

令和元年度 元気いっぱいサポート事業について（報告）

1 市の取組について

(1) 絵本の読み聞かせボランティア養成講座

ア プログラム

事前測定＋講座（全12回 10/1～12/24）＋事後測定＋自主化に向けた支援（3回）

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	ウォーキング	読み聞かせと併せて行いたいウォーキング
6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
7日目	読み聞かせの実演Ⅰ	個人発表1
8日目	読み聞かせの実演Ⅱ	個人発表2
9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
10日目	読み聞かせの実践Ⅱ	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Ⅲ	ゲネプロ・最終確認
12日目	読み聞かせの実践Ⅳ	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日目	自主化支援Ⅰ	講座終了後の活動について (りぷりんとかわさき)
フォロー 2日目	自主化支援Ⅱ	講座終了後の活動について (おはなしブーメラン)
フォロー 3日目	健診結果報告会	健診結果の解説

イ 修了者数 受講者17人のうち14人修了



(2) 令和元年度 元気いっぱいサポーターリーダー合同連絡会

ア 実施内容

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講座を実施した。

- ・対象：元気いっぱいサポーターリーダー 95人
(元気いっぱいサポーター養成講座を修了した者)
- ・周知方法：個別にはがきで講座案内を送付

日時	内容	受講者数
7月25日(木) 午後2時～3時半	テーマ：「知っておきたい記憶の基本」 記憶の基本的な仕組みについて (記憶がどのように蓄えられ、どのように作り出されるのか、記憶の不思議を実際に体験しながら学ぶ) 講師 小川 将氏 (心理学博士 東京都健康長寿医療センター)	22人
11月27日(水) 午後2時～3時半	テーマ：「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：(株)ユニ・チャーム 排泄ケア研究所 梅林 真紀氏	33人
3月2日(月) 午後2時～4時 (予定)	(1) 元気いっぱいサポーターの自主グループの活動紹介 ①ノルディックでつながる会 ②おはなしブーメラン ③府中栄養改善推進員の会 (2) 研修会 テーマ：「初めてでもわかる漢方講座」 講師：(株)サンドラッグ 国際中医専門員 鹿毛 恵里子氏	

イ 次年度の取組について

(ア) 年2回実施予定。

(イ) 元気いっぱいサポーターの活動を広げられるよう、活動の場の紹介と合わせて、スキルアップにつながる研修会をセットで実施する予定。



2 元気いっぱいサポーターが構成する自主グループの活動支援について

(1) おはなしブーメラン

ア 活動内容

毎月第3火曜日 定例会：1時間、勉強会：2時間

イ 活動実績

		活動日数	活動人数 (延べ)
府中保育園 (月1回、各2クラス)	2歳児	5日	10人
	3歳児	5日	10人
	4歳児	5日	9人
	5歳児	5日	9人
第2キッズランド府中(隔月)	2歳児	5日	10人
明桜保育園 (隔月)	2歳児	4日	8人
	3歳児	4日	8人
	4・5歳児	4日	7人

◆中学校でのSOSの出し方に関する教育の見学 … 7名



ウ 次年度の展望

(ア) 読み聞かせのスキル向上

(イ) 読み聞かせの場の拡大

(2) ノルディックでつながる会

ア 活動内容

月1回の集会を行い、ウォーキングイベントの開催に関することや、健康応援ウォーキングマップの点検のためのウォーキングを実施。

イ 活動実績

4月	<ul style="list-style-type: none"> ・年間計画 ・5月イベントコースの下見
5月 イベント (1回目)	一般参加者：34人（事前申込：43人） [健康応援ウォーキングマップ No. 7 日吉体育館コース]
6月	<ul style="list-style-type: none"> ・10月イベントコースの下見、マップの点検

7月	・10月イベントコースの下見、マップの点検
9月	・10月イベントコースの下見、マップの点検
10月 イベント (2回目)	一般参加者：30人（事前申込：38人） [健康応援ウォーキングマップ No. 6 押立体育館コース]
11月	・10月イベントコースの下見、マップの点検
12月	一般参加者：19人（事前申込：42人） [健康応援ウォーキングマップ No. 4 栄町体育館コース] ⇒強雨により室内をメインとした内容に変更。イベントコースでのウォーキングは中止する。
1月	・次年度5月のイベントコースの下見、マップの点検
2月	・次年度5月のイベントコースの下見、マップの点検 ・活動報告まとめ作業



