くらい歩く ・子どもと一緒に歩く
- ・広報を見て体力づくりの項目には積極的に参加している
- ・自分達でヨガグループを作り頑張っている
- ・子どもの部活の応援に出かけ、動いている
- ・健康体操教室での生徒さんとの交流
- ・健康づくりリーダーの会議(情報交換)

- ・遠方の知人に電話 ・会話をよくする。批判はしない
- ・近くに住む両親の所によく顔を出し、お互いの話をする様にしています。
- ・子どもが友達の家に遊びに行くと、その親と私が顔を合わせるようにしています。

- ・子育てサークルに参加し、子ども達からパワーをもらっている
- ・小学校の登下校に付き添い、ボランティアをしている
- ・会でボランティア活動参加、草取り、施設内の手助け

- ・外出に誘ってくれる友達がいるので何とかして行こうと日々努力しています
- ・おしゃべりが好きなので人と関わる事が多い
- ・隣近所の方との会話を大切に
- ・友達と名古屋に出て食事会
- ・子ども達との遊びと歌
- ・子どもが卒園していますが、そんな親達が集まって話す場を作っています
- ・友達とお茶会 ・若いお母さんとの話し合い ・挨拶をする

- ・高齢社会となり、皆で集まれる場所の提供者があるとよい
- ・参加しやすいよう時間・場所を考慮する
- ・何でも遠くでは参加しにくい!!

- ・人の悩みを聞く
- ・何事も奉仕の気持ちを持って接するようにする

- ・あいさつを交わす事でその方のいつもと違う雰囲気気づく
- ・周りの環境に目を向け、防犯につながりたい
- ・多数の人達との顔見知り(大人も子どもも)になれます

- ・1回ごとに参加できる教室があったらいいな
- ・地域での教室をはじめるのに場所がない
- ・年齢に合った運動のできる場所
- ・おしゃべりのできる場所が地域にほしい
- ・気軽に参加できるサークル、グループがあったらいいな

- ・子どもが小さいのでラジオ体操が7:45からなのはありがたいです

- ・あいさつ運動等
- ・気軽にあいさつができる様にする

- ①地域のラジオ体操、年齢広く参加、興味のあることに参加
登下校の付き添いや子育てサークル・ボランティア活動に参加
会話をすることで心の健康
- ②地域毎に集まれるサロンなどがあるとよい
- ③明日からもできること・・・小さなことから大きなことへ
あいさつ、声がけ・・・

とにかく！！

おしゃれをしてとにかく外へ出よう！！

1. 自分が人と関わることで健康になっていること

<運動>

- ・毎日30分の運動
- ・グランドゴルフをやっている
- ・細く長くスポーツの話をしながらかつ健康の話をする
- ・ヨガをしており心身ともに楽しんで いる
- ・月2回フラダンスをしている
- ・子どもとともにサイクリング

<生活習慣>

- ・基本的な生活習慣の確立
- ・三度の食事
- ・早寝、早起き

<心・絆>

- ・挨拶運動・児童への挨拶
- ・家族への挨拶
- ・おしゃれ
- ・母親とプールに行く
- ・37年間続いている婦人会の月1回の集まりが楽しみ
- ・家族や友達と歌を歌う
- ・月一回のお茶、年一回の旅行
- ・子ども家族と食事

<趣味 ボランティア>

- ・寿会 ・カラオケ同好会
- ・社交ダンス ・詩吟
- ・週4回下校時の見守り
- ・月1回同じ職場だった方と食事
- ・女性の会の役員になったが、外に出る機会が増え健康につながっているとうれしく思う
- ・平安の里で喫茶とランチの手伝いをしていて、皆さんとたくさん交わり心因ともに充実している

2. 健康づくりを広げるために必要なネットワークとは？

- ・健康づくり地域で無理なく集まって公共の場に花を植える
- ・市民講座であまりお金がかからないようなスポーツ教室があったらいいな
- ・庄内川の堤防を歩いている方が多いので、夜間照明がほしい
- ・講演で朝体操をする
- ・カルチバ、アルコの利用料を安くする
- ・地区の集まりに参加すること
- ・一人暮らしの方への声かけ

