





平成 28 年 2 月 5 日 元気づくりプログラム研修会

グループワークのまとめ プログラムの振り返りと企画シートに記入

プログラム名
育ちの森 公園づくり
夢(こうなったらいいな)
・花が途切れない公園にしたい
目標
・健康一番で花づくり
ターゲットは。年齢等
・オールフリー
人とのつながりを持つための工夫
・スマイル
活動のキーワード
・元気
活動を広めるための工夫
・市報でのPR ・口コミでのPR

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする);方法
<ul style="list-style-type: none"> ・月1回の草取り ・春秋の植え替え(やきそばパーティー) ・クリスマスの飾りつけ ・ピザパーティー ・お茶摘み、お茶作り
 

プログラム名
ほっとHOT料理
夢(こうなったらいいな)
・新メンバーと楽しく活動し、PRしていきたい。
目標
・一人でも多く、新しい参加者を増やしたい。
ターゲットは。年齢等
・(若い人)各層及び男女
人とのつながりを持つための工夫
・声かけをする。 ・会員同士の情報の共有
活動のキーワード
・魅力あるレシピにする。
活動を広めるための工夫
・年間計画を窓口に置く。 ・市報にレシピを載せる。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする);方法
<ul style="list-style-type: none"> ・年10回開催 ・美味工房 ・食推 ・調理実習(食育)(郷土料理)(地産地消料理) ・参加者(市民)とする ・メンバーが市民の要望を聞く ・何を取り入れていけばよいかを聞いていく ・プログラム発表会に多くの人(新しい人)に来てもらうために、メンバーや参加してくれた人が新しい人を連れて来る。
 

プログラム名
元気づくり広報部
夢(こうなったらいいな)
・多くの胎内市民に広報紙を見てほしい (元気づくりを知ってほしい)
目標
・元気づくり活動のPR
ターゲットは。年齢等
・全市民
人とのつながりを持つための工夫
・紙面の工夫・手作り・親しみやすい表現・取材 ・一緒に体験してプログラムの楽しさを伝える。
活動のキーワード
・楽しく正確に伝える。
活動を広めるための工夫
・発行部数を増やす(50→200部) ・ほっと、にこ楽での教室参加者への配布

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法



- ・編集会議(年4回)
活動目標を話し合う
記事、取材の分担
- ・取材に行ったプログラムで配布
- ・ホールのテーブルの上に置いておく




プログラム名
ふれあいキルト
夢(こうなったらいいな)
・多くの人が手芸を通して元気になるといいな
目標
・教え合いながら、作品の完成の喜びを分かち合う
ターゲットは。年齢等
・手芸の趣味のある方、どなたでも
人とのつながりを持つための工夫
・笑顔で声かけを心がける ・新しい人を誘う
活動のキーワード
・笑顔、元気、ふれあい、やる気、楽しい
活動を広めるための工夫
・初心者大歓迎をPRする(キルト以外の手芸でもよい)

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法


- ・月1回(原則第1木曜日、午前)
- ・ほっとHOT・中条に集まり、みんなでアイデアを出し合い、会話を楽しみながら、手芸作品作りをする。
- ・お互いに教えたり教えてもらったりする。
- ・お互いの作品をほめあい、元気になる。
- ・マイペースで好きなものを作ってよい。いつからでも、初心者でも参加できる。
- ・市報でPRする。
- ・口コミでも新しい人を誘う。


プログラム名
きらら四季の飾り
夢(こうなったらいいな)
・きららの飾りがあるので、大人も子供もほっとに来ることが楽しく思える。 ・来ている子どもが大人になった時、飾りがあったことを覚えていてくれること。
目標
・飾りに参加して楽しいと思える。
ターゲットは。年齢等
・ほっとに来てくれる人、みんな
人とのつながりを持つための工夫
・きららに来て来ている人たちと一緒に参加して楽しむ。
活動のキーワード
・楽しむ・交流・脳の活性化
活動を広めるための工夫
・活動をPRしていく。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法
<ul style="list-style-type: none"> ・春夏秋冬、各3回集まって、四季の飾りメンバーがほっとで飾りの作品作りをする。 ・四季ごとに次回の木k企画をする。 ・会場: ほっとHOT・中条 ・誰が: 四季の飾りメンバー全員 ・物品準備は市と協働 ・作成はメンバーです
 

プログラム名
食を通して健康づくり
夢(こうなったらいいな)
・安心安全な野菜を広めていく
目標
・おいしい野菜を作ってみんなで食べる
ターゲットは。年齢等
・年齢性別関係なくみんなOK
人とのつながりを持つための工夫
・育てて食べる楽しみを一緒に感じる
活動のキーワード
・作物を育てる楽しみ ・みんなとふれあえる
活動を広めるための工夫
・口コミ

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法
<ul style="list-style-type: none"> ・4月～11月に月に1, 2回集まる。 ・夏と秋の収穫祭 ・参加者全員 ・自分たちで育てた野菜 ・収穫、料理、食べる
 

プログラム名
にこ楽 みんなのお茶や
夢(こうなったらいいな)
・大勢の方に来ていただきたい ・お茶を楽しんでもらい、元気になって欲しい
目標
・来た人が元気になり、自分たちも元気になる！！
ターゲットは。年齢等
・老若男女、どなたでも。特に近くの方々
人とのつながりを持つための工夫
・声をかけ ・仲間(仲良し)になる ・楽しい雰囲気作 ・楽しい会話
活動のキーワード
・ふれあい
活動を広めるための工夫
・声かけ・ロコミ・チラシ配り

