

「さすけねえ輪」で

幸せになる健康づくりを

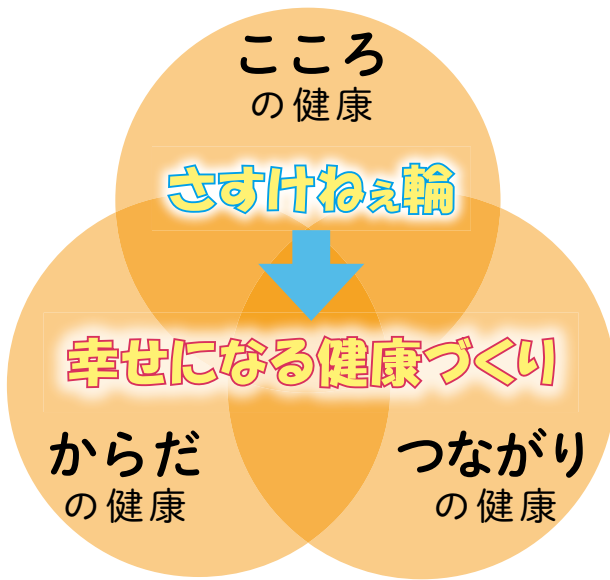
町では、令和2年度に健康増進計画（第2期）を策定しました。本計画では、令和8年度までの7年間で、「幸せになる健康づくり」～「百歳への挑戦」のその先へ～をキャッチフレーズに、町民一人一人の幸せな暮らしの実現を目指すために「さすけねえ輪」の健康づくりを進める方針を掲げています。

さすけねえ輪とは？

さすけねえ輪とは、「からだの健康」「こころの健康」「つながりの健康」の3つの健康を輪で表したものです。西会津町健康増進計画（第2期）では、町民一人一人の3つの健康がどんどん大きくなり重なり合うことで、「さすけねえ輪」がどんどん大きくなり、幸せな暮らしにつながることを目指し、さまざまな事業を展開していきます。



- からだの健康 生活習慣病予防、介護予防で健康寿命の延伸
- こころの健康 「生きがい」や「張り合い」を持つ人の増加
- つながりの健康 人と人、人と地域などのつながりの強化



今月のさすけねえ輪実践者

上原さくら会では、役員の方から約60人の会員の皆さんへ誕生日に箱ティッシュをプレゼントする取り組みを3年前から行っています。さらに今年からは、新型コロナウイルス感染症の影響で大人数で集まる活動が難しくなったため、会員の皆さんが感染することなく元気に過ごせるようにとマスクの配付を行うようになりました。

贈り物には、受け取った人に笑顔になって欲しいという思いから、一つ一つ手作業でメッセージ入りの特製ステッカーが貼られています。



笑顔になる工夫 😊

この取り組みを始めてから、なかなか集まりに来れない人も顔を合わせるきっかけになり、

けになり、「おめでとう」と声をかけると喜んでもらって、お互いが笑顔で明るい気持ちになれるそうです。マスクを配り感染症対策を行うことは「からだの健康」になり、定期的に顔を合わせることが「つながりの健康」に、また、うれしい気持ちや笑顔になることは「こころの健康」につながる、とても素晴らしい取り組みです。

