

村は、「村民の健康増進」と「里山の再生」に向けて、今年度から、「ヤマヒト」の健康づくり事業（略称：ヤマヒト事業）のモデル事業を行っています。このモデル事業には、深谷行政区の皆さんが協力していて、「村民の森あいの沢」で、下刈りや落ち葉かき、枯れ枝の集積などを行い、さらには遊歩道に木片チップを敷設するなど、一帯の環境整備に役買っています。

この事業のユニークな所は、活動内容を組み合わせ、「ヤマ」と「ヒト」を同時に元気にしているという視点です。参加者が里山の整備に取り組む活動を、軽度の運動ととらえ、運動と健康教室とを組み合わせることで、心身の健康維持に役立てようというものです。そして、さらなるポイントが、施業に日当（1時間あたり1人2000円）が支払われること。「仕事」として取り組める一面も

あるのです。健康教室では、保健師や栄養士が、血圧測定や健康講話を行います。

今年度のモデル事業は、10月から始まり、12月の初旬まで、週2回のペースで実施しています。作業をしていた皆さんは、「体を動かすこともよいが、何より皆と話せるのがいい」「コミュニケーションが一番だ」と異口同音に話していました。家にこもらず外に出て、体を動かし会話を楽しむことは、ストレス解消にもつながり、すでに健康効果が高そうです。午前9時から11時30分まで、30分の休憩をはさんで、体もみっちり動かします。深谷行政区の皆さんからは、「ぜひ来年も参加しよう」と声があがっているそうです。

村は、モデル事業の成果を検証し、来年度は「ヤマヒト事業」を拡大して展開したいと考えています。事業の詳しい内容や募集時期に関するお問い合わせは、復興対策課第一農政係 ☎0244(42)1621、または健康福祉課健康係 ☎0244(42)1637までお願いします。

11月22日、あいの沢の遊歩道で作業を行っていた皆さん。10時の休憩に入るタイミングで写真を撮らせていただきました。体を使う作業も和気あいあいと声を掛け合いながら行っています。