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
<ul style="list-style-type: none"> ・いつ:毎週火曜日10:00~11:30 ・どこで:にこ楽胎内(黒川)・・・ご希望があれば出張します! ・誰が:お茶やメンバー。一緒に活動大歓迎 ・なにをどうする:手作り健康茶(笑顔も)ふるまう。 お茶うけを出しておもてなしをする。 お茶を作ったり、効能を説明する。 希望により、物づくり体験 (手工芸、季節のお茶、お茶うけ等)


プログラム名
にこ楽 畑・花だんづくり
夢(こうなったらいいな)
・にこ楽料理や、お茶やさんイベントでの野菜作り ・来た人に喜んでもらえる。
目標
・おいしい野菜を作る・大勢の人とふれあって活動する。
ターゲットは。年齢等
・年齢は特になし、市民全体
人とのつながりを持つための工夫
・いろんな人への声かけ、体験
活動のキーワード
・体験してもらい、つながりを深める。
活動を広めるための工夫
・足(車)の確保(シャトルバス等)

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする):方法
<ul style="list-style-type: none"> ・定例日を定めて活動する。 ・にこ楽・胎内で行っている、みんなのお茶やのお茶の材料やお茶請けになる野菜、にこ楽料理の材料を栽培し、つながりのある畑づくりを行う。 ・肥料にはぼかしを使い、安心・安全な農業を行う。



プログラム名
にこ楽料理
夢(こうなったらいいな)
・一人一人が主役に！(先生になれる人を増やしていきたい)
目標
料理を楽しみながら、元気づくりを体感し人とのつながり、地域の輪を広げる
ターゲットは。年齢等
・市民
人とのつながりを持つための工夫
・親しく、和気あいあいと、楽しく！
活動のキーワード
・明るく、笑顔、教える側と教わる側で壁がない
活動を広めるための工夫
・教室を通してPR

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法

- ・第4木曜日
- ・にこ楽胎内で料理教室をする。
- ・得意料理、家庭料理を教え合える。

↓

参加者からも、料理を教えられる人を！！



プログラム名
動いて！笑って！！元気づくり！！
夢(こうなったらいいな)
・にこ楽胎内で元気になる人が増えるといいな。 ・胎内市で運動する人が増えるといいな。
目標
・「動いて！笑って！！元気づくり！！」の参加者が増える。
ターゲットは。年齢等
・自分で動ける人、誰でもOK
人とのつながりを持つための工夫
・笑顔で受け入れ、笑顔で送る(握手、拍手、ハイタッチ)
活動のキーワード
・笑顔で、応援、ほめあう
活動を広めるための工夫
・口コミ、誘い合う(ここに来るといいことがあるよ♪)

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法

- ・にこ楽胎内を拠点に毎月1回実施
- ・4～10月(8月を除く) : にこ楽胎内周辺をウォーキング
- ・1～3月 : にこ楽胎内室内で体操、レクリエーション
- ・企画員は参加者に声かけ、見守り、応援をする。



プログラム名
にこ楽 公園整備
夢(こうなったらいいな)
・利用される公園 ・楽しめる
目標
・みんなが集える。
ターゲットは。年齢等
・子供から親子、お年寄りまで
人とのつながりを持つための工夫
・遊歩道の中にベンチ・東屋でお茶 ・木の話・親子工作
活動のキーワード
・自然体験・楽しむ、学べる。
活動を広めるための工夫
・子供と楽しむ。 ・にこ楽利用者が気軽に公園や東屋に寄れるようにイベント時にPR活用。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) ; 方法
<ul style="list-style-type: none"> ・巣箱←企画員が準備し、親子工作教室。色ぬりできるところをやってもらう。 ・花見 ・山野草(せんぶりの種まき)→参加者と一緒にまく。 ・保育園、小学生 ・遊歩道を休み休み(おしゃべりしながら)散歩でき。←企画員が準備して一緒に作る。 <p>↓</p> <p>遊歩道と東屋にベンチを設置する。</p>
 

元気づくりプログラムに新規に参加するもの ①

プログラム名
ピカもぐ劇団
夢(こうなったらいいな)
・健口な歯でいつまでもおいしく食べられたらいいな～！
目標
・子供たちに楽しく、歯と口の健康を伝えることができる。
ターゲットは。年齢等
・子ども
人とのつながりを持つための工夫
・相手の気持ちを考えて行動する。
活動のキーワード
・自分たちの楽しさを周りに伝えていく。
活動を広めるための工夫
自分も楽しみ、見ている子どもも楽しい。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) ; 方法
<ul style="list-style-type: none"> ・4～6月: 子ども園、保育園にてむし歯予防教室の前座、ペーパーサート ・7月: サロン向け検討会 6024、8020、新8020の普及 ・8月～: 準備 ・11月: 発表
 

元気づくりプログラムに新規に参加するもの ②

プログラム名
胎内いきいき脳活クラブ
夢(こうなったらいいな)
・若返る・誰でも気軽に來れて、みんなで楽しむ。
目標
・もっと男性に参加してほしい。
ターゲットは。年齢等
・全世代、特に60歳以上
人とのつながりを持つための工夫
・ウォーキングやゲームを通して人とふれあう。
活動のキーワード
・自分たちで考え、男女、年齢関係なく、みんなで楽しむ。 ・大きな声で笑う！！
活動を広めるための工夫
・いろんな人に参加してもらうために、いろんな場でロコミでPR・ポスターを掲示する。

内容(いつ・どこで・誰が・なにを・どうする) : 方法
<ul style="list-style-type: none"> ・第1、第3火曜日 10:00~11:30 (この後のお茶飲みも続けられるようにしてほしい) ・にご楽胎内 ・手作りのゲーム、ウォーキング、体操、毎回全員でやる何か ・誰でも

