

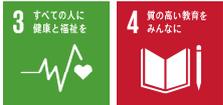
# あかしSDGsパートナーズ取組計画書

明石市長 様

あかしSDGsパートナーズの取組計画を以下のとおり提出します。

(記入日)2022年4月29日

団 体 名	シーズウォーキングスクール明石校	T E L	090-7766-7818						
代 表 者 名	土屋 佳子	メールアドレス	k.tsuchiya@cswalkingschool.jp						
目指すゴール 【複数選択可】 ※ゴール下の枠を チェックしてくださ い									
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
									
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2030年までに達成したいこと	<p>「歩くことは生きるチカラになる」 老若男女問わず、「正しい姿勢と歩き方」で、見た目だけではない“美と健康と笑顔”に繋げる。 心も身体も健康で過ごすための土台づくりで、健やかな人生を応援したいです。</p>								
重点的な取組 (※)	【取組①】						目標値 / 達成年		
	<p>●取組の趣旨・目的 ご高齢者向けの施設や医療施設などで、「姿勢や歩き方を意識することは、健康寿命を延ばす」ということを伝えていきます。 ◎ウォーキングはマインドフルネスと同じ効果が得られるとされ、量より質のウォーキング法を知っていただき、健康に過ごせるお手伝いをします。 ◎いつまでも自分の足で歩くことは、 ・健康寿命を延ばすこと ・介護を必要としない身体づくり ・介護が必要であってもそれ以上進まない身体づくり ・何より、自分のために毎日を楽しく笑顔で過ごすことに繋がり、健康に過ごせる時間を多く持てると考えます。 ◎ウォーキングアドバイザーに加え、健康管理士一般指導員と介護予防健康アドバイザーの資格を活かし、心と身体に寄り添ったレッスンをご提供します。</p>						高年齢向けレッスンの開催 1施設増/2024年までに		
	●具体的な取組内容 高年齢施設や医療施設でウォーキング講座を開催します。						該当するゴール		
									

	<b>【取組②】</b>	<b>目標値 / 達成年</b>
<p><b>●取組の趣旨・目的</b>          子供達へ「姿勢と歩き方の大切さ」を伝えていきます。          カラダの姿勢はココロの姿勢にもつながり、健やかな成長の手助けになればと考えています。          ◎これからの未来を担う子供達へ、姿勢を良くすることの大切さを知って欲しいです。          成長期の子供達の身体は、さまざまな遊びや運動によってつくられますが、外遊びの時間は昔に比べると減っているといわれます。          運動が得意な子供達だけでなく、運動が苦手な子供達も、姿勢が良くなることで褒められ、それが自己肯定感に繋がり、大切な存在として明日を生きていく力になればと思います。</p> <p><b>●具体的な取組内容</b>          ・学校やその他団体様でウォーキング講座を開催します。</p>	<p>学校等でのレッスン開催          1施設増/2024年までに</p> <p><b>該当するゴール</b></p> 	
<b>【取組③】</b>	<b>目標値 / 達成年</b>	
<p><b>●取組の趣旨・目的</b>          「自然を守り、地球を大切にすること」を一緒に考えながら、『楽しく歩き、美しい自然豊かな町へ』の気持ちで活動します。          ◎個人一人ひとりが考え、地球を大切にしていこうという意識が必要です。一人ひとりが大切な存在として生きるためにも、環境に目を向けていきます。          ◎町を美しく、自然を守りたいという小さな行動に繋げるために、老若男女問わず、できるところから行います。          ◎拾った小さなゴミは、各家庭に持ち帰り、家庭で処分するようにします。          ◎この意識付けが出来るようになると、日常生活においてもゴミが落ちていれば拾えるという習慣づくりになるのではと考えています。今は、ゴミ箱が回収され、ゴミを拾っても捨てる場所が無いという環境になってきています。それぞれ個人が責任を持って、ゴミを落として帰らないという意識づくりになれば嬉しいです。          「小さなゴミに意識を向けること」を、一人ひとりが考えられる機会になればと考えています。</p> <p><b>●具体的な取組内容</b>          屋外(公園や海岸)でのウォーキング活動を、月に1回のペースで行い、その際に、各自でビニール袋を持参して「1人10個の小さなゴミ拾い活動」を行います。</p> <p>※コロナ禍で開催時期、開催方法などは十分考慮して行いたいと思います。</p>	<p>月1回ウォーキング &amp; クリーン活動          /2025年</p> <p><b>該当するゴール</b></p> 	