

事業名	シニアのための健康づくり講座						
ジャンル	家庭教育	・	青少年教育	・	成人教育	・	団体育成
日程	A:11月4日、18日 B:11月11日、25日	講師	森 たか子 氏 AFAA認定MLHインストラクター	参加費	無 料		
対象者	成 人	参加者数 (延べ)	54名	募集方法	根郷公民館だより、 こうほう佐倉、市ホームページ		
趣旨	シニアの世代になっても健康で暮らせるように、生活習慣病の予防に役立つ、日常生活の中で簡単にできる運動について学び、シニア世代のQOL（生活の質）の向上を図る。						
内容	生活習慣病の予防についての講話と家でできる簡単な柔軟・有酸素・筋トレ・バランス運動について講義形式で学ぶ。 1日目 健康づくりの3本柱、老化を防ぐ3つの柱、健康づくりに取り入れる4つの運動 2日目 認知症の予防に効果的な有酸素運動と筋力運動・サルコペニアの予防に貯筋をしよう 呼吸筋、呼吸力を鍛えよう・音読のすすめ						
工夫	例年は、講義と体操(実技)を交えた講座として実施していた。しかし今年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、講義のみの講座とし、時間も1時間に短縮し感染予防対策を徹底した。また、例年30名の定員で実施していた講座であったため、感染予防対策を実施しながら参加人数を確保するため、A Bの2グループに分け、それぞれ定員を15名で（内容は同じ）実施することで例年と同様の参加者を募集することができた。（実際の参加者は29名）						
成果	講座終了後のアンケート（31名回答 公民館運営審議会委員含む）では「講座に参加して満足18名、やや満足9名」、「今回の講座で学んだ運動を日常生活の中で継続していきたい」と答えた方が24名と、受講者の満足度も高い。 また、受講者の意欲的な学習態度などを鑑みると、本講座は、健康づくりへのきっかけをつくる機会として一定の成果があったものとする。						
課題	コロナの時代に、さらに参加者が安心して講座に参加できるような実施方法の検討が必要である。						

【公民館による事業評価】

項目	評価	視点
必要性	A	- 公民館が行う必要があるか。 - 市民や利用者のニーズに合っているか。 - 目的や役割が薄れていないか。 - 事業の休止・廃止した場合の影響は大きいのか。
優先性	A	事業の優先度は高いか。
公平性	A	- 対象者に情報は流れているか。 - 受益者負担はあるか(実費・教材費)
有効性	A	- 期待通りの成果が得られているか。 - さらに成果を高めるためにやり方の見直しは必要か。 - 市民の満足度は高いか。
効率性	B	- 事業の効率性はどうか。 - 事業運営に学習者が参画しているか。 - 他事業との統合は考えられるか。
総合評価	A	A: 適切で成果が得られている。 B: 課題あり、成果はある程度ある。 C: 課題あり、成果があまりない。 D: 成果が得られていない。
特記	現在、高齢者の健康に関する講座は、最重要地域課題と考えているので、今後も事業を継続していきたい。 また、昨年度この講座からサークルが立ち上がっている。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大のため、活動が停滞している。講座と合わせて受講者が学習を継続する機会を確保するためにも、サークル育成の支援をしていきたい。	

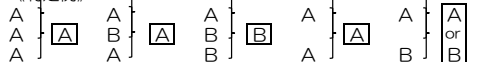
《凡例》

《凡例》

良い



《判定例》



次年度展望	②	①: 事業拡大 ④: 目的達成により終了 ②: 現状規模で継続 ⑤: 統合・改善・その他 ③: 事業縮小
-------	---	--

☆公民館運営審議委員付帯意見

(A：適切で成果あり B：成果はあるが、改善の余地あり C：要改善)

委員①		現状の中で工夫され、必要とされる講座を開催できたことは、大変有意義であると考えます。
総合評価	A	

委員②		シニア世代の健康維持及び生活の質を向上させる講座はニーズが高いと思われます。新型コロナウイルス感染防止のため、半数にグループ分けし、座学で短時間という制約がありましたが、参加者の満足度は高いようです。実際に身体を動かして習得できる部分もあると思いますので、可能であればYouTubeの配信等で、家庭で確認できるようにすることも良いと思います。
総合評価	A	

