

# 健康なくらし～学びと活動、仲間とともに

## 生活学校について

私たちは50年以上の歴史をもつ新生活運動の流れと成果を受け継ぎつつ、各地域で生活者優先の社会をめざした活動をしてきました。身近な生活課題を解決するために、地域の人達が集まり、話し合い、学び合い、できることから行動していくことが大切であると考える活動です。

アルミ缶のリサイクル、再生紙トイレトペーパーの利用などを主体的に推進し、近年はレジ袋削減のためのマイバッグ推奨運動、食品ロス削減に力を注いできました。

時代が変わり、SDGs推進と言葉は変わっても、自分たちができる環境問題の解決の努力を続けていきます。

自分たちの住む地域を大事に、よりよくしていくことを原点にしています。

## 大田区生活学校連絡協議会の活動

現在の大田区連協の活動は、それぞれの生活学校での活動、学習とともに、健康な生活を送るヒントを合同研修のテーマとして取り上げてきました。2023年度は、指ヨガ（講師 宮本よしかさん）を一般参加の区民の方と一緒に、体験しました。

両手の指は身体のそれぞれの部分につながり、指をマッサージすることで体の不調を改善していくことができます。有意義な体験の時間を過ごしました。

