

## 雨の中「健康体感教室」実施！！

平成23年7月17日(日)当日は、朝から雨でしたが、旭川市保有の健康資源を活用した、バスツアー方式による健康体感教室を実施しました。この企画は、「運動」「栄養(食)」「休養」の3要素を取り入れた健康づくりや、生活習慣の見直す機会の提供、啓発のために、実施しています。

今年度は旭川ウェルビーイング・コンソーシアム(AWBC)「はしっくす」の学生(旭川大学・北海道教育大学・旭川医科大学)、AMSA(アジア医学生連絡協議会—北海道大学・札幌医科大学・旭川医科大学・筑波大学・聖マリアンナ医科大学・川崎医科大学・鹿児島大学)の医学生と教職員の総勢45名が参加しました。

クラーク牧場(東旭川町桜岡)

NPO法人 ネイティブ・クラークを主催するクラーク小野塚さん、スタッフの方から自然環境と健康についてのお話を伺いました。参加者は、牧場内に自生する植物の説明に耳を傾け、熱心に聞いていました。

また、馬とのふれあいも楽しんでいました。



旭川医科大学健康科学講座 吉田教授のバス内講義

「自然や保養資源を活用した休養」のお話し



谷口農場（東旭川町共栄）着

小関農場指導員から農場で実践している「こだわりの農業」のお話の後、トマトを栽培しているハウスを見学（味覚を楽しみながら）しました



旭川大学短期大学部 豊島教授のバス内講義

「栄養とスローフードのお話」



齊藤牧場（神居町共栄）着

創業者の齊藤さんから「自然との共生一蹄耕法による山地自然放牧」の話しを伺った後、牧場内をいっしょに散策し、牛とのふれあいを楽しみました。



人生経験が豊富でいらっしゃる齊藤さんのお話しが印象的でした。



