

「みんなが健康横綱になるための住民懇談会」

日時:平成 20 年 11 月 25 日(火)・26 日(水)  
 時間:午後 6 時 30 分～8 時  
 場所:吉岡地区(吉岡漁村環境改善総合センター)  
 福島地区(青函トンネル記念館)  
 進行:いきいき健康ふくしま 21 とは  
 ワークショップ

- テーマ
- ①5年前の体重・ウエストと毎日の生活で気になること  
(どうして増えたこの体重・このウエスト！)
  - ②どうする？ 5年前の自分を取り戻すために
  - ③みんなで「栄養・食生活」の目標を達成するために、一人ひとりができることは何？(スローガンをつくる)

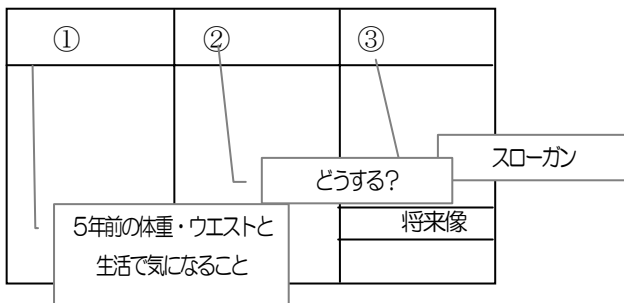
グループ発表

参加者数:吉岡地区20名(2グループ)、福島地区30名(3グループ)

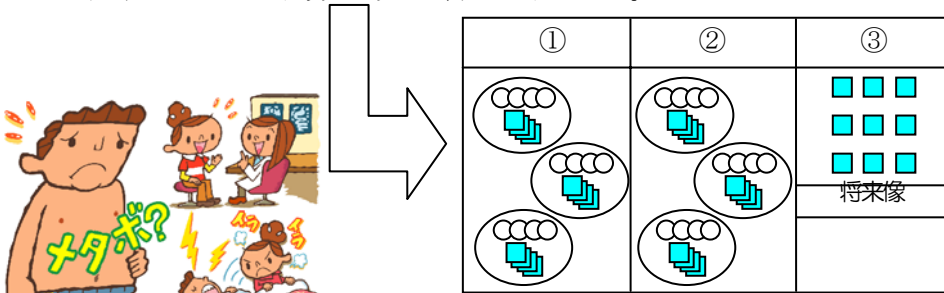
注:ワークショップとは、参加者が共同作業で知恵を出し合って、手を動かしてある成果を創造する集まりのことです。

いきいき健康ふくしま21の地域へのPRと行動計画のヒントを探しに、「みんなが健康横綱になるための住民懇談会」を開催いたしました。  
 当日は、参加者が10人程度の班に別れ、ワークショップ形式で、テーマに沿って自由な雰囲気で見解を出し合いながら作業を行い、健康に関する将来像をまとめあげました。今月は、その模様をお知らせいたします。

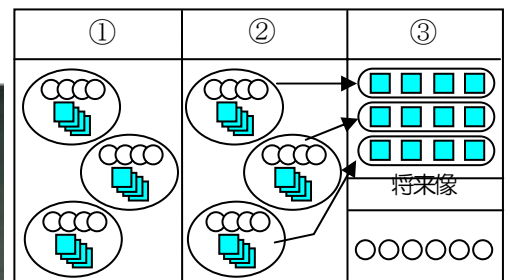
作業の流れ



1人ずつカードに自分の考えを書き込みました。



意見の似ているものをまとめました。



まとめたものから将来像やスローガンを決め、発表しました。



参加者からの提案～みんなで取り組みこと

陽にばい食べない(アルコールも含む)  
昔の食事を見直す  
無理のない程度の運動  
仲間づくり

自分にあった運動法を見つける!!  
例えばラジオ体操を流そう  
塩分控えて腹八分目  
あきらめずに努力あるのみ

華麗、粋な生き方  
呼吸法  
華麗で粋な食生活  
よく噛んで食べる

1日3食腹八分目  
歩くときは早歩きで  
元気、元気が合言葉

「いただきます」野菜から  
近い所は自分の足で  
体重計を好きになろう

みんなが取り組むと・・・

一人だと長続きしない、  
みんなでやろうよ  
目せ! きちんと きちんと

10年前の若い頃にも  
どれるよう

スローな運動と  
粋な生き方で  
元気なまちづくり

みんな元気が合言葉で  
まちが元気になる

健康づくりの取り組みは  
元気な未来の第一歩



みんなで考え、話し、  
聞いて、まとめました。

