

# 学びと共鳴編 中京マチビト Café



## 開催報告

「マチビト×ヘルシーライフ(健康長寿)」

### 中京マチビトCafeとは？

中京の今後の自主的なまちづくりについて、ワークショップ形式で話し合う交流会です。まちづくりについての情報交換、交流の場として開催しています。

## 1 今回の目的

- 「食」と「運動」で社会課題を解決しよう！
- 健康長寿について意見交換

## 2 プログラム

### 1 ぶちブレCafe

開始前に自由なおしゃべりを楽しんでいただくぶちブレCafe。

### 2 オープニング

- ・谷口座長の挨拶
- ・プログラムの説明

### 3 学び

ゲストの平松ようすけさんと稲場百合子さんから、事例紹介を交えて課題解決のヒントになるお話をご講演いただきました。

### 4 共鳴(対話)

健康長寿にまつわるテーマを会場から募集。ゲストのお二人を含む12のテーマが提案され、25分×2ラウンドの意見交流。どのテーブルも議論が弾むとともに、みなさん笑顔だったのが印象的でした。

### 5 共有・振り返り

本日学んだこと、気づいたことの振り返りを行いました。

その後も、参加者のみなさんで名刺交換等を行っていただきました。今後の活動につながることを期待しています！

開催日時：平成28年10月20日(木) 午後7時～9時半

場所：中京区役所4階会議室

参加者：71名(運営スタッフ除く)



## 3 豪華ゲストによる話題提供と意見交流

中京マチビトCafe「学びと共鳴編」は皆で同じテーマについて“学び”，話し合い“共鳴”することを目的としています。今年度2回目のテーマは「マチビト×ヘルシーライフ(健康長寿)」。

平松さんからは、少量不安定で取引先が見つかりづらい新規就農者さんを応援し、持続可能な農業の実現を目指す活動をご紹介します。



食

平松ようすけさん(株式会社坂ノ途中)

運動



稲場百合子さん(ミズノ株式会社)

についてもご紹介。みなさん興味津々でした！その後、健康長寿について話し合いたい12のテーマが出され、楽しく意見交流開始！健康でいたいと思うけれど、実際何から始めればよいの？という参加者のみなさんのきっかけに繋がることができたなら、スタッフ一同幸いに感じます。

さて、次回のマチビトCafe学びと共鳴編は、「子育て」をテーマに来年(平成29年)1月開催予定です。こちらもご期待くださいね！



稲場さんからは、長野県木曾町において、まちあるきを通じて地域のつながりの課題解決の実現をご紹介します。さらに、江戸時代まで取り入れられていたという、『ナンバ歩き』(股関節と肩関節を連動させた体幹部主導の動き)



## 4 話し合われたテーマ一覧とその内容

テーマ	内容
1 スポーツパーク化プロジェクト	中京区には、スポーツをする場所がいくつかあるので、有効活用し、誰もが気軽にスポーツに触れられる環境づくりを目指している。
2 野菜を食べたくなるアイデア	野菜を「食べる」から入るのではなく「作る」から入ることを勧め、作る楽しみとともにそのおいしさも知ってもらう活動を始めたい。
3 中京のスポーツ×つながりについて & 姉小路でナンバ歩き	京都は歩くのにとてもよい場所であり、すでに様々な取組がある。次は姉小路通でナンバ歩きを実現させたい！
4 健康と姿勢の正しい知識を広めたい	姿勢に関するたくさんの情報を、どのように取捨選択していくかを議論。ターゲット層を明確にし、活動・講演の場を開拓していきたい。
5 カイロで健康長寿を！	姿勢をよく保つことが健康長寿につながる。整形外科でわからないこともカイロでチェックできるかも？！
6 健康×居場所	健康づくりを通じて、様々な人が行きたくなる居場所づくりの実現を目指している。

テーマ	内容
7 おいしい山野草	野草のおいしさを伝え、広めたい。いろいろな植物の活用をまちなかでも考えてみたい。
8 匂を感じる生活をするには	匂を感じる生活は健康によい。都会で匂を感じてもらえるようにするにはどうすればよいか課題。
9 自然の中で歩くこと推進	地野菜を販売している場所を見つけに行くなど、楽しみを見つけながらまちあるきを試みるなどなどの提案。
10 ユルユルダンスで心も体も健康に！	体をゆるめ、脱力することが大切。体を痛めた人だけでなく、そうなる前の予防としても広く勧めたい。
11 若者に(健康的に)お酒を飲んでもらうには	最近、若者のお酒離れが進んでいる。イベントを通じて楽しみながらお酒のよさを知ってもらいたい。
12 屋上でヨガを始めませんか？	呼吸法を取り入れたヨガが健康によいので、中京区役所の屋上庭園でヨガ教室を開催したい。

アンケートへのご協力  
ありがとうございます！

### 参加者の声 (一部抜粋)

- 有意義な時間だった。元気をもらえた！
- 多くの方が、関心や高い意識を持たれていると感じた。
- 若手の参加者が多いことに心強く感じた。
- もっと(このテーマについて)続けて開催してほしい！
- つながり・交流を深めることができた。貴重な機会でした。



### 「ナンバ歩き」について もうちょっと詳しく！

この歩き方は、江戸時代まで人々が歩いていたとされる歩き方で、股関節と肩関節を連動させた体幹部主導の、体力づくりにもつながる歩行方法です。

最近ではスポーツの世界でもナンバ的な動きを取り入れ、レベルアップにつながっている種目も増えてきています。

どんな路面の道であっても、効率的に身体を使うことで、より足腰への負担の少ない、安定感のある快適歩行と言えます。

もっとアクティブに歩く世界を広げたい方はトライしてみてください。

(出典：<http://www.mizuno.jp/walking/learn/namba/index.html>)