

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 7年 7月20日(日)・ 令和 7年 9月 7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 7年 4月 13日から令和 7年 5月25日
参加者数	7月20日:32名、 9月8日:34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7年7月20日(日)	令和7年9月7日(日)
	受講生	32名(6名欠席)	34名(4名欠席)
	講師	3名	3名
	ボランティア講師	2名	2名
	学生ボランティア	6名	2名
	インターンシップ等	1名	5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			



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。 ○またやってみたい。 ○いろいろなポーズができてよかった。 ○家でも挑戦したい。 ○体をたくさん動かしてスッキリした。 ○気持ちよかった。 ○ちょっと難しかった(第一回)。 ○面白かった。 ○ダンスの基礎トレーニングができた。	料理教室 ○とても楽しかった。 ○おいしくできて良かった。 ○また家でも作りたい。 ○面白かった。 ○ボランティアさんと一緒に作れた。 ○みんなで作れてうれしかった。 ○頑張った。 ○簡単につくれておいしかった。 ○テレビの料理番組に似ていた。
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を目指した支援ができた。 ・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。 ・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、怪我無く活動することができた。料理は、十分火を通すメニュー(冷やし担々麺)にしたこと、また、マスクの用意やアルコール消毒、手洗い励行に努めたことで、食中毒を防ぐことができた。さらに、包丁を使わずにハサミを利用することで怪我の防止もできた。 ・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、ヨガにおいては体の曲げ伸ばし等の運動の補助、料理においては火の扱い等について適切に支援を行った。	
	【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。 ・料理方法については、具材を切る際に包丁ではなくハサミを使って手軽に作れる工夫がされた。今後も手軽な調理方法を教授して頂くことにより、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。ボランティアの参加が少なかったため、インターンの学生等を今後積極的に参加してもらえよう日程調整の連携をしていきたい。	

