

温泉2(湯ったりコース) 15年度プログラム

目的:

- ⑦ 温泉に入ることによって心身ともにリラックスする
- ⑧ 仲間意識を深めることで、共通課題である高コレステロール改善に前向きに取り組める
- ⑨ 無理なく自分にあった予防・改善方法をみつけられる→個々の方法から集団の活動へ
- ⑩ 自分の課題が口にてできる雰囲気のもと、参加者自身から課題を出し取り組んでいける。→本人の自主性を生み出す
- ⑪ 情報交換や支え合いの場になる
- ⑫ 楽しみながらでき、団結力も生まれる

第1回 9月 日 () 13:30~16:00			
場 所: 健康管理センター			
持ち物: 筆記用具			
目 的: 基礎講座を聞いて、コレステロールの働き、高脂血症の仕組みがわかる 運動と高脂血症の関係が解る どのような運動をすれば良いか解る			
時間	内容	担当	準備等
11:00~12:00	会場準備	全員	資料印刷、お茶、紙コップ、講師接待物品、名札
13:00~13:20	受付 受付簿のチェック・グループの確認 認: 資料・アンケートの配布		受付簿 本日のレジメ アンケート等
13:20~13:30	オリエンテーション 会場説明・スタッフ紹介		
13:30~14:30	講義 「高脂血症の病態」	医師 安藤先生	講師依頼 病態の資料印刷
14:30~14:40	休憩		麦茶・コップ
14:40~15:40	講義 「コレステロールと運動の関係」	運動指導 士	講師依頼 運動の資料印刷
15:40~	まとめ アンケート回収・感想用紙の記入と 回収・次回の予定・持ち物確認		
15:40~	スタッフカンファレンス		

第2回 9月 日 () 9:00~11:30			
場 所: 健康管理センター			
持ち物: 筆記用具・教室資料			
目 的: 基礎講座を聞き、高脂血症と食事の関係が解る 高脂血症とストレスとの関係が解る			
時間	内容	担当	準備等
8:30~ 9:00	会場準備	全員	資料印刷、お茶、紙コップ、講師接待物品、名札
9:00~ 9:05	受付 受付簿のチェック 資料配布		受付簿 本日のレジメ アンケート
9:05~ 9:10	オリエンテーション		

9:10～10:10	講義 「コレステロールを下げるための食事」	栄養士 竹村先生	講師依頼 栄養の資料印刷
10:10～10:20	休憩		麦茶・コップ
10:20～11:20	講義 「ストレスと高脂血症の関係」	臨床心理士	講師依頼 ストレスの資料印刷
11:20～	まとめ 感想用紙の記入と回収・次回の予定・持ち物確認		
11:30～	スタッフカンファレンス		

第3回 10月 日 () 9:30～14:00			
場 所：勤労者福祉センター、アクアランド			
持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料・弁当代			
目 的：自分自身の生活習慣を振り返り、コレステロール改善に向けて目標を設定する			
時間	内容	担当	準備等
9:00～ 9:30	会場準備	全員	
9:30～10:00	受付 受付簿のチェック 集金500円(弁当代)		カルテ印刷・4色ボールペン・受付簿・デジカメ・本日のレジメ・がんばりま票
10:00～10:05	オリエンテーション グループの目的確認		
10:05～10:30	自己紹介(名前・地区・参加動機) * 同じ課題を持つグループメンバーを知る		* 一人1分程度 各グループでメモをとる
10:30～11:10	カルテの使い方を説明する * 食行動ダイアグラム 自分自身の食行動のクセや認識のズレを知る ストレス度 行動パターンと現在のストレス度、ストレスに罹りやすい傾向にないかを知る 家族構成、生活リズム等 生活パターンや運動、喫煙、飲酒習慣を知る 検査データ 過去2回実施した検査結果の数値を記入し、グラフ化することで個人結果を認識する 私の課題と目標 上記項目のカルテ記入をとおして自分自身の生活習慣を振り返り、どこに問題があるかを発見する。次にその問題からコレステロール改善に向けて目標を設定する。		健診結果 * 各項目10分程度
11:10～12:30	入浴 * 心身ともにリラックスする * スタッフは個人カルテの情報を担当者カルテに書き写し、個人の全体像を把握する		アクアランドへ移動

