



それぞれ活動内容を介绍するパネリストたち  
(ときわ湖水ホールで)

# 「つながり」も元氣のもと

## 健康フェスにぎわう 講演や市民活動紹介

宇部市と市健康づくり推進協議会主催の「健康フェスティバル

宇部一は28日、ときわ湖水ホールで開かれた。講演やパネルディスカッション、市民活動紹介、健康チェックなど多彩な催しがあり、人とつながりを持つことが健康増進につながることを、多くの来場者が学んだ。

ステージでは、日本医科大の長谷川敏彦教授が「第三の人生が新しい日本を創る」健康創造の過去・現在・未来」と題して基調講演。「わたしたちのまちづくり」ひとづくり健康づくり」をテーマとしたパネルディスカッションには、パネリストとして4人が参加。山口大医学部医療環境学講座の星野晋講師は「一人とのつながりがある人は、自分の健康や幸福を実感する傾向にある。人とのつながりが、健康づくりや元氣都市づくりにつながる」と強調した。

宇部ボランティア連絡協議会の平岡弘子会長、市民活動センター「青空」の山田節子センター長、大森自治会の松永茂夫会長は、それぞれの活動内容を紹介。「ボランティアは、ほほ笑むことから始める。腹を立てず、無理をしないで続けること

で、健康的なライフワークとなる」「市民活動に参加すると、頭と体を使う。友達ができ、笑うことや、適度な緊張感も体にいい。自分の趣味を仲間と楽しむところから始めて」「定年退職した男性は近所に仲間がいな

いものだが、何かきっかけさえあれば、連帯感が築いていける。とにかく、機会をつくって集まってほしい」と持論を話した。

このほかに、食事バランスや物忘れのチェックコーナー、血圧測定コーナーが人気を集めた。常盤公園ウォーキングなども多くの人

が体験した。(中尾)