

令和元年度「元気いっぱいサポーター養成講座」実施報告

1 目的

第2次健康ふちゅう21の基本方針であるソーシャルキャピタルの醸成を推進し、健康づくりの考え方である「まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安全・安心への意識が健康や安全・安心につながる」ことを実現するために、元気いっぱいサポーターに市の健康づくりの考え方・取組、ソーシャルキャピタルの醸成に資する事業の推進役としてのあり方等を理解してもらうことを目的に実施する。

また、講座受講者には、サポーター全体のリーダーとしての役割を期待し、継続的に市と協働して事業を実施し、市民全体に取組を広げられる人材となれるように進める。

2 実施内容

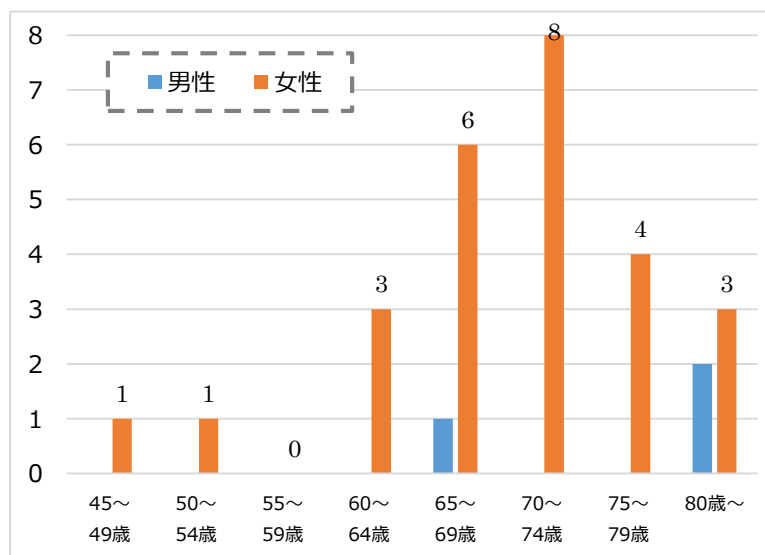
日程	内 容 ・ 講 師		
7月3日 10時～12時	講座説明会	府中市職員 東京都健康長寿医療センター研究所 鈴木 宏幸氏	・元気いっぱいサポーター養成講座について ・絵本の読み聞かせボランティア養成講座について
8月28日 10時～12時	地域のつながりと 健康づくり	東京都健康長寿医療センター研究所 藤原 佳典氏	・ソーシャルキャピタルについて ・ソーシャルウォーキングについて
9月4日 9時半～12時	ルディックウォーク	東京都ルディック・ウォーク連盟 芝田 竜文氏	・ポールの使い方 ・ルディックウォークの実践
9月11日 10時～12時	府中市の健康づくり	府中市職員 府中市介護予防推進センター 稲生 光里氏 府中市社会福祉協議会 上岡 あけみ氏	・健康ふちゅう21について ・サポーターの活動 ・地域住民活動 ・活動の場所の紹介 ・グループワーク
9月18日 10時～12時	栄養について	府中市職員 府中栄養改善推進員の会 梶原 かおる氏	・府中市食育推進計画について ・バランスのよい食事について
9月26日 10時～12時	ゲートキーパー研修 まとめ	野の花メンタルクリニック 荒井 澄子氏	・ゲートキーパー研修 ・今後の活動について ・修了式

3 受講者について

男性	女性	計
3	26	29

【年齢階層】

年齢階層	男性	女性	計
45～49歳	0	1	1
50～54歳	0	1	1
55～59歳	0	0	0
60～64歳	0	3	3
65～69歳	1	6	7
70～74歳	0	8	8
75～79歳	0	4	4
80歳～	2	3	5



4 実施状況

❖説明会

事前申込者	42人
参加者	34人

※うち4名は別日に補講にて実施

❖講座

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
受講者数	29人	27人	29人	29人	28人
欠席者数	0人	2人	0人	0人	1人
実人数	29人				
延べ人数	142人				

5日間の受講を必須とし募集を行ったこと、1日目の欠席または2日目以降の講座を3日以上欠席した場合は終了者とみなせないことの説明を行ったことから出席率は高く、欠席しても1人1回程度だった。

❖参加理由

(複数回答あり)

健康づくりの活動に興味があった。	21人
ノルディックウォークの基礎を学びたかった。	20人
元気いっぱいサポーターの活動に興味があった。	15人
絵本の読み聞かせ講座を受講したかった。	14人
講座を通じて地域のつながりを持ちたかった。	10人
地域で活動してみたかった。	9人

- ・健康づくりへの興味や、サポーターの活動、地域とのつながりづくりを目的にしている参加者が多かったことから、3日目、4日目のグループワークでは、居住地別及び性別年齢別でのグループ構成にすることで、受講者同士のつながりが持てるように配慮した。
- ・ノルディックウォーキングへの興味がある参加者も多く、講義後、ポールの購入やウォーキングの場についての質問も多く、実践への意欲が高まっていた。
- ・受講者の中には、すでに個々の地域で活動している人も多く、活動の場の情報の提供や、自身が活動のする中での課題を参加者同士で共有する場面もあり、活発な交流ができた。

