

阪神シニアカレッジ

阪神ひと・まち創造講座 15期

自然環境保全グループ

「ナチュラル」

# 第5回活動報告

2024年12月3日

武庫川左岸ゴミ清掃

参加者10名

2名が体験参加

活動量

約50分5,000歩



小学生と記念写真  
出合いが楽しい

# 見学体験者とも力を合わせ 清掃、健康&仲間づくり (低負荷版「プロギング」)



体験参加者の声  
「毎日の散歩コース  
で、ナチュラルの活  
動に敬意を抱いてい  
た。また声かけいた  
だければ嬉しい」

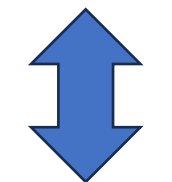
# プロギングとは

## ジョギングとごみ拾いをかけ合わせた 新しいフィットネス

仲間と共に走ってごみを拾うことで、自身の体や心、  
そして地球環境にも優しい取り組み

目指すもの【社会貢献と言わない社会貢献】

一般的なごみ拾いの目的：沢山のごみを拾う



プロギングの目的：プロギングをする人が楽しむ



健康増進やストレス解消、交流の促進など多岐に渡る効果を元に、  
仲間と楽しんでいるうちに、環境分野だけに留まらない社会貢献  
(地域の活性化やパートナーシップの実現も含む) に繋がる

(プロギングジャパンの  
ホームページから)

- 植えたばかりのパンジー花壇に  
ティッシュ、空き缶、弁当ガラ
- テニスコート横のボール

楽しんだ後こそ  
片付けが大事



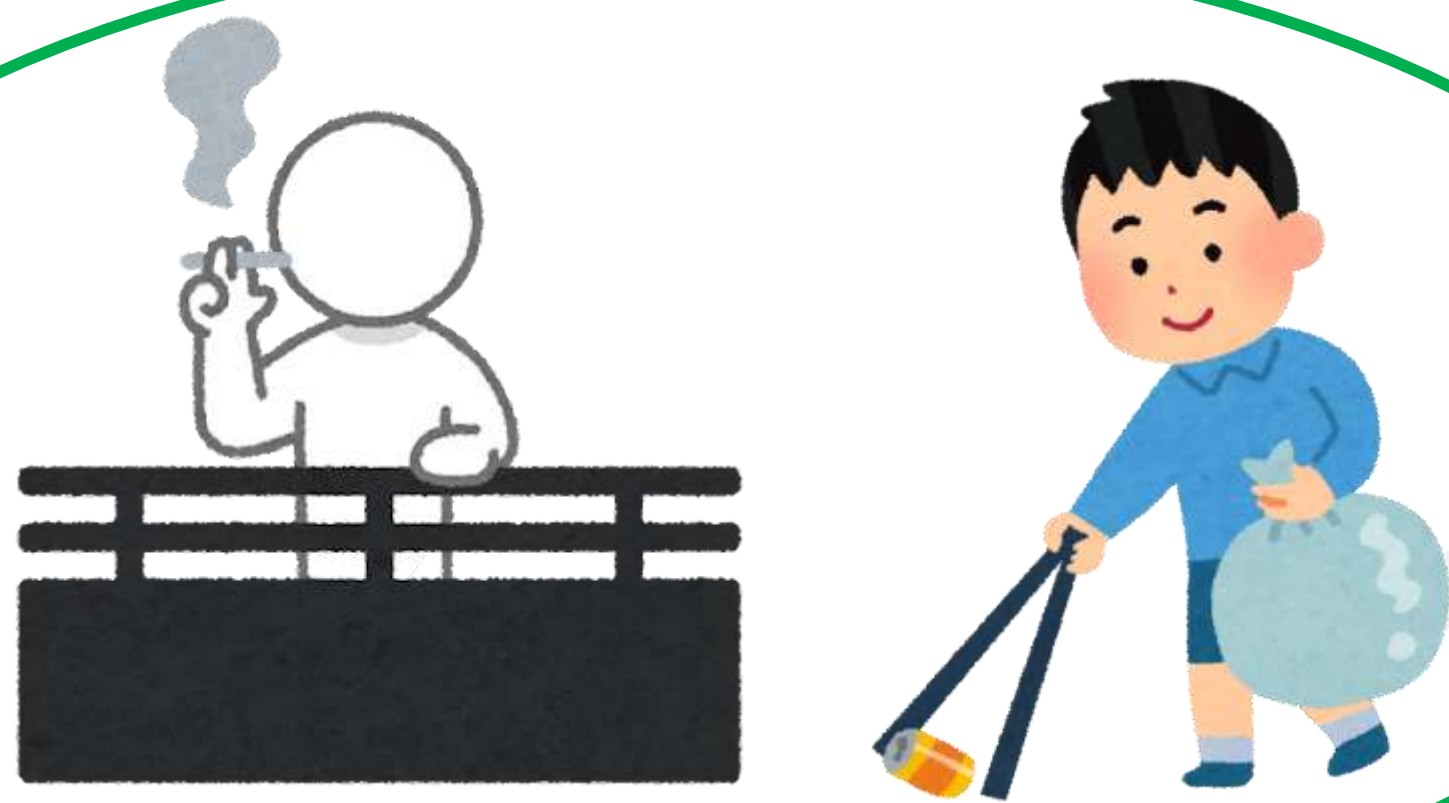
- ・ 相変わらず多い吸い殻と  
ペットボトル
- ・ 久しぶり、犬のウンチ



なぜ、ゴミはなくならないのか



# 「拾う活動」から「捨てさせない活動」へ



私はゴミを捨てる人、  
あなたはゴミを拾う人



あなたも私も  
ゴミを捨てない人