

## 「温泉＋ウェルネスウォーキングで健康寿命を延ばす」

コース・専攻：健康ライフ 29 期

グループ名：ウェルネス 7

メンバー：原 謙三、白玖彰宏、花田寿郎、藤村俊一、能 喜栄子、千足恵美子、瀧本博子

**【テーマ選定の理由】**「ウェルネス」とは、心身ともに健康で社会的にも満たされた幸福な状態を言います。ウェルネスな状態を実現するために、価値観が近い 7 名が五感を使って歩き、人と人とのつながりを大切にして行う「ウェルネスウォーキング」を実践しました。併せて「温泉」に浸って身体をリフレッシュさせ、免疫力と基礎代謝の向上に努めました。この二つを組み合わせることで、健康寿命を延ばすことが出来ると考えて、「温泉＋ウェルネスウォーキング」を学習テーマに決めました。加えて、五感を使って歩くことで感じた新しい発見を「川柳」で表現することや、免疫力を高めるために、「笑いヨガ」や「落語」も体験しました。

**【学習内容】** ウェルネスウォーキングについては、4 回の座学と芦屋姿勢塾の松岡先生による「ウォーキングを行うための正しい姿勢・歩き方」の特別講義を受講しました。温泉については、10 回の座学で知識を習得出来ました。座学は、すべてテーマ毎に担当を決めて行いました。

**【フィールドワーク】** ウェルネスウォーキングは 11 回実践しました。温泉入湯は 7 回です。その中で、特筆すべきは、6 月 15 日～18 日にかけての北海道研修旅行です。十勝川温泉、養老牛温泉といった源泉かけ流しの温泉に入湯し、野付半島でウェルネスウォーキングを楽しみ、夜は川柳教室を開催しました。また、神戸市内近郊のフィールドワークも 5 回行いました。その他に笑いをテーマとして笑いヨガや喜楽館での落語も体験しました。

**【まとめ】** グループ学習を通じて、温泉、ウォーキング、笑いに関する知識の習得と実践を行いました。更に誇るべき点はチームワーク良く全員参加の学習が出来たことです。これからもメンバー同士の絆を大切にしてウェルネス実現にむけて全員で取り組みたいと考えています。最後になりましたが、ご指導いただいたサポーターの竹内先生、事務局の川崎コーディネーター、古林さんに感謝申し上げます。



(養老牛温泉)

