

健康づくりは 地域づくり

階上町の野場中行政区は、健康づくりを軸とした地域づくりを進めている。住民からは、高齢者が定期的に集まり、健康という共通の目標に向かって介護予防運動などに取り組むことで、地域に絆が生まれたとの声が上ががる。無理せず楽しみながら進める活動が、住民が見守り合い孤立を防ぐ、共助のネットワーク形成につながっている。

1月下旬、同行政区の健康 鉢ふれあい交流館に集まっ
づくり活動「スリムクラブ」 た。筋力トレーニングに息を
に参加する住民が、同町の石 弾ませ、自分でできる範囲で
ストレッチをこなしていく。

終わった後は笑顔でおしゃべり。ある主婦(69)は「楽しいから続けている。来ると体の調子が良いし、健康への意識が高まった」と笑う。

クラブが始まったのは、同町「協働のまちづくり事業」の一環で、2008年に「地区まちづくり計画書」を作成した際の住民アンケートがき



階上・野場中行政区「スリムクラブ」



八戸学院大学の教員、学生による体力測定を受ける野場中行政区の住民

運動通じ交流 孤立防ぐ

っかけ。健康づくり活動を実施してほしいとの要望が多く寄せられ、住民が活動内容や頻度を話し合い、13年度に始まった。町の補助金を活用し、月5000円の会費で専門の指導者を招いて運動を教わっている。毎週同じ曜日に開

催することで、参加者が生活リズムをつくりやすいようにした。野場中行政区は、他地域からの移住者が多い八戸市のベッドタウン。同アンケートでは、新興住宅地ゆえ住民同士のつながりが薄いと指摘する

声もあった。十数年前に越してきたという主婦の熊谷唱子さん(79)は「スリムクラブができる前は、どこに誰が住んでいるか知らなかった。今は誰かがクラブを休めば、帰りに家に立ち寄ることもあります。仲間同士、互いを気遣っている」と地域の変化を語る。地域を越えた交流の輪も広がる。本年度からは、同町と連携協定を結ぶ八戸学院大学の教員、学生が3カ月に1回、筋肉量などのデータを測定して、運動の成果を確認している。同大4年の春日史絵さんは「健康づくりに少し貢献できた実感があり、うれしい」と話す。卒業論文の執筆に、クラブに参加する住民のデー

(新村菜穂)