

つながりのある  
元気なまち

## シリーズ“暮らしつづけたいまち”を目指して

第5次朝霞市総合計画の将来像「私が暮らしつづけたいまち 朝霞」。“暮らしつづけたいまち”と思えるまちを目指した4つの基本概念（コンセプト）から見た市の取組を紹介しています！今回は「つながりのある元気なまち」の取り組みです。

問／政策企画課 463-3089



### ～楽しみながら取り組む健康づくり～

日々の暮らしの中で健康づくりに取り組む「健康あさか普及員」は、市内に現在約300人いらっしゃいます。シニア世代や主婦だけでなく、働く世代の参加も口コミで増えており、地域で専門的な知識を生かしたいと栄養士や歯科衛生士として働く方が登録するなど、その輪はどんどん広がってきています。

普及員の活動の一つとして、どなたでも自分のペースで自由に参加できる「健康ラウンジ」を隔月で開催しています。健康に関する情報交換や学習会、体操を行っており、昨年12月の健康ラウンジでは、「健康づくりを長続きさせる秘訣」について話が盛り上がりました。また、市内イベントの企画、準備・運営を行うこともあり、昨年11月にわくわく



どーむで開かれた健康まつりでは、東洋大学の学生と一緒に音楽に合わせて体操を行ったり、周辺スポットの写真を撮りながら歩く「フォトウォーク」や食育イベントなどの企画、運営に携わりました。

活動に参加している健康あさか普及員からは、「仲間が増えた」、「健康を意識するようになった」、「朝霞の中にいる自分を意識し、地域のつながりの大切さに気づいた」などの感想が寄せられています。

このまちに暮らす皆さん一人ひとりが元気に生き生きと過ごしていけるよう、このような活動を通じ、市では今後も健康づくりの取り組みを進めていきます。

問／健康づくり課 465-8611



### ～サロンで誰もがいきいきと～

楽しい仲間づくりの活動を行うサロンのひとつに、「こ（子・個）育てサロン ありがとうの会」があります。このサロンは障害のある方や子どもからお年寄りまで、どなたでも参加することができ、月2回の活動では、お茶を飲み、会話を楽しみながら手芸などを行っています。

ありがとうの会代表の土佐さんは、「地域の情報共有や居場所づくりに役立ててほしい」との思いでこのサロンを立ち上げました。季節ごとに開催する子ども祭や歌の会などのイベントに必要な備品や人手のほとんどを地元商店街や地域住民の協力によって賄っています。土佐さんは、このサロンが周囲の人の協力で成り立っていることに感謝していると話していました。



現在、市内には約20のサロンがあり、立ち上げの相談、その後の運営のお手伝いは社会福祉協議会が行っています。サロンは交流の場、イベントを楽しむ場としてだけでなく、地域とのつながり作り、活動を通じた生きがい作りの面から、閉じこもり予防、介護予防の効果も期待されています。また、支援が必要な人の早期発見にもつながっており、その後の支援を市や福祉関係者が行っています。

今後も社会福祉協議会などの関係機関と連携を深めながら、市民の皆さんが地域とのつながりを持ち、いつまでも元気でいられるまちを目指し取り組んでいきます。

問／朝霞市社会福祉協議会 486-2485

