



## 健康！オモシロ座談会

### メンバーの皆さんに聞く！

# 「つながり」の健康について考えよう

町では、「からだ」と「こころ」の健康に加え、人と人、人と地域、人と自然などといった「つながり」の健康も大切にしたいという思いから、この3つの健康づくりを合わせた「さすけねえわ(輪)の健康づくり」を推進しています。

今月は、さすけねえわ(輪)の健康づくりを推進するためにアイデアを出し合っている「健康！オモシロ座談会<sup>シーズン</sup> Season2」(健康増進計画推進委員会)のメンバーの皆さんにインタビューしました。



健康増進課 健康支援係  
にきみつこ  
二木 美津子 保健師長

健康！オモシロ座談会には次の3つの部会があり、今回はそれぞれの部会のメンバーから「自分たちのつながりの健康がどのように変化したか」について聞きました。



#### さすけねえ輪番組制作委員会

「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、ケーブルテレビと連携して番組を制作・放送しています。



#### のこしたい輪♡つなげ隊

町内の残したい伝統や文化を通して、からだの健康を基礎に、人と人、世代間の交流によるつながりの健康を目指すために活動しています。

さまざまな活動を通して、医学部の学生など世代や地域を超えた「つながりの輪」ができました。いろいろな人と会話することで、エネルギーが湧いてきます！これが自分の生きる糧、元気につながっています！

オモシロ座談会に参加して、これまで知らなかった方と仲良くなれたし、知っていた方も新たな一面に触れ、より深く知ることができて町内での人間関係が充実してきました。

また、会議だけでなくメンバーと一緒に山神社参りなどの地域の残したい伝統文化の体験ができたことは、私たちの部会のコンセプトである同じ体験で交流する大切さそのものであり、人生が豊かになりました。孤立は、酒やたばこと同じくらいの健康リスクがあると聞いたことがあります。これからも人とのつながりを大事にしていきたいです。



#### 自然文化トレッキング探検隊

自然豊かな町内を探検し、地域と人々との交流と歴史などを知る機会を通して、からだもこころも豊かになっていくことを目指しています。

町外の方を西会津町に案内して、絶景スポットや史跡を歩くことはありましたが、町内の皆さんと一緒に町内を歩くと、それぞれが知っている情報が入ってくるので再発見が多くなり、より一層「西会津町」とつながる経験ができました！

健康！オモシロ座談会に参加している皆さんは、自分たちの「つながり」の健康が<sup>ひろ</sup>がっていることを活動を通して実感しているようです。皆さんも自分にとっての「つながり」の健康とは何か、それを広げるためにはどんなことができるか、ぜひこの機会に考えてみましょう。