

令和7年度 美川まちづくりセンターの主な取組

事業名

「歩く」を意識した地域交流活動 **みかわ健康ウォーキング**

P

●事業実施に至った背景、目的

・健康寿命の延伸

地域の高齢化や独居世帯化が進む中で外出機会が減ることに伴い、人との交流やコミュニケーションの減少による孤独化や慢性的な運動不足による健康衰退によって「健康寿命」が短くなる事が予測されることへの心配を少しでも解消したい。

・観光での地域活性化

話題性のある場所の観光や食事会を行って交流を図り、歴史、文化を学ぶ機会を意図的につくる事で行動意欲の向上につなげる。

・健康的生活習慣の確立

人と一緒に街歩きで身体を動かす事や会話により口角(おしゃべり)を動かす事で認知症の予防になり、これを契機に『歩くことが楽しい』と感じる日々の健康管理に繋げる。

●事業を実施するまでの過程(関係機関との打合せ等)

9月上旬 センター内企画会議及びまちづくり社会教育課に交通費助成金を確認

9月下旬 バス会社及び観光先との交渉

10月上旬 センターだよりとチラシによる広報と参加者募集

D

●事業の概要

- ・石見ツアーバスを貸切り、地域内外の市民 20 名の参加。
- ・まちづくりセンターを発着場所とし、バス車中では津和野や高津川にまつわる歴史やエピソードを参加者の博識者から聴く。目的地の津和野町堀庭園に到着後、観光及び周辺の景勝地を散策。
- ・レストラン「糧」にて昼食。太鼓谷稲荷神社に参拝後、本通り周辺を自由行動で散策ウォーキング。
- ・事業後アンケートを実施

C

●事業実施後の振り返り

- ・団体バス旅行が久しぶりという参加者も多く、車中ではカラオケや歴史の話など学びも盛込みながら、移動時間を和やかに、また有意義に過ごせた。
- ・菜園作りをしている参加者もあり、昼食メニューについての意見も様々飛び交った。
- ・行程において、訪問施設によっては滞在時間の好みが変われる部分もあった。
- ・日帰り旅の往復可能距離を概ね把握できた。

A

●今後の方向性

- ・団体での日帰りツアーは、参加者にとって色々な意味での刺激になりうるものであり、市の交通費助成があれば計画していく。
- ・車中の往復時間に市の広報や情報提供なども充て、有意義で飽きさせない企画をする。
- ・参加者に大きな経費負担をさせない予算計画にする。
- ・はまチャレ等と連携し、継続して「歩くこと」を意識した取組を進めていく。



紅葉の美しさに心打たれます



雨の中 がんばって歩きました



みかわでポーズ!!



食事美味しく！楽しく！