



令和2年度
多可町ふるさと創造大学提言

令和3年3月29日

令和2年度ふるさと創造大学

提言

本年度のふるさと創造大学は、新型コロナ感染拡大する中、昨年10月に開講し当初4回の講座の開催を予定しておりましたが、開講式と兼ねた『コロナに向き合いどう生きるか』と『「多可の森」で笑って歩いて健康に!』の2回の講座となりそれを踏まえた提言のとりまとめとなりました。

第1回『コロナに向き合いどう生きるか～健康に明るく生きるために～』では、多可赤十字病院看護部長森本敦子様より、新型コロナ感染症がどんな病気で感染しないためにどんな対策を日常取らなければならないかイラストを交え分かり易く解説いただきました。そして何よりも新型コロナウイルス感染症には、第1の感染症「病気そのもの」⇒第2の感染症「不安と恐れ」⇒第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」の連鎖という側面を持っていること。第2の感染症「不安と恐れ」を防ぐために、自分自身を見つめ直し、気づく力や聴く力を高め、自分を支える力を高め、そして新型コロナウイルス感染症に立ち向かっている全ての人にねぎらいと敬意を払って、この3つの顔の負の連鎖を断ち切りましょうという呼びかけには新たな気づきと決意を促されました。そして、人生100年時代に向かう中、多可町の介護予防事業や人生会議、人生のエンディングを考えるとといった多可赤十字病院の取組や地域に密着して住民の健康保持から終末医療を担う多可町の町の病院としての位置づけを理解することができました。

第2回『「多可の森」で笑って歩いて健康に!』では、なか・やちよの森溪流広場から展望台までを往復するクアオルト認定ヴァルトコースを、受講生43名で多可の森健康協会のスタッフの皆様のガイドによりウォーキングしました。当日は秋晴れの絶好の天候に恵まれ多可町の美しい自然の中をゆっくり楽しく歩き、ウォーキング前の血圧が想定通り下がってとてもリフレッシュできました。展望台では眼下に水色の水面の翠明湖と多可盆地のおだやかで静かな景色が広がっていました。また、手入れのされた木立の間で目をつぶって寝そべり瞑想し、その後目を開けた時、枝の間から青い空が目飛び込んで来て、もっとこのまま寝そべっていたいと思いました。そしてウォーキング後のエーデルささゆりの栗ご飯弁当にも感動しました。ごはんより栗の方が多いような栗ご飯でした。この健康ウォークウォーキングでは、ガイドの方々のチームとしての対応も魅力的で、また一人一人のペースに合わせて一緒に歩いていただくことで、楽しく安心できるウォーキングとなりました。

参加者の中には、「多可町では健康寿命を延ばすことを目標にしていますが、まさしくそれを実現する場を見たような気がします。」や「多可町にこんな素敵どころがあったのかと新たな発見ができた。」等喜びの声が多数寄せられました。参加者自身のウォーキングへの関心や健康づくりへの関心が高いと感じました。

多可町が健康づくり推進の町であること。また、そのため健康保養地事業を推進していることを体験的に認識することができた一日であったと言えます。

そこで、多可町の恵まれた自然豊かなこの地域資源を、町民の健康と幸せのために持続的に使えるように整備していくことは大きな意味があると考えます。参加した人が体力を増進するだけでなく、心の健康もサポートする（疲れやストレスから解放され、楽しんで健康

になれる) 場所としての健康保養地の整備推進は、多可町にとって豊かな健康長寿社会を築いていくことにつながります。そのために以下のことを提言致します。

1. ウォーキングコースに案内板の設置を

今回の講座開催に当たり多可町在住の参加者から場所がわからないとの問い合わせが複数寄せられました。ウォーキング後の感想には「多可町にこんな素敵などころがあったとは。」とか「聞いてはいたけどほんまにええとこやった、また歩きたい。」との声が多くありました。馴染みのない場所ではウォーキングコースまで迷わずに行けるように、道路からウォーキングコースに入るところに案内板の設置をお願い致します。その案内看板の設置によってウォーキングコースの更なる認知にもつながるのではないのでしょうか。

また、いくつかのコースには既にコースの特徴等を説明した案内板が設置してありますので、すべてのコースに同様の案内板の設置をお願いします。また、その案内板にQRコードをつけて、詳細情報をスマホで見られるようにしてもらえると、コースがよくわかり歩きやすくなると思います。

2. ユニバーサル・ウォーキングコースへの工夫を

子供たちにとって、森や里山は自然を学び、健康な体を育てる素晴らしい環境です。休日には子供たちのためのウォーキングプログラムも開催してもらって、小さいころからウォーキングが身近なものになれば、生涯に亘り健康増進の習慣にもつながります。また、親子や家族で参加できるウォーキングイベントがあつていいと思います。この子供たちのウォーキング体験は、多可町の自然豊かな森や里山を守ることや故郷への思いを育てる教育の場となります。

また、コースの一部分に車椅子の方や高齢者、幼児も歩ける安全、安心な環境を整えたユニバーサルコースを併設し、そこに行くだけで癒されるような場所づくりができないでしょうか。普通のウォーキングに参加できない人たちも森の力を借りて、心や体の健康づくりにつながると思います。

このように幼児から障害を持った人まで参加できるコースがあると、多可町外の人にもさらに誇れるモデルとなります。多可町を訪れる人がもっと増えていくことにもなるでしょう。