

元気づくり広報部通信

第12号



元気づくりプログラム 日程表



2017 元気づくりプログラム 発表会

3月10日産業文化会館において、「市民の元気づくり輪ここにある! ~元気づくりプログラム体験会~」が行われ、約200人の市民が参加しました。ほととHOT中条と にこ楽胎内を中心に市民協働で行われている健康づくりプログラムを、広く市民に知ってもらおうと企画され、今年で3回目。16のプログラムのブースでは、趣向をこらした体験をしたり、景品をもらったりと、それぞれにふれあいを楽しみ笑顔があふれました。

人気だったのは、お茶請けの付いたみんなのお茶や、スイーツのにこ楽料理。ペーパサートのピカモく劇団や体力測定。塩分濃度のクイズや、桜の木でコースター作りなど、どれも盛況でした。手作りのくすだま、キャラクターのけんまき、けんまき王子の顔出しパネルで写真撮影も行われ、好評でした。スマイル体操やマイムマイムのホークダンスなど、みんなの心が一体となるものもあり、皆さんの元気もアップしました。

事前に企画会を3回開き、この日のために準備をしたプログラム仲間とは、親密度も増し、良い所を認め、協力し合う「元気増やし」が着実に根を下ろしています。病気を減らしと元気増やしの2軸のウサギのマスコット「2軸ちゃん」も新しくかわり、プログラムの中身が毎年前進、進行形で進んで来ています。来年度にさらなる期待を!! ... 広く胎内市民にこの活動を知ってもらい、沢山の人が参加していただき、多くの市民が元気になってもらえたらいいな~と思いました。

プログラム参加者の声

- 今日には幸せな気分、こんないい景品沢山もらってよかった。来ない人は損をしている。(60代男性)
- みんな一生懸命ですごい。みんな頑張っている。来年はプログラムに入ろうと思う。(60代女性)
- 半日楽しかった。顔見知りにも会って話が出来た。いろいろ教えてもらった。(70代女性)
- いろいろ体験が出来て良かった。いろいろの人にプログラムがある事を教えてくれた。(60代女性)
- サツマイモのケーキ、大根漬、ほし芋美味しかった。(60代女性)
- いろいろな人に会って情報を得た。沢山元気をもらいました。(70代女性)



4月	5月	6月
3日 育ちの森公園づくり	9日 みんなのお茶や	1日 ふれあいキルト
4日 月送活クラブ	11日 にこ楽料理 テーマ: 山菜料理 ふれあいキルト	6日 胎内いいとこ巡り
5日 ピカモく劇団企画会① にこ楽公園整備・火曜花のぼり	15日 元気づくりPR隊	8日 きらら四季の食作り
6日 ふれあいキルト	17日 ほっとHOT料理 テーマ: New!! 和食	9日 にこ楽料理 テーマ: 団子・ちまき
7日 HOTふれあい健康会	18日 胎内いいとこめぐり	13日 みんなのお茶や
11日 みんなのお茶や	19日 HOTふれあい健康会 ピカモく劇団	15日 ほっとHOT料理 テーマ: もち米料理
13日 にこ楽料理 テーマ: 70代から始める家庭料理	23日 みんなのお茶や	19日 胎内いいとこめぐり
14日 元気ふれあいため隊キックオフ会	25日 胎内いいとこめぐり	23日 HOTふれあい健康会
18日 月送活クラブ	30日 胎内いいとこめぐり	27日 みんなのお茶や
20日 ほっとHOTまつり企画会①		ほっとHOT中条会場 にこ楽胎内会場
25日 みんなのお茶や		
26日 ピカモく劇団企画会②		

6月25日 ほっと・HOTまつり

名人紹介コーナー

公園整備名人 佐藤金人さん 74歳 No.17
このコーナーは、ほととHOT・中条と、にこ楽・胎内
で自分の得意な技を元気づくり事業に発揮し
てくれている名人を紹介しています。

にこ楽・胎内開設の
時から公園整備のリーダー
として、林の中に遊歩道
づくり、東屋建設、藤棚
整備、ピザ窯づくりを
行ってきました。

イベントでは遊歩道、
東屋を利用して楽しく
果える遊歩道を考案して楽しませています。

今後の抱負としては、今まで整備してきた
施設を有効活用しながら、空いているスペースを
利用して、子供達が楽しく遊べるように、例えば
芝生には若干の遊具などがあて、親子で遊ばせ
るような場所ができればいいな~と語りました。



