

百歳元気プロジェクト推進ニュース



VOL. 26 (2015. 11 月) ... J A 宮城中央会 営農農政部 ...



レインボー体操インストラクター養成研修 & 百プロ推進員スキルアップ

レインボー体操インストラクター養成研修会



10月25日～26日、運動の秋をテーマに、レインボー体操研修・百プロ推進員スキルアップ研修運動編を2日間に渡り開催しました。レインボー体操研修では考案者の二村先生が体操の極意を伝授。筋肉を動かす場所を意識しながら行っていくうちに、血のめぐりが良くなり、ほかほかと体があたたかくなりました。それでも体への負担は少なく、疲れることのない魔法のような体操です。参加者はインストラクターとなるため、指導のポイントを熱心に学びました。

2日目のスキルアップ研修は、推進員が自ら研修を企画し、講師ができるよう、実践的な内容となりました。これまで要望が多かった推進員用のテキスト・指導ノートを作成し、資料を使いながら研修を行いました。レクリエーションの時間では、大人数で輪になって



行うものやペアで行うものなど、仙台大学の小池先生に様々な種類の楽しい活動を教えていただきました。

また、グループに分かれての演習では指導ノートを見ながら一人ずつ講師役となり、にこにこ体操のロールプレイングを行いました。

お昼は乳和食弁当を味わい、大変充実した研修となりました。



みやぎ登米女性部南方支部が佳作受賞！

～第5回あなたに届ける健康寿命100歳弁当コンテスト

「嫁も姑も笑顔がみなぎる仲良し弁当」



11月6日、東京のJAビルで「平成27年度JA助けあい組織全国交流集会・JA健康寿命100歳サミット」が開催され、その中で100歳弁当コンテストの表彰式が行われました。

このコンテストは「5色を食べて元気で達者」をテーマに毎年開催されるもので、全国から約200の応募があった中、見事、JAみやぎ登米女性部南方支部の「嫁も姑も笑顔がみなぎる仲良し弁当」が佳作を受賞しました。

南方産の食材をたっぷり使い、味も見た目もこだわったお弁当となっています。

表彰式には、南方支部を代表して、亀川支部長が出席。表彰状と記念品が授与されました。

★JAの取り組み紹介

百プロの輪が推進員の皆さんから広がっています。JAでは女性部、助けあい組織が中心となってたくさんの取り組みが行われました。その内容をいくつかご紹介します。

❖ JAあさひな 女性のための集落座談会（8～9月）

推進員が生活部会を巡回し、百歳元気にここにこ体操など健康活動をしました。

❖ JAいしのまき 健康教室（9/9）

家事や仕事の間の「ながら運動」の研修等を行いました。

❖ JA加美よつば 百歳元気プロジェクト推進大会（10月）

365歩のマーチに合わせた体操、健康講話など、昨年に引き続きの開催となりました。

❖ JA古川 レクリエーション講習会（10/15）

レクリエーションの方法をマスターするため開催。実技・ポイント指導で参加者は楽しみながら覚えることができました。

❖ みやぎ亘理レディース大会（10月）

百プロ推進員が講師となって体操やゲームを行いました。

❖ JA仙台ふれあいウォーキング（10月）

組合員やその家族を対象に「みちのく杜の湖畔公園」でウォーキングを開催しました。

❖ JAみどりの お茶っこ飲み会

ヘルプふれ愛グループ「ほほえみ」の会員が、生活センターで百歳元気にここにこ体操やレクリエーションを実施。参加者を楽しませました。

