

1 地域課題の発見・分析

交通手段の確保・製作費・地域行事が忙しい時に開催もある
参加者が固定化している → (送迎・事前講座・カード作成)
地域づくりにいかせてほしい

2 目的(地域課題解決の方向性)と学習課題の選定

健康づくりを通じて高齢者がネットワークを形成する
～人と人のつながり～

3 プログラム全体の学習目標

参加者が学んだ健康に関する知識等を家庭や地域と共有し
ネットワークづくりを促す

4 プログラム名

おどおど若いもんたあ 負けれん 講座

5 対象・定員 各回募集もかける

- ① 50%
- ② 50%
- ③ 男女各10%
- ④ 50%
- ⑤ 男性30%

6 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。)

各回 500円 + 材料費(第3回目は実費、第5回目は100円)
なる5回目は米1合持参

7 事前に必要な知識や準備物

アト 鉛筆 カジクター
万草玉 HTに木の材料
小学校との打ち合わせ
・神楽団体の打ち合わせ
・料理のレシピ
・お食糧との打ち合わせ

8 留意点

参加者の健康面 水分補給 冬季はひざかけ等の持参を呼びかける

9 学習プログラムの展開

回・日程	学習テーマ	各回のねらい (◎) と学習内容・方法等	学習支援者	学習場所
5090 第2回 7月末 13:15~ 14:45	みんなで楽しく あたまの体操	◎ 講義も簡単なゲーム・クイズを行うことにより、脳を活性化し、認知症予防につながる。また、その内容を家庭や地域に持ち帰り、伝えることによりコミュニケーションのきっかけとする。 ① オリエンテーション (お話し・自己紹介) ② 講師による講義・ゲーム ③ おり返しアンケート	M 総合病院 O 先生	八千代文化施設 フォルク 2Fホール ?
2090 第3回 9月末 10:30~ 13:00	子どもとの交流	◎ 小学生とコンビを組み、いっしょに昔あそびをすることにより、子どもとコミュニケーションの気分の若返り、リフレッシュを図る。 ① 竹とんぼ、お守玉作り ② 作った竹とんぼとお守玉で一緒に遊ぶ ③ ゲーム形式で竹とんぼ大会とお守玉大会を行う ④ 給食と一緒に食べ、交流を深める	地域講師 小学校の授業を 利用する 小学校と調整する	小学校体育館
5090 第1回 5月末 13:15~ 14:45	伝統文化への 意識を高める	◎ 神楽が日本古来の神事であることを理解し、安芸高田市の伝統文化である神楽をより深く理解し、地域発展に貢献する。 ① 神楽の歴史、内容の説明 ② 神楽の練習を体験する	地域講師	桑田の庄 (美土町)
5090 第4回 11月末 13:15~ 14:45	介護予防講演	◎ 自分の健康状態を知り、たうた介護予防について学ぶことにより、いつまでも健康でいざいざとした生活を送ることができるようになる。 ① 簡単な健康チェックシートを記入する ② チェックシートをもとに講師の講演 ③ おり返しアンケート	Y 総合病院 利	八千代文化施設 フォルク 2Fホール
3090 第5回 2月末 10:30~ 13:00	男の料理	◎ 簡単・早い・安い栄養満点のお昼ごはんを作って食べさせてあげよう。 (お料理教室形式) ① 講師に100円の材料費で作れる簡単・早いお昼ごはんを3品教えてもらう ② 実際に調理する ③ 調理したものを招待した人と一緒に食べる (妻、近所の方等)	日頃料理をして 男性を対象とすることにより、 健康の基盤づくりを促す について、関心を高める。 食生活改善 推進員	八千代人権福祉 センター 調理室

10 評価方法

・ 各回とも学んだことを家庭・地域に持ち帰り、家族や近隣の人に伝えてもらうように願いたい。
・ 第5回終了後、1~5回までの参加者を対象に、往復1100円「アンケート」を行う。
（参加のきっかけ (アンケート結果から)、
・ 交流が深まったか、)