



第7弾

# ありがたい姿 探検記



■お問い合わせ  
 政策推進課  
 ☎ 4-2511 内線 234  
 ☆ 4-2511 102  
 Fax 4-2517

前回のやさしい

「しおりんエコポイント

2021」のいいこと

・暮らしを、気候危機から  
楽しく守る仕組み

・節約につながる

・日々の暮らしを見つめ直す  
きっかけ

・女性の活躍が素晴らしい

先月号から、町民の皆さんのまちづくり、SDGsの素敵な取り組みを紹介しています。今月から2か月間、コロナ禍にあった2年間を節目として、健康、教育に焦点を当て、活躍中の町民を先生としてお呼びしました。

今月の先生（ゲスト）

竹本 礼子 さん

下川町社会福祉協議会

健康運動指導士

管理栄養士

インストラクター



しもかわの老若男女が喜びますよっ!

もともと病院で管理栄養士をしていた竹本さん。患者さんの健康促進のために「できること」を一緒に探った結果、食と運動の2手段で改善することが大切であり、運動の助けに興味を持つようになりました。前職で病院併設のメデイカルフィットネスのオープニングに携わり、運動面に力を入れていたため、継続を促すスポーツクラブが町内になかったことに問題意識を持ったそうです。子どもから大人まで、健康のために「やりたい」ことを応援し、自分の身体の健康増進を目指す町民を増やしたい、と熱く語ってくださいました。

できることを一緒に探るための道具

竹本さんにとって「2030年における下川町のありがたい姿」とは、みんなで共生し、笑顔で生きるということに尽きる！そうです。特にこの2年間はコロナでできないことばかり、精神的に辛くなったことも多いと思います。笑顔で生きるためには、できないことではなく、できることを一緒に探していく。それを実現するための道具がありたい姿であり、竹本さんにとっての目指すべき将来像なのです。

## 竹本さん講師サークル

町内には運動サークルがたくさんあります。  
 詳しくは下記QRコードまで。



子ども向け運動指導のきつず運動サークル「しもかわっこ」



身体と心のための健幸サークル「ステップアップ」



高齢者向け健康維持のための事業「元気教室」「ハピネス・スクール」

町の事業

した方が良くなる、よくなる

竹本さんは以前よりSDGs的な考え方をされていたそうです。暮らし自体がSDGsに繋がっている竹本さんにとつて、『SDGsは、地球に生まれたならした方が良いいこと、下川町に生きているならするべきこと』なの。

足りない部分はあるけれど、SDGsを参考にしているところで、大好きな「誰ひとり取り残されない」という考え方のとおり、いろんな人が繋がって、町の課題を解決できたらいいな、と目を輝かせていました。

誰ひとり取り残されないうために、まずは自分の健康について考えてみませんか？

今月は、健康、教育をテーマに竹本さんの取り組みや考え方を紹介しました。後編では、竹本さんの視点を元に、町、国、世界のSDGsの健康、教育の進捗を見ていきます。お楽しみに！

自分に合った健康維持を探す事も大切です。そのお手伝いの1つになればと、いろいろな運動方法をお伝えしています。そこで、新しいコミュニティが生まれて楽しく笑顔で共生できる町のメンバーになりませんか？

竹本さんより

## 「ありがたい姿」掲示板

町民の皆さんのSDGsに繋がる活動やまちづくりの関心事にお答えするコーナーです。”〇〇さんのお話を聞きに行ってください！”などなど、皆さんの声を『知恵の環』にお寄せください。

竹本さんのインタビュー  
 詳細は公式noteへ

