

ザ・王様の体育の時間 ウォーキングセミナー

蔵王町

実施期間 令和5年11月7日、21日

実施場所 町内ウォーキングコース

対象者 町民

実施内容

健康運動指導士の指導の下、町内のウォーキングコース3kmを歩いた。

健活サポーターと一緒に従事し、参加者のサポートやウォーキングコースの見所紹介などを行った。

取組の効果等

「こんな場所があるのは知らなかった。」、「一人ではなかなか歩かないけど、みんなと歩くと楽しい。」など、手軽に始められる運動であること、歩くことの楽しさを実感するとの声が聞かれた。町内のウォーキングコースを知り、運動を始めるきっかけになっている。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



健活サポーターフォローアップ講座

蔵王町

実施期間 令和5年11月9日、30日

実施場所 蔵王町地域福祉センター

対象者 健活サポーター

実施内容

町の現状と健康課題をスライドを用いて共有した。各地区の活動で活用できるようなアイスブレイクやレクリエーションを体験した。アイスブレイクやレクリエーションを各自でアレンジして、地域活動で活かしてもらえよう資料配布した。

取組の効果等

健活サポーター自身が楽しんで講座に参加できた。資料があることで後で振り返り、実際に地域で活用できる。自分にできそうなことを見つけ、地域で活躍する健活サポーターの普及につながることを期待する。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp



つながるこころの時間

蔵王町

実施期間 令和5年11月6日、21日、28日、30日

実施場所 各小中学校の教室

対象者 小学6年生、中学1年生

実施内容

保健福祉課と教育委員会が連携し、SOSの出し方に関する教育を実施。「いいところを探そう」をテーマとして、担任教諭や地区担当保健師がファシリテーターになり、「いいところシート」に友達の良い所をグループ毎に記入した。

取組の効果等

「自分の良い所があって嬉しかった」、「友達の良い所を発見することができて楽しかった」という感想が多かった。相談相手として「友達」が最も多く挙げられ、友達が一番身近なゲートキーパーとしての役割を担っていることが分かった。自分の良い所を知ることで自己肯定感の向上につながると考えられた。

取組に対するお問い合わせ先

蔵王町保健福祉課 保健指導係

Tel 0224-33-2003

Mail hofuku@town.zao.miyagi.jp

