

さわやかちば県民プラザ主催事業等実施報告

実施日	令和 6年 7月21日(日)・ 令和 6年 9月 8日(日)		
事業名	さわやか青年教室		
趣 旨	知的障害のある青年を対象とし、充実した勤労生活を送るための技能を習得したり、社会生活の質の向上を目指したりする学習支援活動、スポーツ・レクリエーション等の余暇支援活動など、学びの機会となる場を提供することにより、よりよい社会生活・家庭生活を送るために必要とされるルールや技能を身につけ、充実した社会生活を営むことを目指す。		
会 場	当所フィットネススタジオ及び料理室		
対 象	18歳以上50歳未満の知的障害のある方		
申込方法	Web又は葉書、来所		
募集定員	40名程度	募集期間	令和 6年 4月 17日から令和 6年 5月19日
参加者数	7月21日:33名、 9月8日:28名	参加費用	料理材料費500円
講師 等	ヨガ教室: ハンディキャップヨガ関東 山崎礼子氏 他1名 料理教室: 一般社団法人 日本糀文化協会代表理事 大瀬由生子氏		
実施内容	参加人数:		
		令和6年7月21日(日)	令和6年9月8日(日)
	受講生	33名(9名欠席)	28 名(14名欠席)
	講師	3名	3名
	ボランティア講師	3名	2名
	学生ボランティア	6名	4名
	インターンシップ等	1 名	1 名
	活動内容: 第2回 1～3 班:ヨガ、4～6 班:料理 第3回 1～3 班:料理、4～6 班:ヨガ		
	日 程: 10:00～12:00		
	①始めの会 (オリエンテーション、講師及びボランティア紹介)		
	②ヨガ・料理教室		
	③終わりの会 (次回の連絡、アンケート記入) 活動後、ボランティア、職員で反省会		



ヨガの様子



料理の様子

参加者 アンケート	【満足度98%】	
	ヨガ教室 ○楽しかった。 ○気持ちよかった。 ○体が楽になった。 ○先生ありがとう。 ○がんばった。 ○またやりたい。 ○英雄のポーズがよかった。 ○家でもたくさん真似してやってみたい。	料理教室 ○とても楽しかった。 ○おいしくできて良かった。 ○トマトの甘さが感じられた。 ○落ち着いて料理ができて良かった。 ○また参加できることが楽しみ。 ○家でチャレンジする。 ○また作りたい。 ○次回は肉まん、ギョーザを作りたい。
担当者の 所感	【成果】 ・本事業の趣旨については、ヨガや料理が「スポーツ・レクリエーション等の余暇支援活動」及び「社会生活の質の向上を目指す学習支援活動」の視点において、受講生に学びの機会となる場を提供し、充実した社会生活を営むこと目指した支援が実現できた。 ・受講生のアンケートについては、満足度が98%と高い結果が得られたが、料理の難易度が高いと感じていた受講生がいた。 ・安全面については、ヨガ講師による受講生の特性に応じた活動内容の工夫により、受講生は楽しむことができた。料理は、十分火を通すメニュー（トマトパスタ）にしたこと、また、マスクやアルコール消毒を用意し、手洗い励行に努めたことで、食中毒を防ぐことができた。 ・支援体制については、ボランティア講師や学生を各グループに割り当て、支援計画をしたことで、怪我や事故無く、円滑に講座を進めることができた。 ・支援内容については、職員やボランティア講師が受講生の様子を観察し、ヨガにおける体の曲げ伸ばし、料理における包丁の取り扱い等において適切に支援したことで、受講生は落ち着いて活動できた。	
	【課題・今後の方向性】 ・ヨガの活動内容については、受講生の特性を考慮したプログラムを組み、個々が無理なく活動できるため、最適な活動であった。 ・料理の活動内容については、電子レンジを使う等の工夫をすると、受講生がさらに家庭生活でも実践しようと思える内容になると考える。 ・活動方法については、受講生を2グループ入替制にし、ヨガと料理を両方体験できる方法が適していた。 ・サポート体制については、当所職員の他、ボランティア講師、依頼している大学の学生ボランティア、学生インターンシップ等の補助により、円滑に運営ができた。	