

# <暮らしの夢から“かたのサイズ”をめざす像までの流れ>

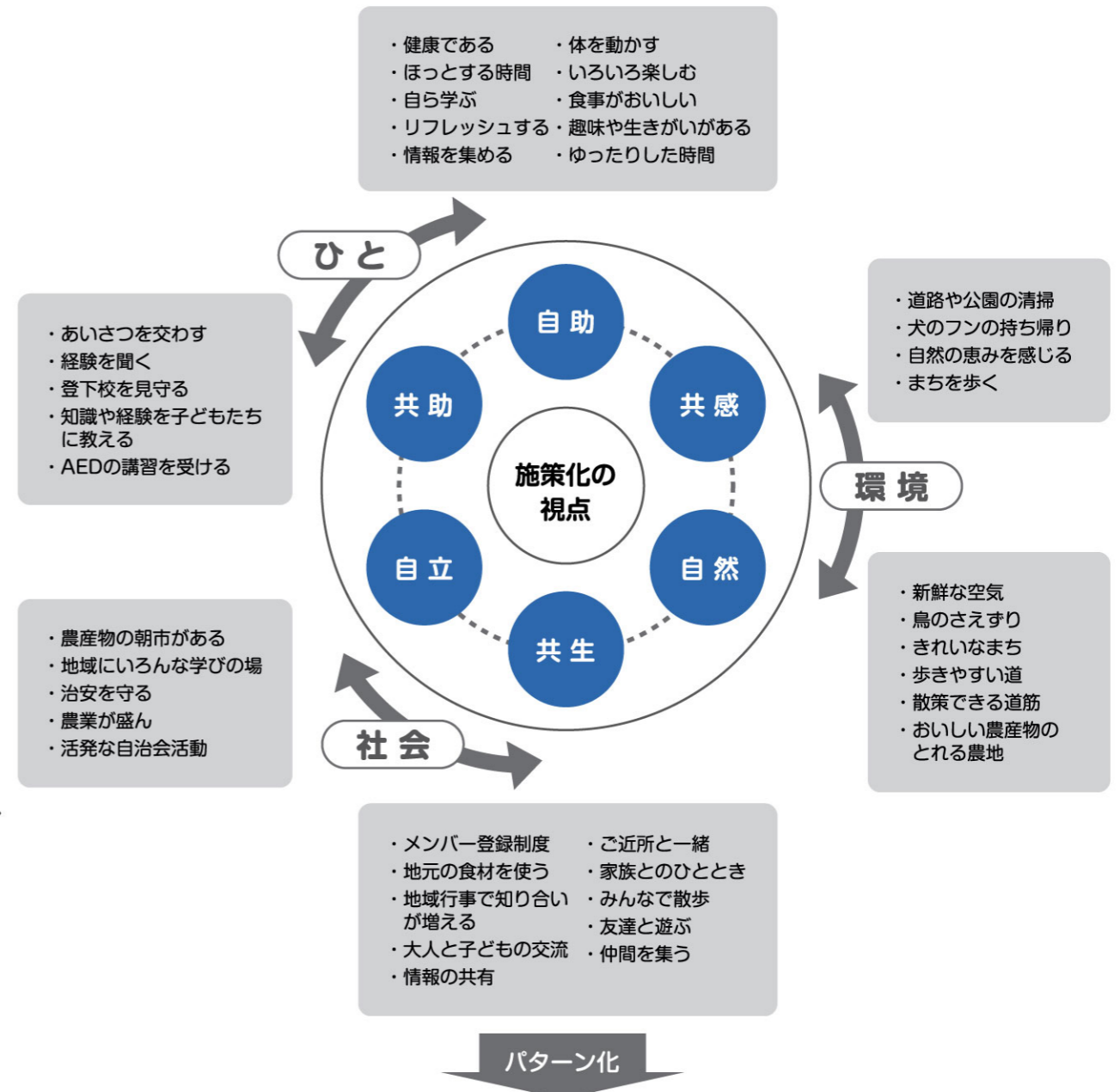
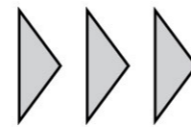
## 暮らしの夢

### 1. 心も体もいきいきと、思いやり、心(情)の通う暮らし

私は、朝目覚めたら、まず窓を開け、新鮮な空気を胸いっぱい吸い込み、鳥のさえずりにあいさつをする。それから、犬の散歩をする。犬のフンは持ち帰っているが、散歩で出会う人たちと愛犬家クラブをつくって、独自に道路や公園の清掃日を設けている。  
朝市で買った交野の新鮮な食材を使って、家族のために料理をつくる。  
時々、ご近所さんと一緒に健康料理の講習会に行き、お菓子やおかずをつくり、その後にお茶を楽しんでいる。  
休日には友人や家族とスポーツをして体を動かして楽しんでいる。  
ご近所さんとは、日頃からあいさつを交わしたり、体操や清掃をしているので、みんなの顔を知っている。それもあってか、最近まちの治安が良くなってきてうれしい。  
(女性)

私は、通勤の時に顔を合えずご近所の方とあいさつをかわすようにしている。  
自治会の活動は妻まかせだったが、急病になった妻に代わって自治会のAED講習会に参加して、いろいろ活動がされていることを知った。  
先日は、「男の料理教室」に誘われた。断ろうと思ったが、ヘルシーなイタリア料理を教えてくれるということなので参加してみた。健康に関する専門的な情報も提供されたし、いろいろな男性が参加されていて、経験談なども聞くことができ、リフレッシュ機会になった。  
また機会があれば参加できるよう、メールで情報を入手できるネットメンバー登録した。  
(ビジネスマン)

私は、朝早く起きるので、地域のラジオ体操に参加している。  
その後、みんなで公園や遊歩道を巡り歩くウォーキングを行い、帰り際には家の近くで小学校の登校を見守るボランティアをしている。かなりの運動量になっているのか、ご飯はおいしく食べ、晩酌も楽しんでいるが、お腹周りはすっきりし、サラリーマン時代より健康になったのではないかと思われる。  
ラジオ体操つながりで、ご近所の知り合いも増え、集会所で取組まれている趣味の会にものぞきに行くようになった。  
夏休み期間中、子ども達に自分の得意を教えるプログラムを企画しているとのことなので、私も「何かできないかな」と考えている。  
(60歳代男性)



No.	“かたのサイズ”をめざす像
1	家族や友だちが近くで暮らしていて、互いに心強い
2	体の中から健康でいたいので、食を大切にしている
3	スポーツを通して、仲間意識を育み感動を分かち合っている
4	運動を心がけ、健康が維持できるよう体力を養っている
5	働くことと、家族や人生などとのバランスを大切にしている
6	趣味や生きがいをもち日々楽しく心が充実している
7	マナーを守り、周りに迷惑になることをしないよう心がけている
8	地域がふれあいに満ちていて笑顔が自然とわいてくる
9	五感を大切にして、情緒豊かな時間を味わっている
10	ボランティアや地域活動などに参加して、やりがいがある