

# 好評開催中！健康づくり座談会

## 『みんなでワイワイかたろう会』

町では、令和元年から鎌田實先生等による新たな健康づくりの取り組みとして、集会所などの身近な場所で、その地域の皆さんと保健師・管理栄養士のほか、関係者とともに、その地区ならではの課題を取り上げ、医師の講話を聞いたり、参加者全員で今後のことを語り合う座談会を実施しています。

### 座談会が開催されるまで

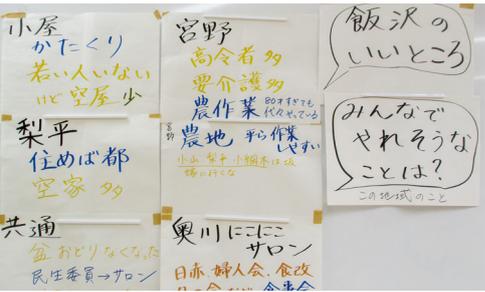
#### ①事前打合せ会

自治区長や民生委員、老人クラブ役員、サロン代表者など、その地区のことをよく知っている皆さんと、事前打合せ会を1〜2カ月前に開催します。

地区の歴史や魅力、心配事など様々な視点から、地区診断を行い、その地区ならではの座談会のテーマを決めていきます。

#### (テーマの例)

中町自治区「最後まで楽しく我が家で過ごすには…」  
飯沢地区「ひとりになっても安心な暮らし」



▲地域の皆さんの思いを書き出し、テーマを決める（飯沢地区）

▲事前打合せ会（弥平四郎自治区）

#### ②座談会『みんなでワイワイかたろう会』本番

テーマに沿って、鎌田實先生が所長を務める地域包括ケア研究所の奥知久医師が講話を行い、その後参加者全員で今後のことや、自分たちでできることを語り合います。



▲取り組みたいことをワイワイ語り合う（小清水・漆窪）

▲奥医師の講話（飯沢地区）

③座談会フォローアップ  
座談会后、どのような変化が自分たちに起こったか、再度、参加者の皆さんが集まって語り合います。

### 座談会をきっかけに… 中町自治区の場合

中町自治区では、令和元年7月に座談会を実施した際、「次は『人生のしまい方』について聞いてみよう」となり、地域包括支援センターの職員を講師に「人生の最終段階への準備」について学びました。

その後、さらに仏の世界にまつわる勉強会を「冥途カフエ」と題して、西勝寺の住職を招いて開催しています。

昨年12月に開催した座談会のフォローアップへ参加した人からは、1年間を振り返ってみて、「在宅医療について考えるようになった」「みんな仲良く助け合わないといけないと思った」「最新の時について話すようになった」などの感想が出ていました。

### 座談会を開催してみませんか？

令和元年度は中町自治区、飯沢地区、弥平四郎自治区、出戸自治区で座談会を開催しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で開催が遅れていますが、屋敷地区、小清水・漆窪自治区で座談会を実施しています。今後は、野沢地区での開催も予定しています。また、新型コロナウイルス感染症対策として、オンラインを活用した開催も行っています。

開催を希望する自治区・老人クラブ・サロンなどがありましたら、健康増進課健康支援係に気軽に問い合わせください。



▲オンライン座談会も実施中