

子育て世代

1G

稲鯨ってソーシャルキャピタルが強い!!

○稲鯨保育園

クリスマス会に地元のおじいちゃんおばあちゃんで作る「くいなバンド」をお呼びし、笑って、踊って 楽しむ! クリスマスプレゼントになっている。コロナ禍の時はできなかったが今年度できた!! くいなバンドから招待してほしいと言われていた。実現できてよかった。

○七浦小学校

今年度文化表彰された。ステージで民謡を披露 地元の人と子どもも一緒に交流

○大人の生活習慣病のワースト1位がこんなに多いとは…。

今までずっと伝えてきたが結果がでてない。

危機感を感じさせないと!

○佐渡のスポーツイベント：子どもたちを誘うと「ムリ」という子は肥満になっている場合が多い “行ってみたい”と思わせる仕掛け作りが必要

Ex) 地域のスポーツイベント

子どももおじいちゃんもおばあちゃんも楽しめるもの
このイベントに来てね の動線づくり ⇒ 食べ歩きウォークラリー・スタンプラリー
ポイント・クーポン券・おいしい券 など
エンジョイマラソンは、1,000~2,000円払ってお得感がない…。

子どもたちが
「行ってみたい！」



じゃあ、おじいちゃん・親が
「一緒に行こう」



みんなで
参加し
楽しめる

「健康」「運動」「楽しみ」→この3つが大事!!

健康が大事なのはわかっている。参加することにつなげる。

○高齢者の体力づくり

Ex)

「いつまでも車の運転
したい」ですよね



車のない生活を想像
してみてください。
買い物・病院…

不便!!

「あ! 足腰大丈夫
じゃないと！」

じゃあ!!
運動しないと



※免許返納しないといけない親世代の子ども (30~40代) が、運動教室へ進める
→その受け皿の運動教室やりたい!! 佐渡市と一緒に

○地元の人と子どもたちが食を通じてつながる機会

相川分校のあったか食堂
の立ち上げ時の思い



おにぎりとかを一緒に
作ったり、食べたりする



「楽しかった・嬉しかった
・美味しかった」心に残る



“地元で恩返ししたい”という
気持ちを持ってもらいたい

その気持ちを形に行動に移す



※「役に立った!!」という気持ちが大事。地域貢献につながる

2 G

<感想・現状>

久しぶりにいろんな職種の方たちとつながることができた。

○歯科医師の立場から

ママが病気がちで歯科治療に来れず、ストレスを抱えている親子がいて、子ども若者課につないだ事があった。

○子ども食堂

はぐりんず⇒地域での子ども食堂をやりたいと思ったが、地域の理解が得られず
現在、学校でやり始めている。

大人と子ども、子ども同士、大人同士 それぞれのつながりが出来た。

地域のつながり、イメージが出来てきたら、スタッフ同士が元気になってきた。

参加する人に伝わっている感じ。

今後、学校での子ども食堂は、ソーシャルキャピタル 世代のギャップが課題。

また、歯・お口のお話もやれたらいいな。

今後、単発ではなく
関連したシリーズに…

○保育園の食育教室を開催

今年度、全保育園で無農薬の米の提供を少しずつ取り入れた。

農政課とコラボ。生産している地域の農家を呼んでお話ししてもらおう。職員も入って。

実際に稲穂を見たり、殻をむいて精米したりした。

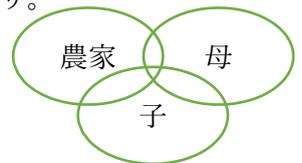
ex)米 何色？白？ 本当は茶・黄…と広がった。洗米→炊飯+おにぎりづくり。

農家の方は、子どもとのつながりを感じて喜んでくれた。

保護者ともつながり、盛り上がった。

子どもは、実際に米にふれたりする体験 → ごはんを食べるようになった。

(ご飯の目安量 年長 120 g 年中 110 g 年少 100 g あまり食べない子ども達もいる)



○呼吸について

鼻呼吸>口呼吸 (鼻炎が原因)

小さい時からよく噛むトレーニングでよくなる。

口呼吸 → よく噛めない
すぐに飲み込む
臭いや香りがわからない

食を楽しめ
ない。

食を楽しめると
モチベーションが上がり、
心が動く

○佐渡市はむし歯が多い

むし歯の多い子が多い。家庭への働きかけが必要。

それでも佐渡市は、少しずつ良くなっている！

うがいや歯みがきがコロナで中止になった。

むし歯になってしまった。マスクの影響もあった。

働き盛り世代

3 G

<背景> 長時間、低所得で働いていて地域とつながれない

<対応> たき火をすると仲間づくりになる

鍋など調理をしたりすることで、集まるきっかけをつくる

<達成> ソーシャルキャピタルを醸成

<現状>

○**地域で行う健康学習会**（減塩、野菜を多く摂る）

- ・コロナ禍で3年間調理実習が出来ていない。
- ・レシピを配って話をするが、レシピのみと実際の調理実習では活動の幅が違う。
- ・高齢者が孤立しないように話をする。
- ・生活相談を聞き、つなげていくのが行政の仕事。
- ・保健師と栄養士と一緒に困っている人のサポートをする。

