

# 1 地域を歩こう。あいさつしてみよう。

今、私たちは、ちょっと近くにも車で行くほど、車に依存しています。車は便利な乗り物ですが、歩く習慣を失うことで健康の問題につながります。

多くの生活習慣病の原因のひとつに運動不足があります。健康づくりのために、歩くことから始めてみませんか。自分のペースにあわせて歩く時間、歩く日を決めたり、家族や友人との散歩や仲間と歩くイベントを企画してみるのも楽しいものです。

時間をみつけて歩く中で、見えていなかった風景を発見することもできるでしょう。そして、地域の人とあいさつをしてみてもいいでしょうか。そこから、人との出会いやふれあいも生まれます。それは、毎日の暮らしを豊かにし、町の雰囲気を変えることにもつながると思います。

## 【事例：あいさつから始まる地域づくり】

根郷地区民生委員・児童委員協議会では、担当地区の3小学校で「朝のあいさつ運動」を行っています。この運動には、民生委員・児童委員を中心に、近隣住民の方々が、学校周辺の清掃を行い、登校してくる児童に朝のあいさつをしています。

あいさつをすることで、子どもや保護者に顔を覚えてもらい、登校時以外にもあいさつが交わされる関係性が構築されていきます。また、地域で子どもを見守ることで、子どもたちにも地域の中で育てられているということを感じてもらい、生まれ育った「ふるさと」への愛着や地域を大切にする気持ちが育まれていきます。そして、学校と地域との信頼関係も構築されてきたとのことです。



<朝のあいさつ運動の様子（根郷小学校）>