

人とのつながりが健康に 健康づくりは地域との交流から

社会参加も健康づくり

山形市が推進する「SUKSK（スラスカ）生活」では、「食事（S）」「運動（U）」「休養（K）」「社会参加（S）」「禁煙・受動喫煙防止（K）」の5つを健康づくりの柱としています。

社会参加とは、地域の活動やイベントなどに参加し、人や地域とのつながりを持つことを指し、運動機能の低下や転倒などを含むフレイル※の予防やこころの健康を保つことにつながります。

皆さんは、地域や社会とのつながりを大切にしていますか。

※フレイル：年齢とともに心身の活力が低下した状態

調査から見た健康との関わり

山形市が令和元・2年度に75歳・80歳の市民を対象に実施したアンケート調査（有効回答者数7,235人）を基にしたシナクタンク研究では、社会参加により自分の役割を持つことと高齢者のフレイルには関連があり、社会参加を進めることは、高齢者のフレイル予防に重要であると考察されています。

気軽に参加できるイベントも

市内では、市民の健康づくりを推進するボランティア団体である「食生活改善推進協議会」や「運動普及推進協議会」が活動を行っています。

各協議会の活動内容はホームページをご覧ください。



食生活改善推進協議会



地区健康まつり



調理実習

運動普及推進協議会



地区健康まつり



ウォーキング

協議会では健康教室や調理実習、ウォーキングのほか、公民館やコミュニティセンターで秋ごろに開催される「健康まつり」など、楽しみながら健康づくりに取り組めるイベントを開催しています。参加者からは「友人ができて外出する機会が増えた」「健康意識が高まり、食事や運動を見直すようになった」という声が寄せられています。健康づくりの第一歩として、まずはお近くの健康まつりや健康教室、ウォーキングなど、地域のイベントへ足を運んでみませんか。

このページでは、山形市の2大ビジョンに関する内容をお届けします。

やまがたQ1 Focus

山形の技を暮らしへつなぐ
技と創造が生んだ山形のかたち

Q1

YAMAGATA
CREATIVE CITY
CENTER Q1

山形には、木工、陶芸、鋳物、養蚕など、長く受け継がれてきた技術があります。「YAMAGATA NEW CRAFTS」は、こうした地場産業や伝統工芸と、アーティストやデザイナーをつなぎ、新しいプロダクトを生み出す取り組みです。これまでに、10の企業や個人などが参加し、7商品が誕生しました。

その一つが、着物の原料となる絹糸を生み出す養蚕の工程で生まれる「繭毛羽」を活用したグリーティングカード「Silk Greeting」です。繭毛羽は、繭から糸を取る際に生まれる素材で、十分に活用されていませんでした。老舗呉服店・株式会社とみひろと染織家・安部里香さんが協働し、繭毛羽を洗って薄く広げ、紙と組み合わせることで、やわらかな光沢と1枚ごとに異なる表情を持つカードに仕上げました。

取り組みや商品は、やまがたクリエイティブシティセンターQ1 3階「ROOTS & Technique」でご覧いただけます。山形の技と素材から生まれた、新しい商品を手に取ってみませんか。

ウェブサイトはこちら▶



やまがたクリエイティブシティセンターQ1

本町1-5-19(第一小学校旧校舎)

開館:午前9時~午後10時 休館:年末年始

☎ 615-8099 Eメール: hello@qichi.jp

山形 Q1 最新情報は Q1 ホームページへ

メールで読める
Q1 ニュースレター
登録はこちら



蚕がつくる繭



グリーティングカード「Silk Greeting」