



35号掲載記事

2ページ
「地域食堂 Smile」

3ページ
「コンドミニウム坂戸自主防災隊」

市民みんなの健康づくりサ
ポーター「元気にし隊」は、市


**元気にし隊を
ご存知ですか？
得意分野で楽しく活動**

毎日を楽しく豊かに暮らすためには、健康はなくてはならないものです。「健康は自分でつくり守るもの」といわれますが、わかっている、知っていてもなかなかできないのが健康づくりの実践。坂戸市では、市民ボランティア「元気にし隊」と一緒に健康づくりにとって必要なことを考え、取り組んでいくことで少しでも市民の健康度を上げていこうと活動をしています。みんなので支え合うことが、健康づくりに重要と捉え、「地域でつながる健康づくり」をテーマに、地域活動の現場を元気にし隊が取材し、「ハートをつなぐ情報紙」として紹介していきます。

元気にし隊 があくる

ハートをつなぐ情報紙

地域でつながる健康づくり
元気にし隊が地域活動取材



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

民の健康づくりを市と共に考え、坂戸市健康なまちづくり計画の推進、実践活動を自ら行っているボランティア団体です。元気にし隊と市で企画・制作したご当地体操（さかどりフレッシュ体操・さかど健口体操）の普及啓発や、健康に関連した地域出前講座、地域活動を紹介する情報紙の発行など、市と協働で坂戸市民の健康づくりに関する活動を行っています。

全体会議の他に、4つのテーマに分かれたグループ活動をしています。食彩・動楽・ほっとハート・happy smileの4グループで、どのグループになるかは自分で選びます。（活動内容は4ページをご覧ください。）互いの活動を知り合ったり、健康づくりに関する知識や情報をもらったり、肩肘張らずに活動しながら、市内全域から集まるメンバー同士が知り合え

することも魅力です。興味のある方、一緒に楽しく活動してみませんか。

公募によるメンバーは、主婦や会社員のほか、大学教授、歯科医師、管理栄養士、歯科衛生士など多彩です！

それぞれの立場を超えて市民同士として、自由に和気あいあいと活動し、健康の大切さを伝えています❀



浅羽野地域交流センター出前講座にて



7月の取材時、甘口と辛口の両方をいただきました。地域の方が提供された夏野菜もたっぷり。

入西地域交流センターでおこなわれている「地域食堂 Smile」におじゃましました。食品工房では地域の皆さんが調理中。カレーのいいにおいが漂っています。そして、2階の会議室が食堂に早替わり。「甘口?それとも辛口どちらにしますか?」「ご飯は大盛り?」など言葉を交わしながら大きなお鍋からたっぷりとカレーが盛られて食欲

スマイル
地域食堂 Smile
優しさが循環する居場所・学び合える場所

をそそられます。子ども連れのパパやママ、若者も高齢者もテーブルを囲み、自然とおしゃべりが始まっていました。プレイルームもあり、いろいろなゲームが並べられて、若者たちが小さい子とふれあう場面も。若者の出番があるのが素敵でした。代表の森川理江さんにお話を伺いました。「地域食堂 Smileは『優しさが循環する居場所』をコンセプトに、子どもから大人まで、どなたでもご参加できます。『スタッフも参加者も共に応援し合えるような温かいコミュニティづくり』、そして様々な経験から学び合える場所』になるように心掛けて開催しています。」とのこと。きっかけはある若者との出会い。その生い立ちに触れ伴走するうちに地域活動の必要性

に気付き、この実践が始まったそうです。優しい心を持つ人が輝ける場所や取り組みを増やしていくことで、それが当たり前な社会になっていくことを願いながら運営しています、とおっしゃる森川さん。地域の方々と一緒に美味しい食事と人のつながりの場をつくっています。一度お出かけしてみたいかがでしょうか。

地域食堂 Smileをはじめとする子ども居場所づくりのネットワーク
AKARI

～子どもの未来を地域のみinnで応援～

坂戸市を中心に子ども食堂やフードパントリーなど、子どもの居場所づくりの活動をしている団体がネットワークを組んでいるそうです。活動の継続・発展を応援するネットワークの輪を広げることが目的とし、寄付品の受け取り、保管、分配、HP やチラシを通じた情報発信をしています。

AKARIのメリットは、

- ネットワーク内にいる様々な経験を持つ人に相談し、課題解決につなげる事ができる。
- 物品（冷蔵庫など）を共有し効率的な運営。
- 寄付品等をネットワーク内の団体で分配できる、等々。 つながりは大事ですね。



8月25日には、AKARI主催の『さかど地域食堂』を開催。持ち帰りもOK!

