

WAKAYAMA

Well-being Month

2024

FEB 2.1 ▶ 2.29



2月の和歌山県は「しあわせ」があふれてる。
節分もバレンタインも**梅の花も和歌山県**で。

「ウエルビーイング」アガる2月をすこす。
しあわせあふれる和歌山県で

「また来たい」「また会いたい」と思えるつながりを。

2年目となる「和歌山 Well-being Month」を今年も2月に開催いたします。梅の花が満開のウエルビーイング高い和歌山県を訪れ、「また来たい」「また会いたい」と思えるつながりを感じるしあわせあふれる企画がいっぱい。ウエルビーイングとは何かを理解したり、真のウエルビーイングを体験できるさまざまな機会が展開されます。ウエルビーイングの専門家や、ウエルビーイングなひと・組織・まちづくりをリードしている実務家・インフルエンサーの皆さんを和歌山県にお呼びしての新しい気づきと学びにあふれたセッションや、かくれんぼ・ウツボ漁・キャリア教育・ホースコーチングといった特別なアクティビティを通じてウエルビーイングを体験できる1か月。



一般社団法人
日本ウエルビーイング推進協議会
代表理事 島田由香

「和歌山 Well-being Month 2024」を通して和歌山県の魅力を最大限発信し、和歌山県に訪れる人、和歌山県が好きになる人を増やすきっかけ作りを行いたいと思います。2024年2月、是非この機会にウエルビーイングがアガる和歌山県を体験しにいらしてください！



イベント情報

運営・お問合せ先
和歌山 Well-being Month 運営事務局
メール：wakayama.wellbeing@gmail.com

主催：一般社団法人日本ウエルビーイング推進協議会
共催：和歌山県・YSS トラベルセンター和歌山県知事登録旅行業第 2-226 号
後援：田辺市・みなべ町・白浜町・上富田町・すさみ町

和歌山 Well-being Month 2024 2/1 (木)～ 2/29 (木)

本当のかくれんぼを 知っているか



#すさみ de かくれんぼ by 日本かくれんぼ協会
@すさみ町 江住小学校跡地 2/3 (土)



#Well-being リトリート合宿
@ みなべ町・田辺市 2/10 (土) -2/11 (日)



#ウェルビーイングセミナー @ 白浜町・みなべ町
2/12 (月)・2/15 (木)・2/17 (土)・2/19 (月)



#自主上映『ミッション・ジョイ～困難な時に幸せを見出す方法～』
@ みなべ町 2/12 (月) @ 白浜町 2/13 (火)



#梅の花満開！みなべツアー～絶景 de 梅料理ランチ
@みなべ町 2/14 (水)



#キャリア教育ワークショップ with # ダム際ワーキング
@田辺市 田辺高校・みなべ町 島ノ瀬ダム 2/16 (金)



#一次産業ワークショップ - ウツボ漁・刺し網漁
@すさみ町 見老津港 2/16 (金) - 19 (月)



#一次産業ワークショップ - ニホンミツバチ巣箱づくり
@ みなべ町 2/17 (土)



#[馬と共に学ぶ] ホースコーチング体験会
@アドベンチャーワールド 2/21 (水) & 2/22 (木)



SPIREモデル

<p>Spiritual Well-being 精神性・神秘性</p> <p>大自然や宇宙、人間の営みを感じて自分が意識ある人生を送り今この瞬間をマインドフルに生きていると感じるような体験</p> <p>(例) 熊野古道や高野山、また白浜の千畳敷など和歌山の大自然を活用したシーンでのマインドフルネス</p>	<p>Physical Well-being 身体性</p> <p>身体を大切にカラダとこころのつながりを生かしていると感じるような体験</p> <p>(例) 和歌山の自然を感じながらウォーキング、ジョギング、トレイルランに参加したり、e-bikeで街や森、海を散策したり、多少汗ばむ程度体を動かす体験</p>	<p>Intellectual Well-being 知性</p> <p>深い学びに主体的に関わって知識・経験を広げていると感じるような体験</p> <p>(例) 和歌山各地域の伝統的行事・祭りに参加したり、歴史上の人物や歴史的建造物、和歌山県の特産(世界農業遺産など)について知る・学ぶ機会を得たり、神社仏閣博物館・美術館等を訪れてみる(南方熊楠記念館etc)</p>	<p>Relational Well-being 関係性</p> <p>自分自身と、他人と建設的な関係性を育んでいると感じるような体験</p> <p>(例) いつもの仲間と和歌山の自然や各種イベントへの参加を通じて関係性の強化を感じたり、和歌山の各地域の住民の皆さんとの関わりを持てるような機会(お祭り、マラソン大会、マルシェetc)</p>	<p>Emotional Well-being 感情・感性</p> <p>すべての感情を感じ、楽しんでいく体験。ネガティブ感情であればレジリエンスや楽観的視点を得ていく体験も含む</p> <p>(例) 和歌山県産の地元食材を使ったおいしい料理を味わったり、仲間との質の高い時間や新しい出会いに喜びを感じたり、和歌山でしか撮れない光景やカッコいいシーンを写真に収めたりすることで多様なポジティブ感情を感じる</p>
---	--	--	--	---

*SPIRE: (株) YeeYの登録商標。タルペン=シャハー博士が提唱するwell-beingを保つ要素

ウェルビーイングとは

ウェルビーイングとは直訳するなら“よい (well) 状態 (being)”を意味します。自分にとってよい状態とはどんな時なのか、何をしている時なのか、誰といる時なのか。このような視点を少しでも持つことで、私たちの毎日はより鮮やかなものになっていきます。2月という月を、和歌山県という場所を、多くの皆さんにとってよい状態 (well-being) を加速していくきっかけにしてほしいと強く願っています。

ウェルビーイングは高めることもできますし、下げないこと、つまり保つことも非常に重要です。特に今回の企画では、私たち人間が持っているウェルビーイングの5つの要素である『SPIRE』を活用し、各種イベントでどの要素がより色濃く体験できるのか、その魅力も合わせてお届けしますので是非参考にしていただければと思います。



2月には和歌山県内の各所で50以上のイベントが企画されています。

「毎日なにかある」和歌山県の2月をお届け。

Well-beingを保つ5つの要素『SPIRE』で、おすすめします！

※SPIRE: Spritual・Physical・Intellectual・Relational・Emotionalの頭文字

おすすめイベント

グルメ甲子園「UME-1 フェスタ in 梅の里みなべ」



場所: みなべ町保健福祉センター駐車場特設会場 (和歌山県日高郡みなべ町東本庄100)

日程: 2/12 (月・祝) 9:00 ~ 15:00

『UME-1 フェスタ in 梅の里みなべ』は、高校生による梅料理コンテスト「グルメ甲子園」と、「やにこ e スポーツ」の二つのイベントを同日開催しています。「グルメ甲子園」は、応募チームの中から審査により選ばれた県内外の高校生10チームが考案したオリジナル梅料理を調理・販売し、「やにこ e スポーツ」はトーナメントを勝ち抜いてプロプレイヤーと戦えるチャンスを掴める初企画イベントです。そのほか会場内では地域物産展や軽トラ市なども行われ、梅の花が咲き誇る毎年2月の開催日には、楽しいイベントとおいしい食べものが軒を連ね、大勢のお客様で賑わいます。

問合せ: 和歌山県みなべ町役場うめ課内 0739-33-9310

詳しくは <http://www.town.minabe.lg.jp/docs/2022060100016/>