

テーマ : SDGs

「『SDGs』17の目標達成」に対し、グループワークを通して皆さんに伝えたいこと

A: 「3すべての人に健康と福祉を」

…今できている自分ことを、それ以上にできるように努力する。

- ・ 食べて、身体を動かし、睡眠を十分にとる。
- ・ 一日10人くらい他人と話す。
- ・ 栄養バランス良く食事をとる。文字を100個書くか読む。
- ・ フレイル（介護される手前）止まりを心がける。

B: ② 「3すべての人に健康と福祉を・6安全な水とトイレを世界中に」

…身近なできることとしてごみの出し方をきちんとすれば、水の問題＝食べ物、健康でいられる。

- ・ 私たちにできることは捨てるものを考えて自然に返すこと。
- ・ 農作物はSDGs達成目標13・14・15すべてに関係している。
- ・ 家族全部で暮らしているけど、年齢で食べ物も違う。具合悪くなった時の福祉を考えてもらいたい。
- ・ 例：ヤングケアラー：親が具合悪く、学校も行けなくなった子ども（学生）がいるとか。

C: ③ 「3すべての人に健康と福祉を」

…介護問題（経済的に・体力的に困難）。自分の健康を第一に。介護者へのサポートが必要（ハード面・ソフト面）

- ・ 要望：施設を増やすようにしてほしい。高齢者に少し手厚くしてほしい。施設職員の給料アップ。

D: ④ 「3すべての人に健康と福祉を・12つくる責任つかう責任」

…介護される前に健康維持するため・PPKのための予防ための努力をすること（週一ジムに通う、野菜をすべて使って余すことなく食べる等）。洋服のリサイクル・リユース。

- ・ 白菜の芯も工夫して食す。
- ・ 洋服のリサイクル、バック、手さげを作る。捨てるのは一番、最後にする。再利用する。

E: ⑤ 「12つくる責任つかう責任」

…物を大切に使う。リサイクルの方法を考える。

- ・ 地産地消。食品ロスを減らす。ごみを減らす。水気を切る。購入を減らす。