ウ 次年度の展望

(ア) ウォーキングイベントの開催

ウォーキング実施部分をグループメンバー主導で実施する。

(イ) 健康応援ウォーキングマップの点検

3つのマップの点検を行う。

エ その他

「チヨダ地域保健推進賞」の受賞

各地域で保健師が中心となり、テーマを掲げて地域保健の推進において成果を上げている活動について顕彰するもの。

(3) 府中栄養改善推進員の会

ア 活動内容

定例会：月1回（年間11回）（午前中に役員会、午後には全体会）

イ 市との協働事業

(ア) 健康推進課

a 食生活応援講座

講座のテーマに合わせた実習レシピの考案及び当日の調理実習補助・活動紹介を実施した。

	日程	事業内容／対象・定員	受講人数（栄改人数）
1	5月22日（水）	「プロが教える！ひと振り酒で手軽に減塩！」 対象・定員：市民24人	22人（4人）
2	8月3日（土）	「LET 's TRY 朝ごはん♪」 対象・定員：小学3～6年生の市民と その保護者15組30人	14組29人 （4人）
3	11月30日（土）	「食べよう！府中の小松菜」 対象・定員：18～55歳の市民24人	15人（5人）

b 食育講演会

お酒とともに楽しめるレシピを考案し、配布した。当日は活動紹介及び講座運営補助を実施した。

	日程	事業内容／対象・定員	受講人数（栄改人数）
1	6月19日（水）	「お酒との上手な付き合い方」 対象：20歳以上の市民70人	41人（7人）

c 元気いっぱいサポーター養成講座

第4回目食育編において、活動紹介及びお弁当箱を使った食事バランス法のグループワーク補助を実施した。

	日程	対象・定員	受講人数（栄改人数）
1	9月18日（水）	元気いっぱいサポーター養成講座受講者30人	29人（1人）

d 東京農工大学新入生対象食育講座（レシピ集作成・改編）

東京農工大学で実施される「食糧・環境問題」の授業のなかで、食育を扱っており、受講生を対象に食事に関するアンケートを実施している。昨年のアンケートのなかで要望が挙がっていた「一人暮らしの学生でも簡単に作れる自炊メニュー」のレシピを考案し、レシピ集として学生に配付した。また、活動紹介及び今年度の食生活応援講座の参加の呼びかけを行った。

	日程	事業内容	受講人数（栄改人数）
1	4月18日（木）	東京農工大学「食料・環境問題」の授業のなかで実施。	242人（4人）

e 「府中はたけ日和」へのレシピ掲載

経済観光課と市民の任意団体が協力して発行している府中農業の広報誌であり、農をテーマに市内農家さんや府中産の農産物を使った料理を提供している飲食店等の紹介をし、地産地消を推進している。年3回発行しているため、その季節に合わせ、府中産野菜を使ったレシピを考案し、記事を掲載する。



	発行	考案レシピ	活動内容	栄改人数
1	第10号 7月27日発行	「夏野菜の信田巻き」 府中産の旬の野菜、特産品の小松菜を使用したレシピ	考案レシピの試作 6月27日（木）	会員全員にレシピを募り、2人で試作。
2	第11号 11月16日発行	「小松菜とあさりのスープ」 特産品の小松菜を使った体を温めるスープのレシピ	考案レシピの試作 10月25日（金）	会員全員にレシピを募り、4人で試作。
3	第12号 3月発行予定	春野菜を使用したメニューで検討中		



f 郷土の森観光物産館での啓発

郷土の森観光物産館に併設されている府中産農産物の直売所において、府中産野菜を使用したレシピや野菜摂取量増加に向けた啓発資料を配架する等、地産地消と野菜の摂取量増加を合わせた啓発の実施について、経済観光課と現在調整を進めている。

(イ) 子ども家庭支援課

a 食育推進事業（地産地消、朝食の啓発）

当日の試食準備や調理実習の補助など講座の運営補助・活動紹介を実施した。また、府中栄養改善推進員の会レシピ集の配布を行った。

	日程	テーマ/対象・定員	受講人数(栄改人数)
1	7月30日（火）	「知ろう！食べよう！府中の畑」（ブルーベリー） 3歳～未就学児の親子15組	28人（5人）
2	10月19日（土）	「知ろう！食べよう！府中のお米」 対象3歳～未就学児の親子15組	23人（3人）

b お箸教室（お箸じょうずに使えるかな？）

日本の食文化を次世代に伝えていくこと目指し、幼児期の親子に対して箸の使い方、マナー等を伝えていく。お箸の正しい持ち方について、助言を行った。年4回。（次回は3月11日）

	日程	対象	受講人数（栄改人数）
1	7月31日（水）	4・5歳児歯科健診対象者	34人（1人）
2	8月21日（水）	4・5歳児歯科健診対象者	34人（2人）
3	12月11日（水）	4・5歳児歯科健診対象者	21人（1人）



ウ 次年度の展望

（ア）隔年で実施している栄養改善推進員を養成する年となるので、講座運営の補助を実施する。

（イ）子ども家庭支援センターや郷土の森観光物産館など関係機関と連携した取組の実施を検討する。