

令和5年度 西神楽まちづくり推進協議会事業

「すこやかライフ応援塾2023

大人も子どもも皆で歩こう！

おいしい！ヘルシー！あんしーん！西神楽みんなで防災ピクニック
(案)」

1 目的

子どもから高齢者までの全世代が体を動かす（主に「歩く」）参加型のイベントを通じて、楽しく健康に関する知識を深め、地域の健康意識の向上を図ると共に、世代間交流により地域のコミュニティをより強固なものとする事で、災害時等における自助・共助の促進を図る。

2 目標（短期）

- (1) 子どもから高齢者まで幅広い世代の住民が参加できる。
- (2) あらゆる世代が楽しみながら健康に関する知識を習得できる。
- (3) イベントを通じて世代間で交流し、親睦を深めることができる。
- (4) これまで防災活動を活発に行ってきた地域であることから、防災活動の要素も折り込み、健康づくりとともに防災意識を高める取り組みとして、今後の展開について検討する。

3 日程（案）

(1) 日にち案

9月9日（土）・10日（日）頃

(2) 時間（案）

12：45受付開始

13：00開始

15：00終了

(3) 実施（案）

タイトル：大人も子どもも皆で歩こう！

おいしい！ヘルシー！あんしーん！西神楽、みんなで防災ピクニック

(ア) 会場 西神楽市民センター、その周辺道路、法生寺

(イ) 旭川市民（西神楽地区住民）

40人

事前のとりまとめを行い、定員に達しない場合は当日受付も行う

(ウ) 内容

地図を元に歩いてチェックポイントを回り、防災や健康に関するクイズを行う。

各クイズでは正解したらバラバラ文字をゲット

最終的にゴールで文字を並べて文章を作成→防災計画のキーワードに

「西神楽」

防災時の炊き出しや備蓄食料のローリングストック、調理法を経験する。

(ローリングストックとは：普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法)

① 事前受付【西神楽支所】

電話による受付

受付簿で管理し、定員 40 人まで受け付ける。

達しなかった場合は、当日 10 人まで受付する。

(飲食等の材料は 70 人分準備：スタッフ分含む)

② 当日受付【体育館】

・名前のチェックと名札。

・地図と万歩計を渡し経路を説明。

・トイレはゴールするまでないので済ませておくことなど注意点について伝達。

③ 食に関するブース【講堂】

●ローリングストックについて(展示・ポスター)

●食品の家庭備蓄のすすめ(展示・ポスター)

●人が必要な栄養素について(クイズ)

・大人：適正量クイズ→本物野菜で 350g or フードモデルで適正量

・子ども：フェルト弁当で栄養バランス

④ 西神楽中学校前道路

● ぴったんこ景色を見つけよう(脳トレ)

この場所！という景色でチェキ撮影

△△から○○本目の木の前に立ち、□□方向に向かって大股××歩ススム。位置が決まったら、あさっぴーとチェキを撮影する。

あさっぴー・ゆっきりん帽をかぶって撮ると良いか

→「答えはここ」の写真と照らし合わせる。

● 降水体験車？ ⇒9/9～10は不可

⑤ おいしいローリングストック【法生寺】

●リュックに入れるのはどれ？クイズ

リュックに入れる防災グッズで適したものを選び、背負って歩いてみる。

●焼き芋・ジャガバター(西神楽で採れた野菜を使えたらより○)

●焼きマシュマロ、チョコフォンデュ

焼いたもの、チョコをつけたものを紙コップに入れて渡す

⑥ ゴール地点【体育館】

- ホワイトボードにバラバラ文字を並べる

防災計画のあいことばになる。

- ゴールした人に豚汁引換券を渡す。

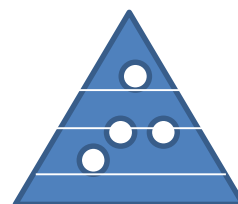
防災計画・防災マップを展示し、正解を確認してもらう。

万歩計の数字をほくろシールで貼り出し

⑦ 減塩を意識した炊き出し豚汁の試食【和室】

材料やレシピについて自由にお持ちくださいにする。

食べて終わり。お疲れ様でしたー。



雨天時

縮小版で実施

栄養バランス

チェキ撮影

リュックに入れるのはどれ？クイズ

煙を吸わない姿勢で進もうキャタピラーレース

豚汁



4 周知 印刷物の配布（1回/年）

ア 日程 8月頃（予定）

イ 配布範囲 西神楽地区の回覧板

まちなか保健室時にサークルへ

小中学校の児童生徒へ

ウ 配布方法 未定

エ 規格 A4両面（白黒印刷）1枚

オ 内容 イベントの案内

カ その他（ライナー（Life）、小：招待状、中学校、SNS、こうほう…）

5 協力依頼機関

(1) 交通安全協会

(2) 市民委員会

(3) 法生寺

(4) 西神楽小・中学校

(5) 西神楽交番

(6) 旭川医大学生・旭川大学学生・旭川教育大学学生・北の森づくり専門学校生
ウェルビーイングコンソーシアム??スタッフビブス

(7) 防災課

6 準備予定物品

(1) ウォーキングに関するもの

コーン、案内板

(2) ブースに関するもの

テント・机・椅子・他物品

(3) 飲食物に関するもの

材料、炊き出し物品、紙皿・箸、机・椅子