

事業報告書（令和6年度）

事業名 健歩手帳

団体名 建部町健康づくり歩こう会 担当者名 本田 義章

※活動の様子がわかる写真と説明を必ず添付してください。

1. 活動内容（日時、場所、参加対象者、人数、内容等）
6月16日（日）京山ウオーク 5km 12人 7月14日（日）久米南町宮地のハス祭 7km 4人 8月18日（日）ミステリーウオーク 約5km 10人 9月15日（日）西大寺観音院とレトロな五福通り散策 約5km 12人 10月20日（日）志呂神社の秋祭り見学 約5km 6人 11月17日（日）日生・鹿久居島のミカン狩り 約2km 31人 12月15日（日）建部古道・法寿山で甘酒祭り 約4km 8人 1月19日（日）新春6社巡りと新年会 約10km 20人 2月16日（日）整備された城山の鶴田城を訪ねる 約4km 14人
2. ESDの視点
① 事業を通じて、参加者にどのような気づきや意識・行動の変容があったか ○急な坂道や山道の上下りの時の歩き方、ストックの使い方なども伝え、途中で転げたり、後で足腰が痛くならないようこの大切さを学んだ。 ○皆で楽しく歩くことによる心身のリフレッシュの大切さを目指した。 ○環境保全に気をつけ、地域の草花や建造物の保護活動に参加した。
② どのように学び合いを取り入れたか ○少しハードな歩きの時は、ラジオ体操に加えて、ストレッチ体操を、最後にはクールダウンをして、筋肉の疲れを残さないようにすることの大切さを実践した。 ○地域貴重な史跡を訪ねると共に、保全活動の大切さを学び、草刈りを皆で行った。

③ どのような学びと実践を結び付ける工夫を行ったか ○単に歩くだけでなく、地形図にそれぞれの地域の特色を記して、地域の歴史や文化など学べるようにしている。 ○お互いに励まし合って、完歩できた時の達成感を実感してもらえるよう努めた。 ○健保手帳で、今日の歩いた距離、そして、今までの累積の距離が分かるよう記録して、次への励みとなるようにした。
3. 取組の成果（事業計画書に記載した事業の目的・目標をどのように達成できたか。事業を実施してどのような成果があったか。） ○高齢者には少し厳しいと思われる坂道も取り入れて、筋力の衰えに負けない体づくりができていると思う。そして、1年間、無事故で、ケガもなく完歩できたこと。 ○訪問先では、地元の方からのガイドもお願いし、歴史や文化の違いなどを学び、良い交流ができた。 ○住んでいる地域の歴史や文化について誇りを持って語れるよう、毎年1, 2回は史跡周辺の整備も行い、皆で今年もよく頑張ったね！と言い合えるようになった。 ○テーマによって、また、天気によって参加者の増減が大きくなっているが、テーマによって普段参加していない人が参加してくれることも増えてきたので、今後のコース設定などに活かしたい。
4. 今後の課題と展望（事業がどのように岡山地域の ESD の取組と持続可能な社会づくりの発展・継続につながるか） ○若い人も高齢者もより多くの人と一緒に、楽しく元気に歩ける場を提供できるよう、これからも工夫していきたい。 ○地域の宝を再発見し、守っていく一員としての役割も大切にして取り組んでいきたい。 ○町内は、2, 3年で一巡して、その時々でまた新しい発見ができるよう、下調べなどを充実していきたい。

1月新春6社巡り



4月備中国分寺と
造山古墳



12月建部古道



2月阿光山池田候墓所の手入れ



6月京山ウォーク



8月ミステリーウォーク