『元気づくりリーダー研修会』

『元気づくりはまちづくり～みんなが楽しむ！元気モリモリ研修会!!』
が開催されました。

(公財)地域社会振興財団 第434回 現地研修会
講師 NPC法人まちづくり学校 理事 池井 豊
理事 知野 孝子

研修会で目指す事は、元気づくり事業は企画員や参加する市民が楽しみながら、元気になることを狙っています。今回は楽しい元気づくり事業を市民と、市の職員が協働で行うためのコツを習得しました。

第1回 平成28年12月6日
講演 池井講師

まちづくりの計画や事業を考える時、一番最初に考えるのが根本目的(理念)です。それは普遍性(おぼてのものに共通してあてはまること)のある究極の目的、存在の原点です。グループワーク 検討課題1「みんなの根本目的は何ですか？」

●みんな楽しく交流し支えあふ。市民が明るく楽しく笑顔でいよう。ふれあひ・つながり・学びあひ。世代を越えて交流等
課題2「現在の活動は目的にあっているか」「健康づくりにつながっているか」「自分が変わったか」
●多くの意見が出されたが、全て目的を達成している。

第2回 平成29年1月24日

グループワーク「根本目的(理念)に基づいて皆が共感できる事業に育てあげるにはどうしたらよいか。」

テーマ「魅力的なプログラムとは何か」
元気づくりプログラム単位で「原因と対策」を考えた。

第3回 平成29年2月24日

地域づくりに関するリーダーとコーディネーターの役割について

最近では俺についてこのタイプはそくわなくなり、グループ員が離れて消滅する率が高い。コーディネーターが重要であり、コーディネーターの役割を考えたリーダーが理想である。このような率から、リーダーが重荷になるので、グループ員全員が、お互いの立場を尊重し協力しあう事が重要になると思いました。

研修会の最後に各プログラムの問題点の原因と対策について、30分間の討議を行い、3人1チームになり1人10分間ずつ司会(リーダー)を行って全員が司会(リーダー)の経験をしました。今後、今回の研修の内容について、各プログラムの企画会等で検討して、魅力的なプログラムにしましょう。



コーディネーターとは、向に入って調整する人。つき、役事前の下調べや、課題を整理してプロセスを先立てる等事前準備をする人。



♡♡ にこ楽料理 ~幸せにはれるお料理時間~ ♡♡

※料理上手は地元のお母さんと、700の料理人から教わり、みんな楽しく調理実習し、おいしくいただきます♪人とふれあひながら活動できるプログラムです!!

2月は、
700から教わる
おもてなしスイーツ♡
講師 浅野 隆さん
です!!



※参加者の感想※
自分ひとりではできなかったが、
楽しくできました!!

簡単で、家でもやりやすい
と思ったよ

他にも、「孫と一緒に作りたい、
ほい、とても好評だよ!!

次回は、ぜひご参加ください!!
4月13日(木) 700から教わる
家庭料理☆
※お申し込みが必要です!!

にこ楽 冬のイベント

12月27日に開催されました。今年は、子供達が参加できるように、各休みにし、当日は、20人の子供達か、両親やおばあちゃんといっしょに参加していただき、にこやかでした。

最初は、全員で44-4にわかれて、玉入れをやり、賞品ギフト作り

のあとは、各自、夕製作り、お米のクレープ作り、
外の「あづま」では、いろいろを囲んで、おもち作り、スルメ、干しいも

食べました。おとうさんと子供達が楽しい姿がありました。
お茶やさんでは、いせんけん、景品ももらって、平日

楽しくすごしてなごみかるにこ楽でした。
参加してくれた人達の感想は、「とても楽しかった、またやりたい」

「玉入れが楽しくてよかった、また参加したい」などうれしいことばかり。
企画したスタッフも、自分達が楽しめてよかった。
また来年もぜひやりたいたすね!!



発行：元気づくり広報部
発行日：平成29年4月3日
問合せ：ほっとHOT・中条
健康づくり課
☎44-8680