5 受講者感想及びアンケート結果

【受講者の感想（抜粋）】

1日目



- ・地域力を高めるために自分が力になれる事は何かと考えさせられた。又、ウォーキングの重要性も理解できた。自身の健康維持のためにも実行したいと思う。
- ・地域参加の重要性が良くわかりました。認知機能低下予防の大切さがよくわかりました。

2日目



- ・歩き方の勉強になりました。ポールを使用すると、歩幅も広く安定した歩行ができました。ノルディックウォークの会があったら参加してみたいです。
- ・分かり易く説明、動きを見せて頂けたので少しでも身についた気がします。コースを歩けたのは良い経験でした。

3日目



- ・近くにお住まいの方との話ができて、これからのつながりができるかと思いき楽しみです。
- ・皆様の活躍に刺激されました。なんでもやってみる事の大切さを感じました。

4日目



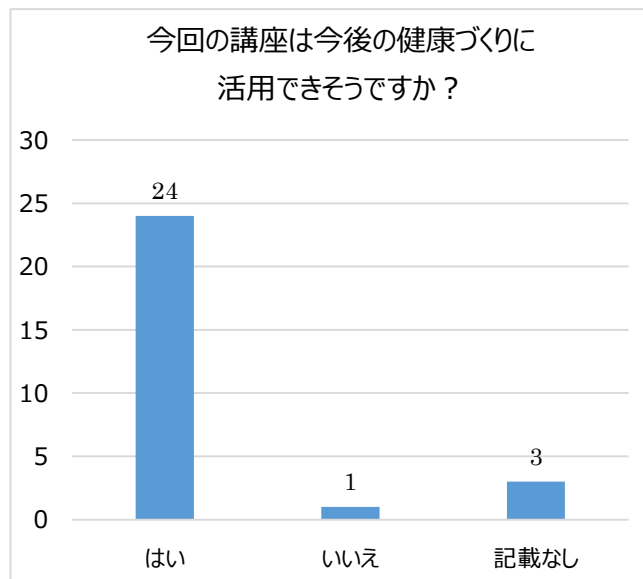
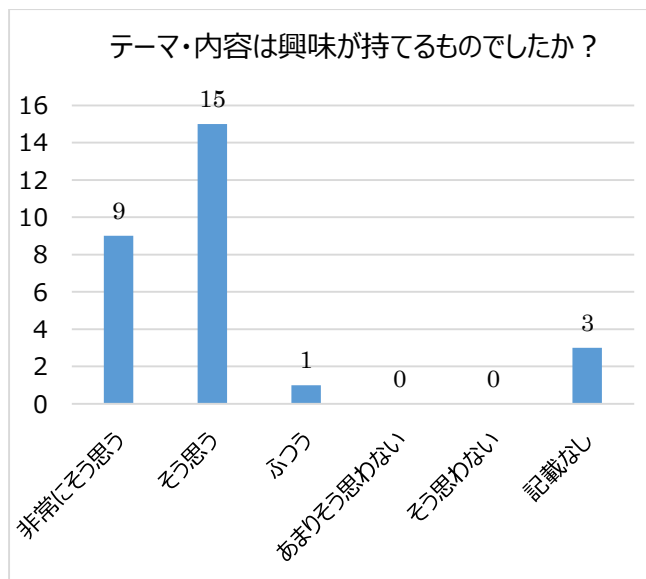
- ・手抜き料理ばかりでしたが改めて赤・黄・緑を気にして作っていきたいと思います。
- ・お弁当作りのカロリーを合わせるのに苦心、普段はどんなに多く食べているかを感じました。普段から塩分・カロリー・栄養素に気をつけてみようと思えました。

5日目



- ・傾聴とは十四の心を持って聞くことときき納得しました。
- ・今まで聞き激励が大事と思っていましたが全くの間違いだと知り、今後何かあった時は傾聴という言葉が浮かべながら対応したいと思えました。

【アンケート結果】



【講座全体の感想】

- ・ 5日間での受講をステップアップに役立てたいです。どんな形でいかせるか考えたいです。
- ・ 毎回の講座が新しい学びになりました。
- ・ 5日間の講座は充実して知らない事が多く勉強になりました。
- ・ どの講座も今後の自分や家族に活かせるタメになるものばかりで受講できて良かったです。

6 今後の予定

①市の自主グループへの参加

- ・ 絵本の読み聞かせボランティア養成講座受講 ⇒ 17名
- ・ ノルディックでつながる会入会者 ⇒ 2名
- ・ 府中栄養改善推進員の会 ⇒ 1名

②ノルディックウォーキングへの参加【10月、12月】

- ・ 一般市民として参加。(ノルディックでつながる会の活動の様子を見学する。)

③サポーターリーダー合同連絡会

- ・ サポーターリーダー同士のつながり作りや、多方面における健康づくりの知識を身につける場として市が提供。参加を促す。

<予定>

11月27日	テーマ：排泄トラブル「軽い尿もれの予防とセルフケア」 高齢者が経験する主な排尿障害のタイプと自分でできる予防と対処方法について 講師：ユニ・チャーム
2月（日程未定）	ノルディックでつながる会、おはなしブーメラン、 栄養改善推進員の活動紹介