

## 令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)における報告

令和4年3月19日(土)に令和3年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会(第6回)を開催しました。感染症対策のため定員を設け、健康学習室2・3とレクリエーションジムの2つの研修会場を移動しながら、それぞれ受講いただきました。健康づくりリーダー74名の参加がありました。地区別の参加状況は下記のとおりです。

### 【地区別参加状況】

| リーダー連絡協議会支部別   |       |   |     | 地域詳細  |  | 出席者数 |
|----------------|-------|---|-----|---|--|------|
|                |       |   |     | 区及び市町村名   |  |      |
| ①              | 名古屋   | 1 | 東・西 | 昭和・名東・千種・中・中川・中村  |  | 2    |
|                |       | 2 | 南   | 瑞穂・港・南・緑・天白・熱田  |  | 2    |
|                |       | 3 | 北   | 北・守山・東・西  |  | 0    |
| ②              | 尾張北部  | 1 | 瀬戸  | 瀬戸・尾張旭・長久手・春日井  |  | 5    |
|                |       | 2 | 豊明  | 豊明・日進・東郷  |  | 3    |
|                |       | 3 | 江南  | 江南・犬山・岩倉・大口・扶桑・小牧                                       |  | 1    |
|                |       | 4 | 清須  | 北名古屋(師勝・西春)・清須(西枇杷島・清洲・新川・春日)・豊山                        |  | 3    |
| ③              | 尾張西部  | 1 | 一宮  | 一宮(尾西・木曾川)  |  | 3    |
|                |       | 2 | 津島  | 弥富(弥富・十四山)・津島・あま(七宝・美和・甚目寺)<br>大治・蟹江・飛島・愛西(佐屋・立田・八開・佐織) |  | 1    |
|                |       | 3 | 稲沢  | 稲沢(祖父江・平和)  |  | 1    |
| ④              | 知多    | 1 | 美浜  | 阿久比・東浦・武豊・美浜・南知多  |  | 6    |
|                |       | 2 | 半田  | 半田  |  | 5    |
|                |       | 3 | 知多  | 知多・常滑   |  | 5    |
|                |       | 4 | 東海  | 東海・大府   |  | 1    |
| ⑤              | 西三河南部 | 1 | 岡崎  | 岡崎(額田)  |  | 4    |
|                |       | 2 | 刈谷  | 刈谷・碧南・高浜  |  | 2    |
|                |       | 3 | 安城  | 安城・知立   |  | 4    |
|                |       | 4 | 西尾  | 西尾(一色・吉良・幡豆)・幸田   |  | 2    |
| ⑥              | 西三河北部 | 1 | 豊田  | 豊田(足助・下山・旭・藤岡・小原・稲武)・みよし                                |  | 6    |
| ⑦              | 東三河   | 1 | 豊橋  |   |  | 3    |
|                |       | 2 | 豊川  | 豊川(一宮・音羽・御津・小坂井)  |  | 1    |
|                |       | 3 | 蒲郡  | 蒲郡  |  | 1    |
|                |       | 4 | 新城  | 新城(鳳来・作手)・設楽(津具)・東栄・豊根(富山)                              |  | 1    |
|                |       | 5 | 田原  | 田原(渥美)  |  | 1    |
| 小 計            |       |   |     |   |  | 63   |
| 連絡協議会に属さないリーダー |       |   |     |   |  | 11   |
| 行政関係           |       |   |     |   |  | 0    |
| その他            |       |   |     |   |  | 0    |
| 合 計            |       |   |     |   |  | 74   |

## 【カリキュラム】

| 内 容                 | 講 師                              |
|---------------------|----------------------------------|
| 筋力低下を防ぐ食事（講義）       | あいち健康の森健康科学総合センター<br>管理栄養士 倉田 和来 |
| 道具を使わないレクリエーション（実技） | アドバンスリーダー<br>竹野 文子 様             |

## 【研修会の様子】

### ●筋力低下を防ぐ食事（講義）



健康学習室 2・3 では、筋力低下を防ぐ食事について、講義を行いました。愛知県の食生活の現状、バランスの良い食事とは、女性のやせ、低栄養予防についてお話ししました。推奨される食事バランスや量について、実際の生活で取り入れられるように写真や絵を使いながら、具体的なイメージでご紹介しました。食事の過不足は体重の変化で確認すること、そして何よりも食事を通じて生活を楽しんでいただきたいと思いますとお伝えしました。アンケートでは「家族の食事をチェックしてみたいと思いました」「主食・主菜・副菜のバランスがとれた食事を心がけたいです」「今回学んだ食事の大切さやポイントを教室参加者に伝えていきたいです」等の感想をいただきました。

アンケートでは「家族の食事をチェックしてみたいと思いました」「主食・主菜・副菜のバランスがとれた食事を心がけたいです」「今回学んだ食事の大切さやポイントを教室参加者に伝えていきたいです」等の感想をいただきました。

### ●道具を使わないレクリエーション（実技）



レクリエーションジムでは、アドバンスリーダーの竹野様より道具を使わないレクリエーションの実技をご指導いただきました。

じゃんけんのゲー・チョコキ・パーを活用したレクリエーションや歌に合わせてからだを動かすレクリエーションなど、リーダーの皆さんがそれぞれの活動の場ですぐに実践できる内容をご紹介いただきました。ルール説明は大きな声でハッキリ伝えること、苦手な方には無理をさせないこと

などの指導上の留意点やレクリエーションのメリットを教わりました。アンケートでは「教室で活用できる内容を学ぶことができよかったです」「レクリエーションを通して笑顔があふれる教室にしていきたいです」等の感想をいただきました。

研修会全体の意見として、「忘れてしまっていることも再確認することができよかったです」「とても楽しく参加させていただきました」「有意義な時間を過ごすことができました」等の感想がありました。

皆様からの貴重なご意見を今後の研修会企画へ活かし、より良い研修会を計画・運営していきたいと思えます。

## ●研修会終了後に担当講師とアドバンスリーダーによる意見交換会を行いました。

研修会終了後に、講師とアドバンスリーダー9名が参加し、意見交換会を行いました。健康づくりリーダーの指導者的役割を担うことから、当日の研修内容に関する質疑応答や普段の活動への反映について話し合いました。また、アドバンスリーダー同士で、活動状況や課題点について情報共有を行いました。

筋力低下を防ぐ食事については、アドバンスリーダーより「どうしても日によっては昼食や夕食が贅沢な食事になってしまうことがある。3食を偏りがないように食べることが望ましいか」と質問があり、「3食をバランスよく食べることが理想的ではあるが、食事を楽しむという点では、贅沢をするような日があっても良いと思う。ただし毎日が贅沢な食事にならないよう気を付けていただきたい」と講師より回答をいただきました。

レクリエーションについては、講師から改めて、本日実施した内容のポイント解説があり、「参加者全員が楽しんで行えているかを気かけながら実施していただきたい」「やり方を間違えてしまった方に対して責めることがないよう、優しく対応することが大切」とコメントがありました。

短い時間でしたが、活発な意見交換により有意義な会となりました。

### **令和4年度 愛知県健康づくりリーダー再教育研修会のご案内**

令和4年度も、再教育研修会を全6回開催いたします。

詳しい日程やカリキュラムは、5月末にご案内を郵送いたします。

また、当センターのHPにも掲載いたしますので、ご確認ください。

※第1回は5月28日(土)を予定しております。

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

