

脳卒中を 予防する カギを握るのは毎日の食事

〔特集〕

「対話」による 協働のまちづくりを目指して

まちづくりを進めるに当たっては、多くの住民が意見を出し合うことが大切です。市は、そのための取り組みとして、「対話」によるまちづくりを進めていきます。

「対話」の手法を学び まちづくりの意識を醸成

これまでも、市が主催する会議や地域の会合など、いろいろな場面で市と住民や、住民同士の話し合いが行われてきました。しかしその一方で、若い人や女性の意見が把握しづらいという課題の声も聞こえてきます。市は、そうした話し合いの課題を解決するとともに、まちづくりに関わる意識を醸成していくため、今後も対話の手法を学ぶ研修会を開催していきます。

「対話」の手法 「コミュニティ会議」の活動にも

1月30日に開催した「コミュニティ会議研修会」においても対話の手法を学んでいます。

研修会は、対話による効果的なまちづくりを進めている静岡県牧之原市の西原茂樹市長などを講師に招き、ワークショップ形式で実施しました。

同市では、市民が地域の課題を話し合う「男女協働サロン」という対話の場を設けています。サロンでの対話のルールは下記の三つ。誰もが気負わず話せる雰囲気をつくりながら、「ファシリテーター」と呼ばれる進行役が意見を引き出し、合意形成に導いています。

市は今後、このような対話による協働のまちづくりを市民の皆さんと共に進めるため、積極的にワークショップを開くなど、対話の場を設けていきます。



▲研修会(1月30日)で西原・牧之原市長から対話の手法を学ぶ参加者の皆さん

牧之原市 「男女協働サロン」の対話のルール

- 1 自分ばかり話しません
- 2 頭から否定しません
- 3 楽しい雰囲気を大切にします

みんなが気持ちよく
話せるように!

【問い合わせ】

本庁地域づくり課地域支援室
(☎24-2111 内線446)

「ついこの間まで、あんなに元気だったのに…」身近な人が脳卒中になったとき、よく耳にする言葉です。しかし、脳卒中は突然発症するわけではありません。高血圧などにより血管の老化が進むことで発症します。

血管の老化と脳卒中

健康な血管は、しなやかで弾力があります。しかし、加齢や乱れた食生活によって、血管は少しずつ硬くなり、老化していきます。これが動脈硬化です。

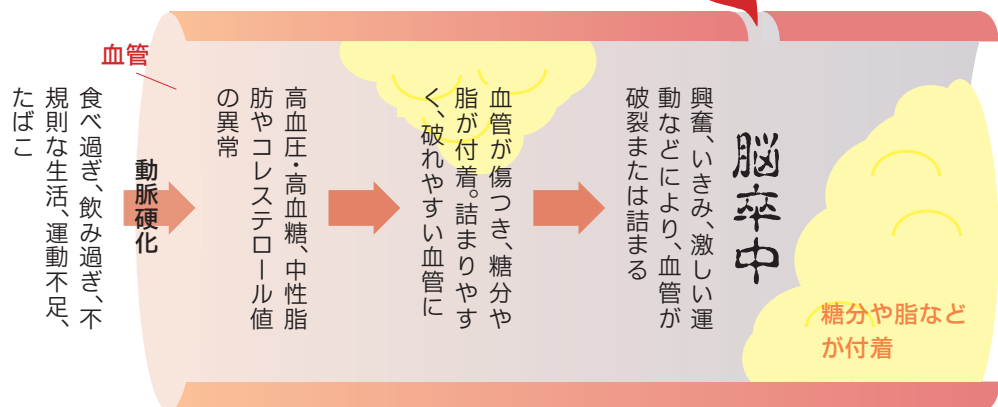
さらに血圧や血糖値が高い状態が重なることで、血管が傷つき、糖分や脂が血管の内側に付着して詰まりやすくなります。

脳卒中はそのような血管が詰まったり、破れて出血したりして起こる病気です。

動脈硬化の予防は「食事」から

私たちの体は毎日の食事で作られています。加齢とともに血管も老化し、動脈硬化が進むことは仕方のないことですが、毎日の食事を見直すことで、老化を遅らせることはできます。

生活習慣が引き起こす脳卒中



シニア大学 新入生を募集!



- 入学資格 市内在住の60歳以上の方(平成28年4月1日現在)
- 修学年限 2年間(年次課程)

- ※年次課程修了後は、大学院(6年間)・修学院(4年間)課程で引き続き学ぶことができます
- 学習内容 初めの方も楽しく学べる教養講座、健康づくり、地元学、移動学習など
- 学習時間 午前9時30分～午後3時
- 学習日数 年間約20日
- 定員 36人(抽選)
- 受講料 無料(教材費や見学期などは自己負担)
- 申込期限 3月24日(木)
- 問い合わせ・申し込み まなび学園(☎23-4234)
- ※入学者を対象に、入学説明会を4月5日(火)、午前10時から同学園で開催します