

チャレンジ！！オープンガバナンス 2018 市民／学生応募用紙

地域課題タイトル (注1)	No.	タイトル	自治体名
		合併によって周辺部になった施設公共間を復活させるアイデア	玉名市地域振興課
アイデア名(注2) (公開)	アーシング・砂浴 チーム		

(注1) 地域課題タイトルは、COG2018 サイトの中に記載してある応募自治体の地域課題名を記入してください。

(注2) アイデア名は各チームで独自にアイデアにふさわしい名前を付けてください。

1. 応募者情報

チーム名(公開)	鍋で元気になろう		
チーム属性(公開)	<input checked="" type="radio"/> 1. 市民によるチーム <input type="radio"/> 2. 学生によるチーム <input type="radio"/> 3. 市民、学生の混成によるチーム		
メンバー数(公開)	2 名		
代表者情報	氏名(公開)	立本宏枝	

(注意書き) ※ **必ず応募前にご一読ください。**

<応募の際のファイル名と送付先>

1. 応募の際は、ファイル名を COG2018_応募用紙_具体的チーム名_該当自治体名にして、以下まで送付してください。東京大学公共政策大学院の COG2018 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。 admin_padit_cog2018@pp.u-tokyo.ac.jp

<応募内容の公開>

2. アイデア名、チーム名、チーム属性、チームメンバー数、代表者と公開に同意したメンバー氏名、「アイデアの説明」は公開されます。
3. 公開条件について：
「アイデアの説明」でご記入いただく内容は、クリエイティブ・コモンズの CC BY (表示) 4.0 国際ライセンスで、公開します。ただし、申請者からの要請がある場合には、CC BY-NC (表示-非営利) 4.0 国際ライセンスで公開しますので、申請の際にその旨をお知らせください。いずれの場合もクレジットの付与対象は応募したチームの名称とします。
(具体的なライセンスの条件につきましては、<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.ja>、および、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.ja> をご参照ください。また、クリエイティブ・コモンズの解説もあります。<https://creativecommons.jp/licenses/>)
4. 上記の公開は、内容を確認した上で行います。(例えば公序良俗に違反するもの、剽窃があるものなどは公表いたしません)
5. この応募内容のうち、「自治体との連携」は、非公開です。なお、内容に優れ今後の参考になりうると判断したものは、公開審査後アドバイスの段階で相談の上公開することがあります。

<知的所有権等の取扱い>

6. 「アイデアの説明」中に、応募したチームで作成・撮影したものではない文章、写真、図画等を使用する場合、その知的所有権を侵害していないことを確認してください。具体的には、法令に従った引用をするか、知的所有権者の許諾を取得し、その旨を注として記載してください。「自治体との連携」中も同様をお願いします。
7. 「アイデアの説明」中に、人が写りこんでいる写真を使用している場合、使用している写真に写りこんでいる人の肖像権またはプライバシーを侵害していないことを確認してください。

<チームメンバー名簿>

チームメンバーに関する情報を最終ページに記載して提出してください。(2. の扱いによる代表者氏名を除き、他のメンバーに関する情報は本人の同意があるものを除き COG 事務局からは非公開です。詳細は最終ページをご覧ください。)

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容、(2) アイデアの理由、(3) 実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

必要に応じて図表を入れていただいて結構です。

(1) アイデアの内容（公開）

アイデアは、課題解決のために、何をする社会的なサービス（活動）なのか、をわかりやすく示してください。これが将来実現した場合、魅力的で新規性があり、実践したり、活用したくなる、そしてその結果として、課題が解決される、そんなワクワク感のあるアイデアを期待します。2ページ以内でご記入ください。

<応募チームとして解決したい課題>

岱明町にある鍋・松原海水浴場の自然を生かし、アーシングや砂浴・ビーチヨガを、海岸を訪れた、家族、子供から大人まで簡単にできる健康法を指導し、実践する。

昔は、夏になると泳いだりしていた海岸。今では泳ぐ人も少なく、海岸の利用活用ができていない。

貴重な自然を生かした簡単で、からだやこころまで、健康になるのを、皆さんご存じないので、それを紹介し、知って、取り入れていただくことをする。

<解決アイデアの内容>

日程を設定し、月に数回または1回なり、希望者を募集。

希望者がいたら、実践する。

(2) アイデアの理由（公開）

このアイデアを提案する理由について、それをサポートするデータを根拠として示しつつ2ページ以内で説明してください。ここではアイデアの必要性、効果を確認します。データとは、統計類の数値データやアンケート・インタビューなどの資料や関連の計画、既存の施策などの定性データのことを総称します。データは出所を明らかにしてください。

わたしは、仕事として、セラピー各種やっています。アロマセラピー、クレイセラピー等。
そこで、お客さんから東城百合子さん著の本、「自然療法が体を変える」を知りました。
そこに、砂浴について紹介してあります。