12:30～13:00	食事 * 情報交換や支え合いの場にする * 各グループごと食事をとり、親睦の機会とする		勤労者福祉センターへ戻る 弁当注文・配布
13:00～13:10	目標の設定とがんばりま票の説明 * 個人の目標から課題を見つける * * 3月までの目標の中から、当面1ヶ月行う目標をあげ、がんばり表に書き写す		
13:10～14:00	個人面接（1人10分） * それぞれの目標を設定する * 個人情報の中から、受講者が立てた目標が具体的で、実行可能なものかどうか本人・担当者で検討する		
14:40～	次回の予定・持ち物確認		
14:50～16:30	スタッフカンファレンス		

第4回 11月 日() 9:30～14:00

場 所：金沢地区センター、金鶏の湯

持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料・弁当代・運動ができる支度・運動靴
がんばりま票

目的：ウォーキングについて、注意点・効果が解る

ウォーキングの実技をとおし、強度・安全なすすめかたを理解し、日々の運度に役立てる
雨天時など、室内で手軽に実践できるストレッチを学ぶ
温泉に入ること、心身ともにリラックスする
情報交換や支えあいの場になる

時間	内容	担当	準備等
9:00～ 9:30	会場準備	全員	
9:30～10:00	受付 受付簿のチェック 集金500円		がんばりま票印刷 4色ボールペン 受付簿 本日のレジメ デジカメ
10:00～11:00	講義および実技 「ウォーキングについて」 * 自分の姿勢・歩き方の特徴や癖を知る * 自分の歩き方の癖やゆがみを改善するためのエクササイズを体験する	運動指導士 土橋先生	歩き方の資料印刷 運動指導士講師依頼・打ち合わせ
11:00～11:10	金鶏の湯の駐車場へ移動する（各自荷物を金鶏の湯へ預ける） * 車に注意する		
11:10～11:45	体験 「ウォーキングの実際」 * 効果的な歩き方を学び、自分の適正な運動強度を体験する * 歩き方の注意点・ポイントなどを知る		
11:30～12:30	入浴 * 心身ともにリラックスする		金鶏の湯に移動
12:30～13:00	食事 * 情報交換や支え合いの場にする		金沢地区センターに戻る・弁当注文・配布
13:00～14:00	グループワーク		がんばりま票

	<ul style="list-style-type: none"> * 一人ずつ発表し、意見交換する * がんばりま票の確認 * 前回の目標について振り返り、今回の講義もふまえてがんばりま票の目標が立てられる 		
14:00～	次回の予定・持ち物の確認		
14:10～	スタッフカンファレンス		

第5回 12月 日() 9:30～14:00 場 所：南大塩公民館・縄文の湯 持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料・試食代・電卓・食器（皿2～3枚・箸） ごはん（普段食べている量） 目 的：現在の食生活の状況を知り、改善に向けて自分にあった方法を見つける 温泉に入ること、心身ともにリラックスする 情報交換や支え合いの場にする			
時間	内容	担当	準備等
9:00～9:30	会場準備	全員	
9:30～10:00	受付 受付簿のチェック 集金 600 円		4色ボールペン 受付簿・本日のレジメ・デジ カメ
10:00～10:40	講義 「食事について」 * 栄養ピラミッドを理解する(割合がわかる。栄養素の区分ができる) * 食行動ダイヤグラムを理解する * 調理の工夫について理解する	栄養士 竹村先生	栄養士講師依頼 栄養ピラミッドの紙及び白紙の印刷 食品記録表 絵カード(2セット)
10:40～12:00	入浴 * 心身ともにリラックスする		
12:00～13:00	試食（バイキング形式） * 自分の普段食べている量を知る * 一般的な適正量を知る * 各自持参したごはんの量を測る * ご飯の量・カロリー計算の説明	栄養士 竹村先生	麦茶・紙コップ 食改2名依頼 炊飯器・レシピ・はかり・ごみ袋・サランラップ
13:00～14:00	グループワーク 情報交換や支え合いの場にする 自分の食生活の現状に気づく 理想に向けての目標が立てられる 前回の目標について振り返りをする 次回までの目標を立てる		
14:00～	次回の予定 次回持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料・弁当代（500円）		
14:10～	スタッフカンファレンス		