今回は賞味期限が近い災害備蓄食品を無料で提供していました。味見して災害時の備えに。



コンドミニウム坂戸自主防災隊 できる人が、できる時に、できる事を

毎年、大きな消防防災訓練を独自でおこなっているというコンドミニウム坂戸自主防災隊のお話しを、隊長の倉島洋二さんに伺いました。

総戸数256所帯もある大きなマンションですが、隊員は



新型コロナ禍の中でも休まず続けた防災・減災訓練。住民と力を合わせて！

自治会や管理組合には関係なく自由意志で参加しており、登録者は28名ほど。

毎年1回大きな消防防災訓練をおこなっていて、消防署の全面的な協力もあり、はしご車、指揮車、救助工作車、レスキュー車がマンションの駐車場に勢揃い。子どもから高齢者まで大勢の住民とともに、AED（自動体外式除細動器）を使って心肺蘇生の体験、はしご車での上階からの救出など、住民参



加の下、訓練をおこなっているそうです。はしご車での救出以外はすべて隊員が行っていて、身体で覚え、とっさの時に自然に対応できる事を目指しているそうです。

元旦には、マンションの屋上から自治会のみんなで初日の出を拝みますが、お年寄りや子供達のために、避難誘導訓練を兼ねたエスコートを自主防災隊でおこなっているそうです。平時からできることを重ねていることに感心しました。

倉島さんは、「いざ災害が起こった時にどうやってみんなで助け合うか。助け合うためのコミュニティを作るには、マンションの庭で会った人たちに、こんにちはおか、こんばんはとか暑いねとか、そういう一言でもいいですから挨拶をしてくなど、普段のお付き合いこそが大切です。」とのこと。

いつ起こるか分からない、起こらないかもしれない大災害。しかし、それが起こった時に素早く減災に取りかかれるように、自主防災組織は「できる人が、できる時に、できる事を」心がけているそうです。

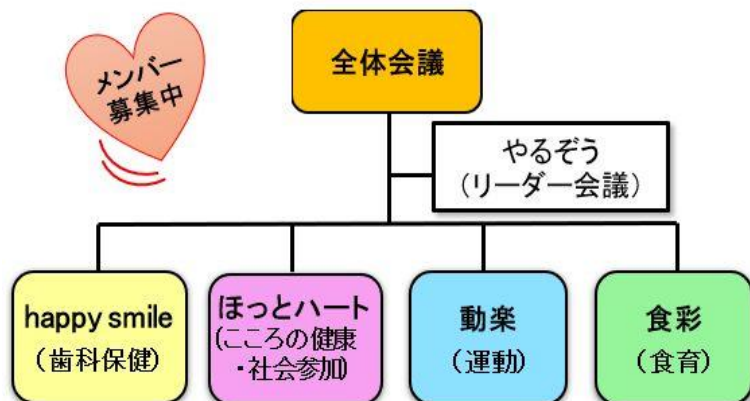
マンション全体が自分たちだと思ってくれたらと倉島さん。自助・共助・公助のなかの自助（自分で自分を助けること）を心がけて欲しいとのこと。それぞれの「コミュニティの中で、いざというときには助け合っていけるよう準備をしておきたいものです。」



YouTube「キミに、つながレディオ&テレビ！」でコンドミニウム坂戸自主防災隊が紹介されました！
上記の QR コードから視聴できます。

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



元気にし隊は、坂戸市民の健康づくりについて、市と一緒に自ら出来ることを考え、その実践を楽しく進める市民ボランティア団体です。
詳しくは元気にし隊の紹介ページをご覧ください。

健康でみんなをつなぐ応援団 「元気にし隊」活動紹介



元気にし隊の活動は、メンバー全員が集まる全体会議（年5回程度）と、グループ単位の会議や地域出前講座等の活動（活動日時はメンバー間の調整）で構成されています。（原則として、市内在住・在勤・在学の18歳以上で健康づくりに関心のある方）市は事務的なサポートを行っています。

坂戸市健康なまちづくり計画を推進するため、メンバー自身も楽しみながら学び、健康の大切さを伝えていきます。4つの活動グループがあり、希望するグループで、できる範囲で

活動しています。ご興味のあるかたは、市民健康センターまでお気軽にお問合せください。「まずは見学から…」も大歓迎です！

食彩グループ

「食」は健康な暮らしに欠かせません。市民誰もが健全な食生活を実践できるように、食育を中心に活動しています。

「プロに学ぶ料理教室」を毎年実施するなど、メンバー自身も学びながら、参加者の皆さんと楽しく交流しています。

動楽グループ

元気にし隊と市で企画・制作したご当地体操「さかどりフレッシュ体操」の普及啓発や、健康に関連した地域出前講座等の活動をおこなっています。

「みんなで健康マイスター」養成講習への協力など、健康や運動に関する活動をしています。

インスタ開設！ happy smile

元気にし隊・各グループ活動、お得な情報などタイムリーに発信！



happy smileグループ

歯科保健の分野を担当。歯と口の健康づくりができる「さかど健口（けんこう）体操」を企画し、インターネット（坂戸市けんこう動画）で配信中です。Instagramも担当。

ほっとハートグループ

心の健康と社会参加を考えるグループです。どちらも健康な暮らしのために欠かせないもの。地域「コミュニティ」の活性化や情報を知ることでも大事です。この情報紙で元気な地域活動を紹介しています。地域の情報をお寄せください。