まず、クレイから説明したいと思います。
クレイという粘土療法は、大昔から動物が健康を維持するのに粘土を食すのを人間が見て、取り入れた自然療法のひとつです。世界各地で、先住民や民間で療法として伝わっています。漢方では「石膏」がクレイです。
クレイは、土の中でも細かい粒子で、
これは火山が出した岩石が自然の風化によって細くなったものが堆積したものです。
これにはいろいろな作用があり、ミネラルや陰イオンの働きで、デトックス（解毒）、鎮静、鎮痛、瘢痕形成作用、免疫力向上などあります。
自分自身の体験で、3年前にからだが不調だったのをクレイによって改善できました。
この経験により、クレイをセラピーをしていくことにしました。
このことがあったから、人間にもいいということが実感できました。

砂もクレイと同じく「土」です。
釣り人の間では、昔から、「ふぐの毒にあたらしたら砂に埋まれ」というのがあるそうです。
その話を以前に聞いたことがあり、東城さんの本の砂浴と、結び付きました。
そして、からだにいいならやってみようということになりました。
子供がよく、夏場に泳ぐのにあきたら、ふざけて砂に埋まったりしてますね。

奇しくも玉名市には海岸があります。すぐ近くで実践できるではありませんか！
さっそく友人とやっていることになりました。
25度以上が適していますので、春から秋ができます。
3年前の夏の終わりにやってみました。まず、1時間。
すると、どうでしょう、からだが軽くなりました。
そしてからだがポカポカ、暑いからではない、血行促進作用からです。
砂浴は、足だけ埋める、体全体（首から下）を埋めるなど選べます。
埋まる時間も自分で決めることができます。
長く砂の中にはいっているほうが、効果は高まります。

全国各地で、実際にイベントで開催されています。
砂の性質でも（ミネラルの度合い）からだへの作用は微妙に変化します。

アーシングは、砂浴よりも冬以外はできます。
本「アーシング book101」というのも読みました。

砂浴後、日数を置いて、アーシングもやってみました。

アーシングとは、体内に溜まった静電気を大地に流すことです。

裸足で大地を歩くことです。

裸足というところがキーポイントです。

冬に静電気が溜まったら土を触るといいというように、

大地には放電できます。

砂の上で、裸足で歩けば足裏から電気が流せます。

現代は、電気生活といってもいいくらい電気に囲まれた生活を送っています。

電磁波も目には見えませんが、かなり身の回りにあふれています。

静電気は花粉症の原因のひとつともいいます。

花粉が静電気引き寄せられるのです。

膝が悪い人でも、砂の上は足への負担が減ります。

そして、海岸で歩くという、気持ちよさ、そして運動するという一石二鳥以上のものがあります。

夏には水辺を歩けば、海水が気持ちよく、涼しい。

裸足で歩くということも、靴をいつも履いてる習慣が定着し、なかなかしないことです。

草履や下駄を履くことがとてもいいとテレビでもやっていました。

指のチカラは鍛えないと弱いままで。

今は浮指の子供が増えているそうです。

からだが本来の機能を失っている危険な状態です。

浮指を放っておくと、腰痛になり、実際子供でも腰痛が増えています。

健康寿命が短くなるそうです。

なので、大人はもちろん子供さんにもぜひやっていただきたいものです。

そして、また奇しくも、すぐ近くに潮湯があります。

なんといいところでしょう！！砂にまみれて、そのあとお風呂に入れる。

お風呂も塩を利用しているのでマグネシウムの作用があります。

砂浴の効能は、一番はデットクスです。からだに溜まった老廃物を排出するのです。

このデットクスは、現代人が抱える、生活習慣病の予防や改善になります。

腸内細菌のバランスも整います。

血行促進にもつながっていきます。

こんな身近で、しかも費用は要らない、自然を満喫しながらストレスも解消。

そしてからだもこころも健康になる。

昨年、今年と、私達で企画し、ゴールデンウィークにイベントをしました。
砂浴・アーシング・ビーチヨガ。
参加人数は少ないものの、参加してくれた方達は、体の変化に驚いていました。
またやりたいとのことでした。

自然を生かして海岸の施設もいらず、現状を変えず、費用もかなりの低予算です。
スコップなどを用意したとしても、数万円かかるでしょうか？

健康になれば医療費も減り
海岸へ人が訪れる。
こんないい方法があるでしょうか。

地球から癒していただき、健康に！
自信をもってお勧めする企画です。

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

アイデアを**実現する主体**、アイデアの**実現に必要な資源（ヒト、モノ、カネ）**の**大まかな規模**とその**現実的な調達方法**、アイデアの**実現にいたる時間軸を含むプロセス**、実現の**制度的制約**がある場合にはその**解決策等**、**アイデア実現までの大まかな流れ**について、**2 ページ以内**でご記入ください。ここでは**実現可能性を確認**します。

玉名市の広報で、日程を決めてイベントとして募集する。

アーシングや砂浴をやる方法を指導する

時間は 30 分～個人のやりたい時間で。

説明するのは体験者である私達。

必要なものは、スコップや日除け道具。個人で持参するか、自前に数個用意しておく。