委員③		密を避ける視点からも、運動の実施までは難しかったと思います。講話のみとのことですが、参加人数からも関心の高さがうかがえます。お疲れさまでした。
総合評価	A	

委員④		コロナ禍の中での健康に関する事は、みなさんの関心の高さがあったと思います。
総合評価	A	

委員⑤		シニアも家に引きこもりがちになっている時にきっかけを作り健康について学ぶことができたと思います。運動について動画配信で何度も視聴しながら健康づくりができると更に良いと思いました。今後も続けていただきたいと思います。
総合評価	A	

委員⑥		2日目の1回だけ参加しました。受講者の皆さんは、関心が高く熱心に講座に参加されていました。今後もこの事業は是非継続して頂きたいと思います。
総合評価	A	

委員⑦		健康志向の高まりもあり、テーマ内容からして、開講前から概ね予測できたアンケート結果に思えます。企画する側の難しさはここにあるのだと思いますが、世の中に健康づくりに関するHow to物が溢れていて、敢えて公民館で事業化する異議は何かを自問しながら進めないといけな気がします。講座終了後に自主グループができるのは望ましいと思います。日頃の健康づくりにとって継続こそ力でしょうから、気の合ったグループでお互い意識しあいながら続けていけるのは好ましく思います。日常生活でどう活かされたか、追跡調査をして次の企画に活かしてみるのもいかがでしょう。
総合評価	A	

委員⑧		シニアの世代になっても健康で暮らせるための講義をAグループとBグループの二つに分け開催している。成果として2グループともそれぞれの定員が確保でき、終了後のアンケートでも受講者の満足度は高く「講座で学んだ運動を日常生活の中で継続して行きたい」と答えた方が多く成果があったと評価します。これからも人生100年に向けて楽しく過ごせるよう健康づくり講座は必要と思います。
総合評価	A	

委員⑨		シニア世代にとって、コロナの中でも健康づくりは大切であり、参加させていただきましたが、有意義な講座であった。
総合評価	A	

委員⑩		健康づくり講座を2日間体験しました。実りのある素晴らしい企画でした。シニアのための体力保持や活性化について、健康づくり・老化防止策・認知症の予防などを体系的に学習できて非常に有意義でした。特に認知症の予防には有酸素運動と筋力運動はかかせないことを理解しました。この講座は多くのシニアの方々に受講してもらうために、今後も継続して開講をお願いします。
総合評価	A	

委員⑪		成人教育の重要性から評価には、高の評価を感じます。根郷という地域を考えると重要点かと推察します。その上で、根郷という地域の自然豊かな地域を今後、どの様に若い世代をとり込んだ活動を実施して行くのかも、大事な事柄と考えます。全世代にわたる活動方向を考えて行く、途上にあるかと感じます。
総合評価	B	

委員⑫		「貯筋」という言葉は初めて聞きましたが、高齢者対象の運動系の講座のキーワードとして今後も使えますね。
総合評価	A	

委員⑬		・人気のシニア世代の健康については、コロナ禍での実施は工夫が必要でご苦労もあったと思われます。 ・フレイル予防等、是非続けていただきたい。
総合評価	A	

委員⑭		コロナ禍の中、不要な外出を避け自宅に籠ることが多いシニア世代には、家で出来る簡単な運動を通して生活習慣病予防を学べる良い機会だったとおもわれます。実際に椅子に座りながらの運動は、講義だけでは分からなかった動きを理解することができました。職員の方が常に換気を気に向け、机上の温度計を見ながら参加者に声かけをして体調管理をされていたのが印象的でした。
総合評価	A	

委員⑮		○シニア世代にとってはタイムリーな内容を計画され参加者満足度も高いようです。 △実体験のほとんどない講義では、もったいない内容です。コロナ禍ではどうすれば身につくか、課題といえます。
総合評価	B	