

健康オモシロ座談会の活動とは

町では、令和2年度に「西会津町健康増進計画（第2期）」を策定し、「からだ」・「こころ」・「つながり」の3つの健康づくりである「さすけねえわ（輪）」を広める活動に取り組んでいます。本年度からは、本計画策定委員会（健康オモシロ座談会）の14人の委員と保健師・管理栄養士の専門職が本計画を実践に移していくため、3つのグループに分かれて活動しています。

のこしたい輪♡つなげ隊

このグループには、町内の残したい伝統や文化を見つけ、伝え、広げていきたいというメンバーが集まりました。からだの健康を基礎に、人と人、世代間のつながりによる健康を目指したいという思いを基に、話し合いながら活動しています。

まずは町内の伝統芸能である「屋敷人形」に焦点を当て、屋敷サロンを訪問しました。そこでは、屋敷自治区の皆さんが大事にしているもの、残していきたいもの、広めてい



屋敷人形

きたいものについて話を聞きました。今後は、しめ縄や風車などの手芸品の作り方を習い、これを他の地域に紹介するなどして、人と人をつなぐ、こころが健康になれるような活動をしていきます。

ケーブルテレビ番組制作委員会

このグループでは、「さすけねえ輪」を合言葉に、3つの健康を広め、町全体が健康になるようにケーブルテレビの番組を制作しています。これまで、4人の町民をゲストに迎え、3つの健康づくりで大切にしていることを紹介しました。



番組作成の様子

今後も、多くの皆さんの健康の秘訣を紹介していきたいと考えています。家族、お茶飲み仲間、会社の仲間などの参加も大歓迎です。ぜひ皆さんも出演してみませんか？

今月の
さすけねえ輪実践者
武田 真奈さん
(西会津ケーブルネット)

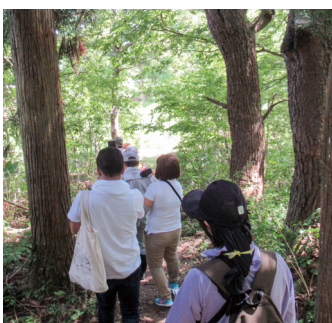


番組での取材を重ねるごとに感じるがあります。それは、「日々の暮らしが、健康づくりそのもの」だということです。私は、この番組に限らず普段の取材を通して、多くの町民の方とお会いしています。そんな皆さんの生き生きとした姿を見たり、話を聞いたりすると、自然と活力が湧いてくるのです。取材を通して町民の方と触れ合うことが、今の私にとっての「さすけねえ輪」。皆さん、これからもたくさん取材させてくださいね！

自然文化トレッキング探検隊

このグループでは、自然豊かな町内を探検し、地域の皆さんとの交流だけでなく、歴史などを知る機会を通してこころも豊かになっていくことを目指しています。子どもから高齢者まで、現地に行けない人も探検を体験できて、「からだ」「こころ」「つながり」の健康づくりになるような仕組みを検討中です。

まずは委員の地元から探検をしようということで、去年は屋敷・弥生・弥平四郎方面を、今年は縄沢・上谷・中ノ沢・松峯方面を探検しました。今後も季節ごとに町内を探検し、その結果をさまざまな形で発信していく予定です。



探検の様子