



保健センターこころの健康事業

森の癒しで健康に 「とき森らっくす」

問 保健センター ☎ 65-1010

Health Tokigawa
わずかなことから始めよう! Small Change

10月から毎月1回ずつ、森林の中を主な活動フィールドとして、町の豊かな自然にふれる事業「とき森らっくす」を計4回実施しました。

この事業は、普段は出かける機会の少ない「森」を歩いたり、健全な「林」を育てる作業に参加したり、「木」の香りを感じることで、楽しくストレスを解消しようというもの。参加者の皆さんは、森林浴や座禅体験で自然の息吹を感じ、源流にほど近い森で行う森林整備で林業を体験し、大野地区で栽培するわさびを使ったわさび漬づくり、アウトドアでのピザづくりなどを楽しみました。



人はもともと自然の中で生活をしてきたことから、自然とのふれあいには心身の疲労を回復し、現代社会のストレスを和らげる効果があるそうです。今回の事業でも、木々の中に立っているだけで、心の癒しを実感することができました。



事業にあたり、NPOときがわ山里文化研究所の皆さんに様々なご指導いただきました。

「こころのABC活動」とは

日常的に行っている活動に注目し、それらの活動をさらに意識して行っていくことで、こころの問題を予防するものです。ポジティブな事柄、活気あることに目を向けて、「スモ〜ルチェンジ!」で実践することで、こころの健康を保ちましょう。

- Act (アクト)・・・こころ、からだ、人との行いや行動** 好きな本を読んだり、散歩したり、友人とおしゃべりしたり
- Belong (ビロング)・・・何かに属する、所属する** 趣味の会、お茶の会、スポーツの会に参加する、集まりに参加する
- Challenge (チャレンジ)・・・新しいことに挑戦** ボランティア活動をする、目の前でできることに挑戦

活き生き活動センターだより

活き生き活動センターを 使ってみました。

活き生き活動センターは、町民の皆さんの生きがいづくりや健康増進のための自主的な活動支援、多世代間の交流促進を目的に設置されたコミュニティ施設です。

今回は、センターを利用した皆さんに感想を伺いました。

使った方に
ご感想を伺いました。



ホールを利用して
作品展を開催しています

多世代間交流ホールは、月替わりで、町内で文化活動やサークルなど作品作りをしている皆さんの作品展を開催しています。開催のお知らせは、センターでチラシを配布するほか、町のホームページに掲載しています。

1階会議室と多世代間交流ホールを利用して、絵画展を開催しました



シュタイナー水彩にじみ絵の会絵画展

交流ホールと会議室1を利用し、水彩画作品展を1週間開催しました。備品も揃っており、展示もスムーズでした。約120名の方が来場し、湯沸室を使ってお茶や食事をしました。また、子ども用のスペース木育コーナーのほかおむつ替えのできる多目的トイレや授乳室もあり快適でした。便利で過ごしやすいたの声も多数ありました。



シュタイナー水彩にじみ絵の会
代表吉野さん

調理室を利用して、とうふ工房わたなべさんが料理講習会を開催しました

伊達巻講習会で調理室を使用しましたが、清潔で広さもちょうど良く使い勝手が良かったです。調理器具や食器も概ね揃っていたので助かりました。

今回は豆乳入り茶碗蒸しを作るのに蒸し器や茶わん蒸しの食器が無かったのでそろえていただけたら嬉しいですよ。

※ご意見をもとに、必要な器具を調達します。(センター)



講師：とうふ工房
わたなべの高田さん



伊達巻講習会の様子

木育コーナーを利用して、赤ちゃんの似顔絵イラスト年賀状講座を開催しました

センターが主催する街中カルチャーサロンまちなかの講座として、赤ちゃんのイラスト年賀状作りのワークショップを開催しました。



和やかなワークショップの様子
写真右端が講師の久保田ナオさん

施設を見学して1番魅力的だったキッズスペースを借りしました。木の衣装とカーテン越しの柔らかな日差しは親子ワークショップの会場として最適でした。

赤ちゃんたちも気持ちよさそうにハイハイし、木のおもちゃで遊んでくれたので、お母さんたちも安心して製作ができました。

申込み・問い合わせ

ときがわ町活き生き活動センター
☎ 66・0222