

壱岐カルチャー・ターミナル・フェス2025
文化・食・SDGsで未来を共創するイノベーション交流祭



ウェルビーイングな”まちづくり” プログラム体験(郷ノ浦周辺)

実施日: 2025/11/29(土)

チーム“壱岐(生き)る道”
with 鎮守の森コミュニティ研究所 ウェル・ビーイング班

ウェルビーイングとは： 身体的、社会的、精神的、自己存在的に健康で満たされた状態。健康で幸福。世界保健機関、WHOによれば、ウェルビーイングは日常生活の1要素であり、社会的経済的環境的な状況によって決定される概念です。

ウェル・ビーイング「健康」の定義

「完全な身体的(physical)、精神的(mental)、自己存在(Spiritual * 1)及び社会的(social)なウェル・ビーイング状態であり、**単に疾病又は病弱の存在しないことではない。**」

"Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

平成10年のWHO執行理事会(総会の下部機関)において、WHO憲章全体の見直し作業の中で、「健康」の定義

**＋ 地球規模の視点 Think Globally, Act Locally, Watch Universally
(地球規模で考え、ローカルに実践し、宇宙的に見る)**

(* 1) Spiritualityは人間の尊厳の確保やQuality of Life(生活の質)を考えるために必要な、本質的なものであるという意見(WHO執行理事会)→ここでは「自己存在」として訳します。



健康で生きがいを感じる豊かな暮らし、さまざまな世代が交流するまち

郷ノ浦は、病院・福祉施設、小売店や飲食店、文化施設や学校などがあり、たくさんの人々が交流するまち。

そして、これからも多くの人々が集まる場所であり続けるには、生活機能がコンパクトに集約された特長を活かし、訪れる人が身体的にも精神的にも社会的にも健康で、幸せを実感でき、イキイキと暮らすことができるまちへと時代に合わせて変わっていく必要があります。

医療福祉、学び、運動、買い物など必要な機能をつなぎ合わせることで、世代も、地域も超えて、多様な交流で賑わうまちを目指します。

- まち全体をひとつの複合施設のように整備し、多世代の交流を促進
- コンパクトな特長を生かした健幸でウォーカブル（歩きやすい）まち
- 身体と心、そして社会的な健康のためにコミュニティを創出
- 地域交通をより充実させ、エリアを超えた交流で人が集まるまち
- 「ウェルビーイング」「一人ひとりの幸せ」もキーワード



つながりのみなと
「医療福祉×商業」



壱岐の自然と身体性を生かしたヘルスケアプログラム

いくつかのコンテンツをお試し
全部参加してもらってもOK。

どれか1つでもいくつかでもOK。

お申し込みはフォームより

<https://forms.gle/ikNdAkKzHxxdjJyZ7>



11/29実施のプログラム一覧:フォーム申込

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfaap2gkkqv50BTxda9PGxyi2ucLNeuY9SjxSWbQViPIMCViA/viewform?usp=header>

10:00-11:30	90分	壱岐(生き)る道 水の道をゆっくり歩こう
		生き(壱岐)る道: 歩いて楽しい水の道編+湧水シビックデータ(30名)
11:30-11:45	15分	五感の瞑想
12:00-13:30	120分	お昼休憩
13:20-14:00	40分	水の重要性和再認識・壱岐についての水
14:00-14:30	30分	ヨーガ療法(イスヨガ)
14:45-16:30	15分	アロマ体験(ハンド)
	15分	アロマ体験(フット)
14:45-16:30	30分	真菰(レモングラス)ミニゴザ(15cm四方)あみ手仕事





何かのデータを
取りながら歩くよ

生き(壱岐)る道: 歩いて楽しい水の道 編 10:00-11:30

(対象)どなたでも: 壱岐の新しい視点を見たい人・壱岐の違う顔を見たい人・壱岐で友達を作りたい人・なんかいつもと違う日を送りたい人・お祭りのような雰囲気が好きな人・本当に歩いてどうなの?と訝しい人・高校生で地元に興味のある人

(場所・時間設計)集合: クロスポート武生水

解散: 解散: アケボノゾウ銅像前(壱岐ホール横) 90分

(内容)

- ・Deep Time Walk
- ・時間軸(今の水の道と昔の水の道)
- ・昔の風景を語る(面白い人)
- ・海から山への水の道
- ・水の健康診断(窒素でみる水の顔)
- ・お祭りと水の関係
- ・参加者と仲良くなろう!

午前: 郷ノ浦

コースは2コース!

① 壱岐(生き)る道 水の道
道をゆっくり歩こう

② 生き(壱岐)る道: 歩いて
楽しい水の道 編



午前・マンモス横

五感の瞑想

11:30-11:45

(対象)どなたでも参加OK

(内容)瞑想には、心身のリラックス、ストレス軽減、集中力向上、睡眠の質の改善など、様々な効果が期待できます！自分の五感を使って、今この瞬間を味わってみましょう

(場所)集合・実施ともに
常盤井(マンモスの横)



午後・クロスポート武生水1階

ヨガ療法（イスで安心）

14:00-14:30



（対象）小学生以上（小学生は親子）

（詳細）ゆっくりとした動きの中で、じんわりきく簡単なヨガ。椅子に座るのでどなたでも安心してお越しください。

その日はぐっすり眠れると好評。

（場所・時間）

クロスポート武生水1階

約30分





午後・クロスポート武生水1階

アロマトリートメント体験

- ・ハンドトリートメント
- ・フットトリートメント

14:45-16:30

(対象)高校生以上

(内容)5千年の歴史を持つ芳香療法、アロマセラピー。
ベースのオイルに数滴加えた精油のパワーを体に摂り入れることで、心身のリラックスを促したり、免疫力を上げたり
...

お一人15分ほどで、その気持ちの良さを体感していただきます。

(場所・時間設計)クロスポート武生水1階
一人約15分





午後・クロスポート武生水1階

本来は真菰だけどレモングラス
ミニゴザあみ手仕事 9名

14:45-16:30

(対象)小学生以上(小学生は親子)

(詳細)テーブルに飾ったり、香の癒し効果が
周辺に伝わるミニゴザ(15cm四方)を手織り機
械を使って編みます。昔から伝わる手仕事。
手編みでつくれる感動と愛着をどうぞ。

(場所・時間)クロスポート武生水1階
1枚 約30分