第6回 1月 日() 9:30～14:00 場 所：勤労者福祉センター・アクアランド 持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料、筆記用具、運動のできる支度、弁当代 室内用運動靴、汗拭きタオル 目 的：室内でできる運動を知り、日常生活に取り入れる メンバーどおしで一緒に運動する楽しさを体験する 温泉に入ること、心身ともにリラックスする 情報交換や支え合いの場にする			
---	--	--	--

時間	内容	担当	準備等
9:00～ 9:30	会場準備	全員	
9:30～10:00	受付 受付簿のチェック 集金500円		4色ボールペン 受付簿 本日のレジメ デジカメ がんばりま票
10:00～11:30	講義と実技 「室内でできる運動」 ・前回のウォーキングの講義の振り返りをし、習慣づけていく ・室内でできる運動を理解する ・軽運動をメンバーで行うことにより、体を動かすことの楽しさを体験する	運動指導士 土橋先生	講師依頼 資料印刷
11:30～12:30	入浴 * 心身ともにリラックスする		アクアランドへ移動
12:30～13:00	食事 ・情報交換や支え合いの場にする		弁当注文・配布 麦茶・紙コップ 勤労者福祉センターへ戻る
13:00～14:00	グループワーク ・前回の目標について振り返り、今回の講義も踏まえて次回までの目標が立てられる。		
14:00～	次回の予定・持ち物の確認		
14:10～	カンファレンス		

第7回 2月 日 () 9:30～14:30

場 所：金沢地区センター・金鶏の湯

持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料・タオル2本・弁当

目 的：リラクゼーションの方法の1つであるアロマテラピーを体験し、リラックスできる時間を過ごす。

温泉に入ることによって、心身ともにリラックスする
情報交換や支え合いの場にする

時間	内容	担当	準備等
9:00～ 9:45	会場準備	全員	
9:45～10:00	受付 受付簿のチェック		4色ボールペン 受付簿 本日のレジメ デジカメ がんばりま表
10:00～10:40	講義 「アロマテラピーについて」 * ストレスを解消する技術の一つとしてアロマテラピーを理解する * 香りの楽しさ、すばらしさを体験し、リラックスした時間を過ごす	ハ-ハ'ルノ-ト 萩尾先生	講師依頼 資料印刷 洗面器・タオル・お湯

10:40～11:30	体験 * ハンドトリートメントを2人組になって行い癒しの技を身につける		
11:30～12:30	入浴 * 心身ともにリラックスする		金鶏の湯へ移動
12:30～13:00	食事（各自で持参） * 情報交換や支え合いの場にする		金沢地区センターへ戻る
13:00～14:00	グループワーク * 本日の講義の振り返り * ストレスの解消法について話し合い、自分にあった方法を見つけるきっかけにする * 前回の目標についての振り返りや、個人の取り組みについて話し合い、情報交換や支え合いの場になる * 次回までの目標、個人にあったものを立てる		
14:00～	次回の予定・持ち物の確認		
14:10～	スタッフカンファレンス		

第8回 3月 日 () 9:30～14:00

場 所：南大塩公民館、縄文の湯

持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料、筆記用具、弁当

目 的：半年間の生活や自分の変化等を振り返り、今後の目標や活動につなげていくことができる

温泉に入ること、心身ともにリラックスする
情報交換や支え合いの場にする

時間	内容	担当	準備等
9:00～ 9:45	会場準備	全員	尿検査・血圧測定の前準備
9:45～10:00	受付 受付簿のチェック 尿検査・血圧測定（必要な人のみ）		4色ボールペン 受付簿 本日のレジメ デジカメ がんばりま票
10:00～11:50	反省（全体で） * くじ引きで一人一言 * 半年間の変化を振り返る（工夫したこと・印象に残ったこと） * 今後の活動について（自主的な活動になるように促す） 集合写真の撮影		* 各担当で記録をする
11:50～12:20	食事 * 情報交換や支え合いの場にする		
12:20～13:00	グループワーク * 自分が変わったことを知り、これからの目標を再度立てる * 血液検査の確認 * 結果の見方の確認 * 食事記録表の補足説明		

	* 次回の個人面接の日程を決める		
13:00～	入浴 * 心身ともにリラックスする 流れ解散		縄文の湯へ移動
13:30～	スタッフカンファレンス		