

令和3年度 「あんさんくフォローアップ研修 ～自分を知って、個性輝く活動へ～」を開催しました！



からだ測定会の様子(握力測定、部品組み立て、個性・処理力の質問入力)



スクワットや
「もくもく」&
「わくわく」が
ポイントです！



講師の野村 幸聖氏による講演の様子

令和3年10月18日(月)に今年度の「あんさんくフォローアップ研修」を中津市教育福祉センターにて開催しました。本講座は、「支え合いスタッフ養成研修」を受講し、社協にある人財バンク“あんさんく”に登録をされている方をはじめ、これまでのボランティア入門講座・養成講座への参加者の地域でのボランティア活動や支え合いの活動への参加のきっかけづくりを目的としています。当日は、36名の方が参加されました。

今回は、大分県が実施している「からだ測定会」を研修内容に取り入れ、参加者の方に体験していただきました。その後、株式会社 HD.Labo 代表取締役の理学療法士 野村氏より『健康と認知機能について』と題し、心身の健康づくりについての講演を受け、学びを深めていただきました。

「からだ測定会」では、握力や下肢の筋力の測定、細かい作業についてのチェック、自分自身の得意・不得意や性格の傾向についての質問にタブレットを使用し回答した後、分析シートを一人ずつ配布しました。参加者の方からは「自分のことを改めて知ることができた。今後も体力を維持していきたい」「今の自分を知ることができたので良かった」との感想をいただきました。

野村氏の講演では、「体力＝筋力をつけていこうと思った」「もくもくわくわく実行していきたいです」等たくさんの反響がありました。

また、今回の研修に参加したことでボランティア活動への参加につながった方や知り合いが増えたという方もおり、地域で活動されている方々の横のつながりづくりになったようでした。今後も社会福祉協議会では、ボランティアをはじめ地域で活動されている方々が元気に継続できるような講座等を企画していきます。