



みのわ通信No. 74

発行：箕曲地域づくり委員会（〒518-0441 名張市夏見215 箕曲市民センター内）
TEL/FAX：63-0453 E-mail:minowa-ko@emachi-nabari.jp

箕曲の健康づくり

箕曲地域づくり委員会では二〇一九年二月に住み続けたい「みのわ」実現のための意見交換会を開催しました。

私たちがいきいきと暮らすには。子どもたちを明るく未来へと導くためにみんなのできることを話し合いました。

これらをもとに地域の健康づくりについて、健康福祉部を中心にするワールドカフェ（お茶している感覚で意見を出し合う）を二〇一九年六月に開催しました。

その意見やとりまとめは裏面

人と人のつながりが大切だ。身近で取り組める活動をしていこう。子育て世代の小中学校と連携し、子ども、保護者、高齢者が一緒にできる

イベントを企画しよう。一昨年度からは小学校と地域づくりの共催で、保護者の参観日に合わせて、食育や生命の学習などの講演会や認知症サポーター養成講座を行っていています。今後も継続していく予定です。

健康福祉部でまとめた箕曲の課題

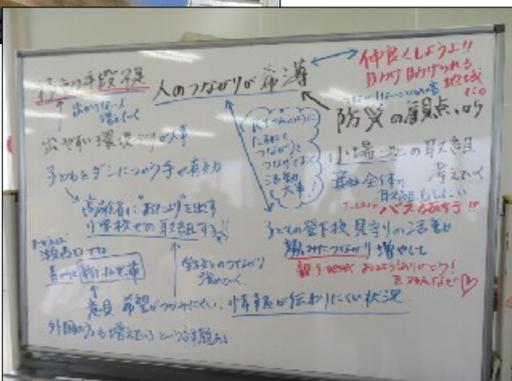
いろいろな健康づくりに取り組んでいるが、健診受診者が少ない、参加される方が限られている。地域内での交流が少ないこと。

そこで、箕曲地区全体での繋がりを強めるために、提案されたことを計画として具体的に組み組めるよう検討していきます。

今後も防災や環境などについても、地域の皆さんと共に作り上げ実践していきたいと思えます。



箕曲の健康づくりを発表する保健委員（二月五日・武道交流館いきいき）



意見が一杯！ワールドカフェの話し合い

防犯灯の設置

名張ライオンズクラブより、ソーラー型防犯灯を三灯寄贈いただきましたので、地域づくり委員会が夏見地内と箕曲中村地内に設置工事しました。



暗かったところも安心



夜道も明るいまちづくり

地域の健康づくりの方向性～ぴいちぴち！皆が笑顔で健康づくり

個人がすること

- 笑顔でのあいさつや近所との交流など、人とのつながりを大切にします。
- 子どもの登下校時に「いってらっしゃい」「おかえり」と声をかけ、子どもを見守ります。
- がん検診や特定健診を定期的に受診し、病気の早期発見・早期治療につなげます。
- 食事、運動、睡眠の生活習慣を整えます。

地域がすること

- 集会所や集議所を活用し、地区ごとでの健康づくりを推進します。
- 地域全体での健康づくりを推進します。
- サークル活動などに、男性も自然と参加したくなるような呼びかけ方や運営内容を検討します。
- 小中学校(P T A)と連携し、子どもとその保護者、高齢者が一緒にできるイベントを企画します。
- 転入者や外国人が地域活動(昔ながらの行事や遊び、田植え、稲刈り、餅つき等)と一緒にできるよう検討します。
- 高齢者が子どもと一緒に過ごす場を作ります。

行政がすること

- 地域と共同して特定検診の継続実施や、がん検診の啓発に取り組みます。
- まちの保健室や地域づくり委員会と連携し、地区ごとでの健康づくり・介護予防を継続して実施します。
- 健康づくりのための情報を発信します。



ワールドカフェで出された意見

健康な姿、健康な地域って？

夢をもち行動できる/生きがいがある/自分のことは自分でできる/趣味をもって楽しく生活できる 助け合える存在がいる/昔からのつながり・付き合いが大切にされる/楽しく近所の人と話せる/サークル活動等に参加する/人と出会い、挨拶がかわせる/笑顔があふれる/一日三食、一汁三菜食べる/家族そろって食事をする/睡眠をしっかりとる/タバコを吸わない/お酒は適度に飲む/ストレスをためない/子どもが走りまわる町内/子どもへの声掛け、挨拶がある/心も体も健康/健(検)診受診率が高い/医者にかかる人が少ない など

地域の課題

高齢化が進んでいる/高齢者が外に出る場が少ない/独居高齢者が多い/軽い運動のできる場所がない/男性のサロン等への参加が少ない。呼びかけても出てこない/交通の便が悪い/車で買い物にいけなくなったら困る/空き家が増えている/区・小場ごとの活動状況が分からない/転入者との交流が難しい/若い人が出て行ってしまう/外国人が多い/子どもの数が少ない/子どもと高齢者との交流が少ない/8・3運動の継続実施が難しい など

解決策

区・小場ごとの活動の情報交換の機会をつくる/サロンや体操に参加し元気になる/集会所・集議所の利用を充実させる/地区同士の付き合いをもつために、スポーツ大会などを催す/近所同士の交流をもち、日ごろから仲良くしておくことで困った時は協力し合えるようにする/小中学校(P T A)とともに、子どもと高齢者のつながりを強める(敬老会を小学校でする、子どもからお手紙を渡すなど)/子どもの見守りやサポートに地域の方も入ってもらう/8・3運動の推進/家から出られない人に食事を届け、話をする/高齢者が昔遊びなどを教える場所・時間をつくる など

これは箕曲地域の健康づくりの取り組み目標となっていきますが、各地域で出された意見は名張市の健康づくり計画にも生かされていきます。