

平成 27 年度 壮年部の活動

壮年部コース別研修会

◆目的

- 壮年部員として、各コースにおいて知識と技術の向上に努め、指導力の向上を目指す。
- 教職員として地域へ貢献する活動を推進する。
- 八幡浜支部の活動の活性化を図り、会員意識の高揚に努める。

◆内容・会場・日時

コース名	内容	日時	会場
① 浜っ子共同作業所との交流	浜っ子共同作業所の人たちとの交流・体操	8月17日(月) 13:30~15:00	浜っ子作業所 大平公民館
② 諏訪崎ビーチクリーン作戦	清掃活動 (青年部と合同実施)	7月20日(月)海の日 9:00~11:00	諏訪崎海岸
③ 巣立ちの会ボランティア	親睦・プール遊びの補助 昼食作り	8月1日(土) 9:00~14:00	伊方町 室の鼻
④ 書道アート	アート作品づくり	8月17日(月) 13:00~15:00	保内中学校
⑤ ガーデニング	花苗の寄せ植え	8月17日(月) 13:30~15:00	神山小学校 保内中学校
⑥ フラワーアレンジメント	フラワーデコレーション	8月17日(月) 13:30~15:00	青石中学校
⑦ ソフトバレーボール	ソフトバレーのゲーム (青年部と合同実施)	8月17日(月) 13:00~15:00	江戸岡小学校体育館
⑧ ヨガで心身リフレッシュ	ヨガ体操	8月17日(月) 13:30~15:00	スポセンサブアリーナ
⑨ 料理教室	料理講習	8月17日(月) 9:00~11:30	四国電力 八幡浜営業所
⑩ 初級～上級パソコンQ&A	ソフトとタブレット端末	7月23日(木) 13:30~16:00	保内柏中学校
西宇和コース	⑪ ボウリング	ボウリング	保内ボウル
	⑫ ヨガ	ヨガ	伊方町学習センター
		8月3日(月) 15:30~17:00	

◆参加人数

197名	ほぼ全員の壮年部員が参加することができた。
------	-----------------------

◆コース別研修の感想

○浜っ子共同作業所との交流

ミュージックケアは初めて体験するという人が多かったようですが、音楽に合わせてスカーフを振ったり、しゃぼん玉に癒されたり、楽しい時間を過ごすことができた。帰りには作業所に寄り、リサイクル品を渡したり、施設見学をしたりした。



○諏訪崎ビーチクリーン作戦

遊歩道を歩いて行くと、諏訪崎を大切に思う人たちの心を感じた。海岸に着いて、プラスチックや発泡スチロールなどのゴミを拾い集めると、すぐにゴミ袋はいっぱいになった。



○巣立ちの会ボランティア

ボランティアの高校生や大人と一緒に大はしゃぎの子どもたち。思いっきり泳いだり、何度もすべり台をすべったりと、プール遊びを楽しんでいた。お昼は、お母さんたちがこだわって作ったカレーだった。

○習字

「書を楽しむ」というねらいのもと、文字と向き合い、自分と向き合い、あっといふ間の楽しい2時間を過ごすことができた。各自、デザインが決まると、和紙パネルに白抜き材で文字を書き、乾かして、着色。出来上がった作品は、世界で一つだけの個性あふれるステキな作品となった。



○ガーデニング

雨が心配だったが、屋根のある場所を提供いただき、暑さも避けることができたのでありがたかった。このコースを何度も取られている先生も多く、手際よく作業ができた。センスの良い鉢に、準備していただいたポット苗を、バランスよく植え込んで 見栄えの良い作品ができた。



○フラワーアレンジメント

講師の先生のでいねいなご指導のもと、楽しく研修ができた。造花を使っただけのアレンジを行ったが、後に残る素敵な作品ができたこと、参加者の先生方にも好評でした。一人一人雰囲気の違いが個性豊かな作品が仕上がった。花に囲まれた、和やかな時間を過ごすことができた。



○ソフトバレーボール

けがもなく、参加者全員で和気藹々とソフトバレーを楽しむことが出来た。青年部のみなさんは軽やかな動きだったが、壮年部の方々は、始めの一步がなかなか出ず、苦勞していた。みんな、体力と実力に応じたプレーを心がけていた。



○ヨガで心身リフレッシュ

五島久美子先生を講師に迎えて、ヨガの歴史や効用、呼吸法を考慮した動きなどを、丁寧に指導していただいたので、有意義な体験をすることができた。

○料理教室

「メンチカツ」「シェフサラダ」「かぼちゃスープ」の3品のメニューを、3班に分かれて作った。ヘルシーメニューで、家庭でも作ってみたいくなるようなものだったのでとても有意義だった。



○PC 研修

ラインズeライブラリ・コラボノートについての講習、タブレットPCの活用方法について研修した。ソフトの活用についての確認ができ、タブレット端末を使った教育活動の様々な可能性について実感できた。



○西宇和コース（ボウリング、ヨガ）

西宇和支部の先生方とボウリングやヨガを通して、楽しく交流でき、有意義な時間を過ごすことができた。（西宇和支部は講演会の後実施）