

平成 30 年度 元気いっぱいサポート事業実施報告

1. ノルディックウォーキングイベント

- ①10月5日 一般参加者:29名 ノルディックでつながる会:19名
- ②12月4日 一般参加者:39名 ノルディックでつながる会:10名
- ③2月20日 一般参加者:32名 ノルディックでつながる会:14名

2. ノルディックでつながる会

- 定例会:8回
- イベントサポート:3回

3. サポーター養成講座

修了者:37名

日時	内容
1日目	地域のつながりと健康づくり
2日目	府中市の健康づくり、地域で支え合うまちづくり活動
3日目	ノルディックウォーク
4日目	市の食育推進、食事バランスガイド・健康的な献立の立案
5日目	ゲートキーパー研修、5日間のまとめ、修了式

4. 絵本の読み聞かせボランティア養成講座

事前測定	健康チェック	脳の元気度、体力、心理・社会・生活機能調査
1日目	シニアの社会参加	社会参加・世代間交流の意義、受講者の自己紹介
2日目	子どもについて理解しよう	現代の子どもと子どもを取り巻く環境について
3日目	絵本の読み聞かせ きほんのき	絵本の世界についての理解
4日目	読み聞かせの技術Ⅰ	柔軟体操、呼吸法、発声と滑舌
5日目	読み聞かせの技術Ⅱ	7つのポイントのチェック、読解、感情移入と表現
6日目	読み聞かせの実演Ⅰ	個人発表1
7日目	読み聞かせの実演Ⅱ	個人発表2
8日目	読み聞かせの実践Ⅰ	グループ活動の意義と実践について グループ発表会に向けての準備・テーマ決め
9日目	読み聞かせの実践Ⅱ	絵本探しと併せて行いたいウォーキング
10日目	読み聞かせの実践Ⅲ	読みの練習と合わせ、構成、具体的準備
11日目	読み聞かせの実践Ⅳ	ゲネプロ・最終確認
12日目	読み聞かせの実践Ⅴ	グループ発表、修了式
事後測定	健康チェック	脳の元気度、体力、心理・社会・生活機能調査
フォロー①	自主化説明	自主化についての説明
フォロー②	自主化支援Ⅰ	自主化に向けた話し合い
フォロー③	自主化支援Ⅱ	自主化に向けた話し合い

5. サポーターアンケート

発送数:1,380件
有効回収数: 449件