3. そのために何をしたらいいか？

大切なのはこれだ！！

- 情報発信
- 定期的開催されることで、いつでも気軽に出かけることができる
- リーダーを養成する
- 欲張って無理をしない

大事なものはこれ！これ！

人と関わることで健康づくりになっていること

社会に・・・

お宮様の草むしり
畑に行くこと
毎朝、家の前の道路清掃
民生委員としてのみまわり
施設に行き傾聴ボラをやっている
月1回、高齢者向けサロンのボラをしている
神社の仕事(奉賛会)は回ってきた
小学生のみまもり(登下校)
近所の方と地域の夜間パトロール
職場でたくさんのお客とお話一客のストレス解消
地域住民の聞き役

個人で・・・

健康のためにカラオケをやっている
太極拳をやっている
1週間に一度ストレッチ
週1回朝の散歩
アルコで週2回健康体操
週2回テニス
週2回水泳と水中ウォーキング
毎週ヨガをやっている
夕方のウォーキング
犬の散歩
銭湯へいく

健康づくりを広げるために必要なネットワーク

(自分の周りや地域に何が足りないか)

老人の多い地域のため、ふらっと寄れて「しゃべりの場」があったら・・・
ちょっとお助け隊
各地域を巡回して料理教室を作ってくれたら
(高カルシウム、高タンパク)
運動する場所
健康に対する意識高揚にビデオ上映会とか体操教室(70歳以上)
隣近所の温かい関係作り
暗くなっても安心してウォーキングできるウォーキングロードなど
小学生等の見守り隊

これからは・・・

(そのために何をしたらいいか)

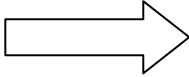
独居老人へのサポート→まず私から
地域の情報をキャッチできるシステム
自分の知っていることを伝えたい
井戸端会議
個人情報への壁
健康に関する情報の入手が容易であること
行政とのタイアップを！！⇒この指とまれを



模造紙には書かれていませんが・・・

5グループでは、何かをしたい気持ちのある住民はいると思う。ただし、誰かがやると出る杭はうたれてしまう。行政とのタイアップで何かを起こしたほうが住民は動いてくれるし、協力してくれるとの意見がありました。行政が投げかけていって欲しいという意見がありました。また施設の賃借料金を無料にして欲しいという要望もありました。

健康づくりとは？



くちこみでみんなの参加を呼びかける！

1. 自分が人とかがわることで健康づくりになっていること

2. 必要なネットワーク

- ・ウォーキングロードがあるがその中に公園(木陰)があるとよいと思う
- ・散歩コースが少ない(遊歩道がない)
- ・春日福祉センター等の施設をもっと活用する。お知らせする

3. 自分は何をしたらいいか

- ・参加すること
- ・何かあったら出席をする様にします
- ・誰でも参加できる健康づくり ラジオ体操など
- ・健康のためストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング
- ・声かけをする
- ・散歩コース、各町内にコースを設ける
- ・口コミで広げていく
- ・地域の広報版などに張り紙をしたりする

2. 必要なネットワーク

- ・いきいきサロン
- ・年齢を問わず男性女性が一緒に楽しむ 仲間づくり、カラオケ・お茶会・ダンス・食事会等
- ・市が公民館で老人を集めて何かひらいて欲しい

3. 自分は何をしたらいいか

- ・自分と同じ楽しみを作った仲間と一緒に体によい食事等(お茶)等をしなが、人生の話をしながら自分にとってよい時間を
- ・自分の楽しんでいる事に誘、一緒に体験させて紹介する

- ・通学路を児童と一緒に歩いています
- ・体操
- ・健康体操に週1回参加している。人とのつながりが広がった
- ・おしゃべりする事がいいのでは
- ・私は社交ダンスをしています。グループレッスンの中年齢も幅広くとても元気交換でよいと思っています

- ・ソフトボールに参加して体力づくり

- ・ボランティアの草取りに参加

- ・合唱
- ・歌の教室に行くようになって健康になりました

- ・農業
- ・石材をしています

・何もあまり思わない

