

第6期西区区民会議 平成26年度 第1回会議 会議録

日 時	平成26年 5月13日 (火) 13:30~16:00
場 所	西区役所 2階大会議室
出席者 (敬称略) 50音順	<p>■委員：出席9名</p> <p>新井 良子 西区花いっぱい運動推進会 島田 正次 西区自治会連合会  中嶋 富子 西区老人クラブ連合会 並木 攻一 第5期委員 (区長推薦)  花崎 節子 公 募 星野 治男 公 募  村瀬 敬子 西区スポーツ振興会 森川 照子 食生活改善推進員協議会  矢部 恒男 さいたま市社会福祉協議会西区事務所</p> <p>■区 金子副区長 (オブザーバー)  ■事務局 (コミュニティ課) 岡村課長 飯塚係長 轡田主査 村田主事  ■運営支援 (コンサル) 山口コンサルタント  ■講習会スタッフ NPO法人ふあいぶるクラブ白鶴 川島克夫  ■傍聴者 なし</p>
次 第	<p>1. 開 会  2. 議 事  (1) 前回の概要と今回の内容・進め方について  (2) 提案書 (原案) の確認  (3) その他  3. ノルディックウオーキング講習会  4. 閉 会</p>
配布資料	<p>会議次第  資料1：今回の会議の概要  2：提言書「①体力づくり」(原案)  参考：ウオーキング講習会資料</p>

## 1. 開 会

- ・新年度に際して、中村区長よりあいさつがあった。
- ・人事異動に伴い、金子副区長よりあいさつがあった。また事務局の村田主事の紹介があった。
- ・本日の欠席者の報告があった。
- ・本日の傍聴人はいない旨の報告があった。
- ・前回議事録について修正点がないことを確認し、確定した。(以上、事務局より)

## 2. 議 事

### (1) 前回の概要と今回の内容・進め方について

- ・前回の会議概要と今回の会議の進め方について、資料1に基づきコンサルタントから説明があった。

### (2) 提言書（原案）の確認

これまでの会議での意見などを体系化し、整理した提言書「①体力づくり（原案）」について、以下の点を中心に内容の確認と意見交換を行った。

- ・活用したい地域資源としてどのようなものがあるか？
- ・これまでの意見が整理、反映されているか？
- ・課題としてあげられた内容についての再確認
- ・解決方法などについて、より具体的な内容があるか？実現の可能性や効果は？
- ・その他

#### 【意見交換の主な内容】

- ・ロコモシンドロームも一般的になってきているので、その予防や指導員育成などについても触れたい。
- ・高齢になると人によって運動能力が様々であり、運動教室や講習会などでどの程度の運動量が必要とされるのか、どんなレベルなのかがわかるといい。
- ・ラジオ体操なども、出欠カードの対応などの事務作業が大変なのだと思う。もっとゆるやかな運営にしてもいいのではないか？
- ・世田谷区では退職後の健康づくりとして、公園に筋トレやストレッチができる専門の健康遊具の設置を進めていると聞いた。全国的にも増えているらしいので、西区にも積極的に設置して欲しい。  
→西区にも植水公民館、滝沼川第2遊水地、プラザ中央公園などに同様のものがあり、市報でPRし、指導員もいて活用されている。ただし内野地区にはまだない。器具は固定されているので、そこに来てもらわないといけない。あまり知られていないので、PRが必要だと感じる。地域的に偏りもあるのが課題か。
- ・「孤立化を防ぐ」については見守り体制も大切だが、健康づくりというよりも福祉の分野になってしまうのかなと思う。でも健康づくりの活動のなかでそういう副次的効果もあるといい。
- ・「きっかけづくり」について、身近な公民館が中心的な役割を持つと思うが、机などの基本的な備品が老朽化してきている。そういう環境整備も進めて、快適な環境づくりも大切だと思う。井戸端会議的なスペースの確保にもつながる。
- ・最近、心筋梗塞で倒れ、幸いにも回復したが、医者に散歩を勧められてかなり遠方まで出かけている。万歩計がないと、自分がどれだけ歩いたかがわからないと感じた。

- ・花壇の維持活動をしていて感じるのは、せっかく駅前広場などに花を置こうと思っても水道（散水設備）がなく、あまり協力も得られないこと。夏の水やりが大変で女性には重労働。
- ・主人が定年後の地域活動としてお囃子に入ったが、正座が原因で膝が悪くなってしまった。定年時に身体機能などの総合測定があれば、どんなところを強化すればいいかの目安にもなり防げたのかなと思う。
- ・自分できちんと健康管理ができて、元気で暮らしていた父親を見ているので、その大切さを自覚している。自分も自動車を使わない生活を試してみようと実行している。地域活動に参加することも健康づくりにつながると思う。

最終的な確認を行ったので、今後は区長への提出へ向けて、以下の作業を進めていくこととした。

- ・三役に一任し、提言書（最終案）をとりまとめる
- ・次回会議（6月）において最終確認を行う
- ・区長への提出を行う（時期は別途調整）

#### （４）その他

- ・区民会議委員の活動に関する傷害保険の加入について説明があった。
- ・区長マニフェストを作成したことのお知らせがあった。
- ・都市計画マスタープラン改定シンポジウムの開催のお知らせがあった。（以上、事務局より）

### 3. ノルディックウオーキング講習会

NPO法人ふあいぶるクラブ白鶴 川島克夫さんの指導で、ノルディックウオーキング講習会を行った。

まずは、資料を参考に基本的な内容の確認を行った。

次に、会議室の空きスペース及び廊下において、実技の指導を受けた。

ストックの使い方などが思っていたよりも難しいが、慣れてくると楽に早く歩けることなどを実感した。

講習会の開催が、区民の健康づくりやコミュニケーションづくりにとても効果があり、市民活動ネットワークをはじめとするいろいろな場で展開していきたいとの感想が多かった。

### 4. 閉会

以上