

## 2 研修会参加者の意見・感想

「健康づくりはまちづくり  
～今こそ町民の暮らしから発想しよう～」  
(職員対象) より

難しく考えなくても計画ができること、  
住民参加はまず周知からという手法が参  
考になりました。

「健康なまちづくり研修会  
～日々の暮らしから発想しよう～」  
(関係者・町民対象) より

話し合うことの大切さ、自分と町と共に活動する  
大切さを実感した。(60歳女性)  
健康づくりにコミュニケーションが必要だとわか  
って、ある意味ビックリしています。(55歳男性)



健康なまちづくり研修会「スローフードって何だろう？」より

当別産の野菜がスーパーで見られるようになると良いかな！

(60歳代女性)

食は健康づくりを考えていく上で重要な要素だと思います。手作りの良さは十分承知しているのですが、それがかなわない人はどうしたらよいのか考える余地があると思います。(40歳代女性)

こころの健康づくりセミナー「こころを取り巻く状況とこころ豊かに生きるワザ」より

男性の参加が少ないので、何か方法を講じ男性の参加も多くな  
るようにしたら良いと思う。(60歳代男性)

先生の話の中で「自分を誉めてあげる」という言葉をありがたく  
頂戴いたします。(60歳代女性)



健康なまちづくり研修会「運動をはじめるきっかけ、続けるコツ」より

友人に勧められて運動サークルに入りました。今では仲  
間に会うのが楽しみです。(女性)

膝に痛みがあり整形外科の先生にリハビリや運動を勧  
められた。これから健康運動相談を利用したい。(女性)

こころの健康づくりセミナー「ストレス社会とうつ」より

何でも話せる友人・知人をたくさん作るのもいいことですね。(40歳代女性)

「うつ病は希望である」ということで安心しました。自分に負けないこと、自分に勝つこと、  
一番自分を大切にすることが良いのでしょうか。(70歳代女性)