

# 生活を豊かにするウエルネスウォーキング

コース・専攻：生活環境

グループ名 おだやかな午後

リーダー：橋本 茂 メンバー：秋田 照美、柳 佐知子、木下 みちの、杉本 明

## グループ名設定理由

私たちは生活環境コースで3年間、学んできた。その中で流通科学大学の西村教授のウエルネスウォーキングの講義を受けたことから、その内容を深めたいと考えた。シルバーカレッジの学生である私たちにとっては、これからが「午後」である。その「午後」を「豊かな生活環境」のもとで「おだやか」に暮らしたい、という願望を込めてグループ名とした。

## グループ活動と考察

神戸には、神戸を発祥としたウエルネスウォーキング協会があり、その行事に参加したり、みんなで考え出したフィールドワークに行ったりして調査をした。

ウエルネスウォーキングとは単に歩くというだけではない。

- ・自然とのつながりでは、自然の美しさや緑豊かな環境を楽しめる。
- ・景観とのつながりでは、日常生活では接する機会が少ない自然の景観、都市の公園、海岸線などを楽しめた。
- ・歴史とのつながりでは、歴史を学びながら歩く。先人の苦労の上に成り立った偉業には感嘆させられた。
- ・地域の発見と探索では、地元の街や近所を探索する絶好の機会となった。
- ・人とのつながりでは、グループとして行動し、人との交流を深める、などを、身をもって理解できた。

私たちはこの活動をすることによって生活習慣病のリスクを低減し、車を使わないことによって二酸化炭素を軽減することから、SDGsの取り組みとしても有効であるということを確認し合った。

この活動は卒業して終わる、というものではなくこれからも継続していくものである。

皆さんも是非、ウエルネスウォーキングに参加して、豊かな人生を送って欲しい。

