

百歳元気プロジェクト推進ニュース

百プロ推進員養成研修会

VOL. 13 (2014. 7 月)

J A 宮城中央会営農農政部



開催!

6月5～6日、名取市のJA学園宮城を会場に、「平成26年度百歳元気プロジェクト推進員養成研修会」を開催し、37名のJA女性部・助け合い組織・職員の皆さんが、運動・食事・検診に関する9つの講義を受講しました。

昨年は3回の養成研修会で69名が受講、推進員としてご活躍いただいております、新たな37名が加わったことで、この2年で106名の方に推進員となっていただくことができました。

1日目には、宮城県や仙台大学による講義が、2日目には予防医学協会の講義がありました。また実践報告として、名取岩沼の推進員である女性部長の山口よし江さんと副部長の大友千里さんより百プロの取り組みについて報告していただきました。自分を含めた地域の健康づくりの大切さや百プロの楽しさなどについて、とても良いお話を聞くことができました。

新たに推進員になった方の中には、普段から市や町の健康づくり教室に参加したり、ボランティア活動をしている方もいて、今後の普及活動への意気込みが感じられました。



←「百歳元気にこここ体操」

の実践

仙台大学の柳澤麻里子先生の指導

で、楽しみながら学びました。

JAでもぜひ実践してほしいです。

実践報告→

「80まで生きればいいや…なんて弱気じゃダメ！地域も自分も百歳まで元気に！！」



百フロスキルアップ研修会 (2回目)開催



5月20日に開催した「平成26年度JAグループ宮城百歳元気プロジェクト推進員スキルアップ研修会」の第2回目を、6月27日にJA仙台たなばたけベジキッチンで開催しました。推進員20名の皆さんに参加いただき、和気あいあいとした雰囲気の中で、「乳和食」の調理実習や、JA総合健診の普及についての説明、「百歳元気にこにこ体操」の復習に関する講義を受講しました。

研修の中で、質問・要望事項として、「椅子がなくてもできる下肢の運動をおしえてほしい」という声がありました。行事などの際、こにこ体操を行おうとした時に、必ずしも椅子のある会場ではない場合があるので、畳や体育館などでもできるような工夫はないか？ということでした。

今後、仙台大学の先生に相談し、皆さんにご提案していきたいと思います。



研修の様子…📷

