

まちぐるみ健康づくり交流会 ～食を通じた健康・地域づくり～

日時：令和7年12月9日（火）
午後1時30分～4時
場所：西保健福祉センター
参加：73名

活動発表

1 「食生活改善推進員としてのやりがい」

富山市食生活改善推進連絡協議会 副会長(西ブロック長) 酒井 早織 氏



笑顔がうれしい！楽しい！

人と関わる大切さを
知ることができた！

＜三世代ふれあいクッキングセミナー＞

西ブロック(14地区)では
93名が活動中

一緒に活動する
仲間を募集中！

『食改さん』は同じ地区に住んでいる身近で親しみのある**食の伝達人**です。

<講師より>

何年も続けてきたことが地域づくりにつながっている。自分達も楽しめていることが素晴らしい。

今後の活動

- ★魅力ある講習で参加者を増やす
- ★楽しく活動するために、会員の声を聴く
- ★他団体等と連携して協力する
- ★地域を元気に、笑顔の食卓を目指す

2 「食を通じた地域・各団体のつながり ～食生活改善推進員の活動を中心に～」

呉羽地区食生活改善推進員 地区理事 野末 真由美 氏



- ・呉羽っ子乳幼児ひろば：保健推進員が実施している教室で、手作りおやつを提供
- ・いきいきクラブ：ひとり暮らし高齢者のお弁当を調理

『いきいきクラブ』では地区のお便りや声かけでボランティアを募集し、70名が活動中。月に2回、民生委員などとともにお弁当を配達し、**見守り**や**安否確認**を実施

感じたこと

- ★人とのつながりができた
- ★自分自身の食生活を考えるようになった
- ★今後も食改だからできる手助けをしたい

<講師より>

地域を愛している人がたくさんいて、有志でボランティアに参加できる仕組みが素晴らしい。

3 「中長期的な地域食堂の創設に向けた実践」

古里地区民生委員児童委員協議会 会長
富山市民生委員児童委員協議会 理事 副会長 清水 隆 氏



住み慣れた地域で安心して生活できるように

高齢者と子ども達をつなぐ活動が必要！！

「高齢者と子ども達の世代間交流」を計画(令和5～7年度)

『三方よし』の推進が重要

- 三方とは
- ①自治振興会・町内会等の関係機関
 - ②高齢者、子ども達
 - ③民生委員・児童委員



令和7年度のテーマは防災

- ・ハイゼックスを使用した防災食の調理と手作りのおもちゃを使った遊び等で交流

<講師より>

自治振興会等と連携しながら一人ひとりがサポーターとなり、活動を続けていただきたい。

今後の活動

- ★『三方よし』の意識が高まるように努める
- ★無理なく、無駄なく、地道に持続可能な地域共生社会を目指す

講演

「みんなで描いてみよう！『社会的処方』でつながる、ひろがる地域の輪」

富山県立大学 看護学部 地域看護学 教授・博士(保健学) 越田 美穂子 氏



孤独・孤立は

- 1日 15本の喫煙に相当
- 心臓病や脳卒中のリスクが上昇

健康に悪影響！！



『社会的処方』が大切

孤独・孤立にならないために…

地域とのつながりをつくるのが大切！
地域の良い関係性は社会の資源

※『社会的処方』とは
地域の多様な活動や文化サークルなど、地域とのつながりを処方することで、その人らしく生きることができるようにすること

健康で安心して生活できる地域にするために

- ★一人ひとりが孤立しがちな人を多様な地域資源につないでいく視点を持つ
- ★自分の住む地域に対して、自分の意思でこの地域を選んでいるという感覚を持つ
- ★地域の一員として、未来を担っていくという気持ちを持つ



意見交換・発表

テーマ:健康で安心して生活できるまちにするために、私たちにできること



地区の各団体と協力し、教室等への参加の**声かけ**をして、活性化につなげたい。



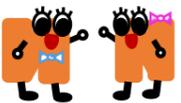
会場まで来られない人には、こちらから出向いていきたい。集う**居場所**があれば良い。



楽しい行事や**前向きな井戸端会議**をして、きずなやつながりを育んでいきたい。

講評

- ・美味しいものを食べることは『一石十鳥』。人とのつながりができ、自分の学びや健康づくりにもなる。
- ・おしゃべりは心の健康に良い。みんなでお茶を飲むような小さな集まりの場をつくってほしい。
- ・一人ひとりがわがごととして、当事者意識を持つことが大切。
- ・活動を長く続けることは、とても難しい。細く長く継続してほしい。



アンケートより

今後の活動にいかすことができるかと回答した方は…

96.9%

- ・他地区の活動状況を聞き、今後の活動のヒントになった。
- ・各地区で頑張っている方々とコミュニケーションがとれてよかった。
- ・「このまちが好き、このまちで最後まで過ごしたい」という気持ちを地区の人々に持ってもらえるように活動していきたい。