



# わたしのしあわせ まちのしあわせ

6月号と7月号では、第2次総合計画・前期基本計画に掲げた7つの分野について、平成30年度から令和3年度までに取り組んだ事業などの成果を数字とキーワードで振り返りました。今月号では、町民の皆さんの声を計画に反映するために7月から始まった「よさのみらい会議」の様子をお伝えします。

## 会議のすすめかた



自己紹介

まずは自己紹介で参加者のことを知ります。



意見だし

グループに分かれて意見を話し合います。



発表

最後は各グループで出した意見を発表します。

与謝野町の未来を考えるタウンミーティング「よさのみらい会議」を主催したのは、与謝野町総合計画審議会（谷口知弘会長）。山添町長から第2次総合計画・後期基本計画の策定について諮問を受け、令和4年中の答申に向けて計画づくりを進めています。

ブルに分かれ、「わたしの幸せ、まちの幸せ」をテーマにワークショップを展開しました。参加者は日ごろ感じる「幸せ」について語り合うことからスタート。「さまざまな立場の人にとって『居場所』があることが幸せ」「子どもたちの声が町中に響いていることがまちの幸せ」など、2040年の与謝野町を思い描きながら、その実現のために行動できることを考えました。

保育ルームを準備しています。子育て中のママもぜひご参加ください！※要申し込み



## 今後のみらい会議 in 知遊館

日時

テーマ

8 / 28 日

① 午前 10 時～正午  
② 午後 2 時～4 時

子育て・教育

申込締切 8月19日(金)

9 / 25 日

① 午前 10 時～正午  
② 午後 2 時～4 時

仕事・交流・つながり

申込締切 9月16日(金)

問・申 総合計画審議会事務局（企画財政課内） ☎ 43-9015

※ 参加者数によっては、①または②のみの開催となる場合があります

## 介護予防で健康な老後を

新型コロナウイルス感染症予防のため行動制限が続いてきましたが、今後は共存しながら体力面や認知面などの予防活動ができるように支援していきます。町内には3カ所の緩和型デイサービスがあり、その特色や内容を紹介します。



定瀬であたたまる参加者（岩滝あじさい苑ひより）

### ● 社協すこやか体操（与謝野町社会福祉協議会）

■ 実施日時 月曜日、金曜日

※ 参加希望者が増えた場合は、実施曜日が増えます  
午後1時15分～3時15分

■ 会場 岩滝ふれあいセンター

■ 内容 ・健康チェック（血圧測定、健康相談）  
・準備体操（グーパー体操、指先まわしなど）  
・脳活性化体操（言葉遊び、歌を歌ってお手玉まわし、しりとりなど）  
・ダンベルやチューブを使って筋力アップ  
・音楽に合わせて有酸素運動（ゆっくりなりズム体操）、ラジオ体操

笑いが絶えず、失敗や戸惑いがまた楽しいです。（参加者）

### ● CoCoトレ（クアハウス岩滝）

運動時は常時トレーナーが付き指導します。運動が苦手な方や腰・膝などの痛みがある方もご安心ください。

■ 実施日時 火曜日、水曜日

※ 参加希望者が増えた場合は、実施曜日が増えます  
午後1時15分～3時15分

■ 会場 クアハウス岩滝

■ 内容 ・健康チェック（血圧・体温測定）  
・ストレッチ、筋力アップ体操（施設内）  
・水中運動、ウォーキング（室内プール）  
・お風呂タイム

### ● 岩滝あじさい苑ひより緩和型デイ（岩滝あじさい苑ひより）

■ 実施日時 月曜日～金曜日

午前9時30分～11時30分

■ 会場 岩滝コミュニティセンター

■ 内容 健康チェック（血圧等）、健康相談、体力測定  
プレミアムジム、マシントレーニング  
映像を使ったりハビリ、自転車こぎ  
イージーウォーク、体幹バランスマット など

「笑顔と個別」をテーマに実施しています。



425円 / 回（3事業所とも同額）



無料の送迎があります