○**地域のつながり**

- ・つながりが薄くなっている。特に世代間。
- ・気の合う人の中では言いたいことが言えるが、そうでないと難しい。
- ・何回もやり取りしないと仲良くなれない。
- ・コロナで付き合い方が変わった。
- ・葬式では、葬祭センターになっている。お別れも寂しくなっている。
- ・地域の集まりに「べっぴんさんの会」がある。
- ・民生委員のなり手がいない。
- ・調理したり、一緒に食べたりすると仲良くなれる。

○**若い人に**

- ・健康の大切さに気を付けて欲しい。特に食事。
- ・若い人の健康には所得の影響が大きい。
- ・ワークバランスが大事。
- ・心の余裕づくり。
- ・たき火をすると若い人が集まりやすい。倒れた竹でできる。
- ・若い人はネットでつながっているので、地域でつながらない。

○**職場で作る環境づくり**

- ・職場内のつながり、職場外のつながり。
- ・アドバイスなどをしている。

4 G

○**職場でのつながり**

現在は特にない。

こころの健康づくり、労働災害の報告が多い。

なんでも相談できる環境。

- ・佐渡汽船運輸

ラジオ体操。

携帯で歩数を数えて報告し合う。

地域で消防団に加入。

特別休暇 年5日までは地域の為に何か働くときは特別休暇の制度が作れないか。

トラック協会 14団体 400名 ゴミ拾い→ウォーキング=運動につながっている。

- ・市役所

希薄かな
業務多忙


ご褒美があるとグループ
で取り組み、継続できる

グッピーヘルスに登録し、
グループを作り
運動を継続している。

- 地域のつながり 地域祭の衰退、世代間交流が減っている。
- 船で過ごす時間の工夫 情報交換、観光情報、健康情報。
- ラジオ体操 取り組んでいる企業も多い。恥ずかしさがある。
- 転倒・腰痛予防体操 YouTube をみて実施している。
- チームを組んで実践 チームでリレーして 42.195 km 完走。
- 継続するために必要な事
 - ・職場の友人との仲間づくり
 - ・山登りなどの目的 (そのために足腰を鍛えるなど)
 - ・選択肢を増やす

活躍盛り世代

5 G

○商工会女性部の活動

会の構成：佐渡市の単会 10、佐渡市全体 1、県やブロックなど。

みんなが集まる場：大会、懇親会、研修会。(踊りや体を動かす)

健康に関する事：単会で開催。

生活に張り⇒島外・県外大会⇒旅行気分に参加。(お化粧品やおしゃれなど楽しみ)

集まりを続けることがつながり、健康づくりになる。

○スポーツ協会の活動

健康長寿日本一を目指し常々事業している。喜んで体力づくり

どうしたら気軽に出てくれるか？

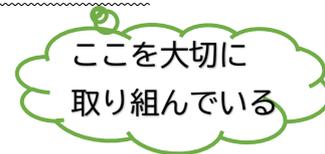
参加したら良かったと言ってもらえる : 楽しかった → 誘ってまたこよう

○シニア参加者多い

健康への意識が高まっている。

各課が連携して+αの内容できると良い。

1 回行って 2 つお得 市民の意識アップ。



○健診後の指導大切

行っている場所でもつながりができる。

声をかけあったりし合うようになる。

○各地で多く体力づくりができるイベントがあると良い

健康意識が高い。

練習場所があるとよい。



○集まりの場が大事

交通(車)の課題 家から出て集まり、話せる場が大切

ex) 健康の話題を話し、情報交換をする

簡単にできる場づくり!! 楽しい → 誘い合える



○社協

- ・介護予防教室

参加してくれる人はつながっている

つながりの場に「足」がなくて参加できない ← どうやって参加してもらえるか？
強化していきたい

- ・老人大学→かたい話はダメ いい話には予算がかかる

ex)老人クラブの集まりを貝塚でやったら大勢集まった

市長にも話してほしい。偉い人も地域の活動に参画してほしい。

「おもしろい話」 → 楽しいことが人を呼ぶ!! 落語など

- ・高齢者同士がつながるには、「風呂」「飲み食い」大事

○「食」誘いやすい 一緒に食べると元気になれる

○老人クラブ 後継者いない 若い人が出ない

○地域の現状

- ・コロナで冠婚葬祭の機会が減った。1回簡略化したものを元に戻せるか？

ex)誕生会・新年会 集落単位で

- ・若者会や婦人会のメンバーは高齢化している
- ・昔集落で〇〇会（スポーツ） → 慰労会があった。
- ・スポーツなら若い人を集められるかな
- ・子どもが巣立ったらつながりが途絶える。（子どもが参加する行事に参加しなくなる）

○年末の大寒波による災害時の訪問

つながりのある地域 ⇒ 場づくり 誰かが声をあげることが大切

山間部の地域 除雪してあった 1人のあんちゃんがやってくれた



日頃からの付き合いが力を発揮できる→地域のみんなと話せるといい

○声掛け役が必要

- 音頭取り
- 声かけ
- 大きな声でいう人

