

## 学習プログラムを開発しよう

グループ 西部C メンバー

## 1 学習目的

高齢者がいきいきと地域で生活できる態勢づくり（声かけの充実）

## 2 学習目標

- ・エンディングノートの基礎知識を学び自分のこととして考慮する
- ・高齢者が先生となり一緒に郷土料理を作り、地域の若い親と子供達の交流の場とする
- ・共通する趣味を持つ高齢者同志で声かけをする

## 3 プログラム名

そりねん  
壮年 いきいき スクール

## 4 対象・定員

60才以上 20名

## 5 参加費（受益者負担を原則として、参加費を算定する。なお、算出の根拠も明確にする。）

1回 200円 （不足分は実費をもらう）

## 6 事前に必要な知識や準備物

- ・料理の材料調達（地産地消）
- ・非常食の準備
- ・講師の要請
- ・昔遊びの準備（コマ回し、竹とんぼ、お手玉、凧上げなど）

## 7 留意点

- ・保険
- ・小さい子供が多い場合は託児を考慮しておく

8 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回の学習目標 (◎) 学習内容	学習支援者	学習場所	評価 (振り返りの方法)
月/1回 (第2木曜) 3回連続 10時~13時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エンディングノートを書きためよう</li> <li>・郷土料理を作ろう</li> </ul>	講義・演習 60分  調理・試食会・かたづけ 120分	外部講師  地域の先輩	〇〇センター	・講座内容はいかがでしたか? (満足 やや満足 不満) ・講座は理解できましたか? (できた ややできた できなかった) ・これからも参加しますか? (する しない 時々する)
月/1回 (土曜) 2回 10時~13時	<世代間交流> <ul style="list-style-type: none"> <li>・郷土料理を作ろう</li> <li>・昔遊びをしよう</li> </ul> (地域の親子10組程度募集する)	昔遊び 60分 調理・試食会・かたづけ 120分	地域の先輩 託見	〇〇センター	・エンディングノートを書けましたか? (かけた・少しかけた・かけなかった)  {共通} ・交流ができましたか? (できた・少しできた・できなかった)
月/1回 (第2木曜) 3回 10時~13時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防災について学ぶ</li> <li>・郷土料理 非常食を作ろう</li> </ul>	講義・演習 60分 調理・試食会・かたづけ 120分	外部講師	〇〇センター	{共通} ・非常食の感想(自由記載)
月/1回 (第2木曜) 3回 10時~13時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康応援講座</li> <li>・健康食を作ろう</li> </ul>	①薬について 講義 ②体操 講義 ③食について 60分  調理・試食会・かたづけ 120分	①薬剤師 ②保健師 ③管理栄養士	〇〇センター	{共通}
月/1回 (第2木曜) 1回最終 10時~13時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一年間の振り返り座談会</li> <li>・レシピのまとめ</li> </ul>	交流会 参加者全員で お茶を飲みながら、 お弁当(実費)を 食べながら	(今まで参加者に声かけをする)	〇〇センター	座談会のまとめ レシピと公開する(たりに掲載)

共通