

# 熊野で健康ラボ 開所にあたって

(財)和歌山健康センター 理事長 茂原 治



熊野でみなさんとふれあう場をいただきました。「熊野で健康」ラボです。「蘇りと癒し」を、ここを起点に、探し求めていきます。いろいろとサポートやアドバイスをよろしく願います。

競争がますます激しさを増す社会だからこそ、心がほんまものの癒しを求めています。心が、柔らかな慈しみに触れたいと、自分探しをはじめました。

科学の進歩で、臓器の病気は早い時期に発見でき、効果的な治療に結びつくようになりました。遺伝子的なアプローチもこれから進んでいきます。

そんな中で、わたしたちは再び、江戸時代の平賀源内先生が『養生訓』でおっしゃっています「医食同源」健康は食にあり」に至りました。また、筋力や持久力を保つことの大事なことも広く知られるようになり、「身体を動かすこととは若さを保つ」ことも身につけてきました。

健康も体力も、すっかり視野に入ってきました。健康や体力が手に入って、さてさてそれでどうなる？健康や体力だけでは、むなしさや不安が残ります。心は、さらに大きなものを求めています。内向的なゆたかな世界を求めたいです。

わたしたちは、「身」を大事にしてきました。「身をもって知る」世界を知っています。人として成長するとき、出会いの中で、「身を入れて」聴きます、「身になって」考えます。そうです、「身」から「手当て」が生まれてきました。互いに触れ合うこと「手当て」が、医療の、癒しの原点です。

さあ、「蘇りと癒し」を合言葉に、医療の原点の『手当て』を通じて、心が求めるダイナミックな世界に触れてみましょう。可能性に満ちた永遠の世界が、ここ熊野に広がります。熊野で、いのちの無限を実感してください。

## (財)和歌山健康センター「熊野で健康ラボ」

### ラボの機能

#### 【調査研究】

・熊野をフィールドとした健康づくりに有益な調査研究の継続的実施

#### 【熊野健康プログラムの開発・活用】

・健康に有益で、かつ熊野を楽しめる「滞在プログラム」の企画・実施  
・企業、健保、国保、各種団体等「健康ツアー」の共同企画、実施  
・熊野健康ウォークの開催  
・団体、旅行会社と連携したツアーの企画・実施

#### 【人材育成】

・健康づくりの知識を持った地域の人材育成



「熊野で健康ラボ」では、グループの体力、健康状態に応じた熊野古道ウォーキングやエクササイズ、健康講座を組み合わせ「健康ウォークツアー」の企画づくりをお手伝いします。お問い合わせは下記まで

### お問い合わせ

(財)和歌山健康センター 熊野で健康ラボ  
和歌山県田辺市本宮町本宮219 本宮行政局内  
電話&FAX0735(42)0118  
熊野で健康ドットコム  
<http://www.kumano-de-kenko.com/>

(財)和歌山健康センターは一步進んだ「健康づくり」をお手伝いしている健康づくりのプロ集団です。「単にカラダだけでなく、こころはもちろん、くらしのすべての面で健康」を支援させていただくことがわたしたち和歌山健康センターの使命と考え、様々な努力を重ねています。

このたび、田辺市本宮行政局内に「熊野で健康ラボ」を設置いたしました。これは和歌山県が推進する「熊野健康村構想」と協力しあい、世界遺産・熊野で健康づくりを通じた交流を積極的に進めるための拠点です。

わたしたちは、地域の人々、熊野に



(財)和歌山健康センター ほっとライフ課 木下藤寿課長(中央)と仲さん(左)、大西さん(右)  
熊野へ訪れた際は気軽に立ち寄りください。健康づくりを支援するアドバイスをさせていただきます

訪れる人々、みなさんが熊野で癒され元気になること、世界遺産の文化が後生に受け継がれていくことを願い、新しい健康交流のあり方を研究開発・実践していきます。