

和泉北部地区

体力測定・健康チェックの取り組み@いずみ野マルシェ

健康を軸に顔が見える関係をつくる



「いずみ野マルシェ」は、地産地消の推進や地域主体のつながりの創出、地域への愛着心向上を目的として、今年で 12 回目を迎えるいずみ野駅前の恒例のイベントです。

当日は約 4,800 名の方々が来場。沿線にお住まいの方だけでなく、沿線外の地域にお住まいのご家族など、たくさんの人たちで会場が賑わいました。

地域のみなさんに愛されるイベントとなった「いずみ野マルシェ」にて、毎年行列のできる「健康チェック」を行っている武関^{ぶせき}いと子さん（泉区保健活動推進委員会 会長）と「体力測定」を行っている石川^{たかし}敬さん（泉区スポーツ推進委員連絡協議会 会長）にお話をうかがいました。

『お互いの顔が見える』活動が大切

私は普段から「地域の人たちが参加しやすい健康づくりの場」を意識して、月に4回いずみ野地域ケアプラザで健康体操を実施しているのですが、一緒に身体を動かすことで、新しく参加した方もだんだんと顔見知りになって、なじみの顔が少しずつ増えていきます。

ここで自然とコミュニティができていくのを見ると、つくづくお互いの顔が見えることが大切だと感じますね。

現在は女性の参加者がほとんどですので、今後は男性の方も気軽に参加してもらえればと期待しています。

お話しをする「場」でもいいのですが、集まる目的がある「場」であれば男性も参加しやすく、コミュニティになりやすいのではないのでしょうか。

今回「いずみ野マルシェ」にもブースを出展している「健康チェック」は、年に2回実施しており、毎回100名以上の方に参加いただいています。

最初は「いずみ野マルシェ」を目的に来場していたのが、ついでに「健康チェック」に参加するようになったという方が多いです。

順番を待っている間に「健康チェックの結果はどうでした？」など、みなさんの間で会話が生まれたり、我々スタッフとも顔なじみになるので、こちらも楽しいんですよ。

「お祭りのついでに気軽に参加できるので、毎回立ち寄っています」という声も聞かれます。健康づくりには、身体を動かすことだけでなく、人と人とのふれあいの機会をつくることも必要であると考えています。



体力測定の様子。輪投げなど、子どもも参加しやすいように工夫している



「健康チェック」の様子



武関^{ぶせき} いと子さん（泉区保健活動推進員会 会長）

『目につきやすい場所』で実施すること、がポイント

いずみ野マルシェが開催されている駅前バスロータリー付近では、「健康体力測定」を実施しています。

今年で7回目となる健康体力測定は、すべて手づくりで実施してきました。

この取組を始めたきっかけは、自治会の活動を知っていただき、身近に感じて欲しかったことです。駅前是人通りが多いので、通りがかりのさまざまな世代の方に参加いただいています。



健康体力測定の様子。



石川 ^{たかし}敬さん（泉区スポーツ推進委員連絡協議会 会長）

大切にしていることは、目につきやすい場所で、誰でも参加できるということです。

例年秋と冬に実施してきましたが、ようやく定着してきました。

今年からこども向けに輪投げブースをつくるなどのアレンジをしたことで、こどもたちの参加がさらに多くなりました。続けていく中でどうしたら一人でも多くの人に参加してもらえるか、改善に改善を繰り返し、今日までみんなで続けてきたからこそ、着実に地域に根づいてきたのではないかと考えています。



同日いずみ野地域ケアプラザでは「いずみのわくわく祭り」を開催



親子で楽しめる臨場感あふれる読み聞かせ



当日は約 4,800 名の方々が来場 (いずみ野マルシェ)

泉区事例集 2018
連長インタビュー



和泉北部連合自治会 なりさわ まこと 成澤 誠 会長

取材：いずみ野マルシェ、体力測定

和泉北部地区には、大型飲食店や娯楽施設はありません。

でもこんなに良いところはないと思っています。とても住みやすいですよ。

他の地区と比べて農家の方との距離も近く、いずみ野産の新鮮野菜を食べられるお店もあります。

地域活動も活発で、事例集に掲載している「健康チェック」も、徐々に地域住民の方々に浸透してきています。私も率先してサロンの立ち上げや送迎活動をしています。地域の皆さんが手伝ってくれるので大変助かります。

相鉄いずみ野線の都心への直通運転の開始も間近に迫り、若い世代の方々も増えている地域なので、今後は次の世代の方にも、できる範囲で地域活動に携わっていただきたいと思いますし、私たちも若い皆様が参加しやすい自治会町内会の仕組みを作っていきたいと考えています。