

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 8年 7月19日(日)・ 令和 8年 9月13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 8年 4月20日から令和 8年 5月24日
参加者数	7月19日:31名、 9月13日:29名	参加費用	料理材料費500円
講師 等	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 ヨガ教室:ハンディキャップヨガ関東 山崎礼子氏 他1名		
実施内容	参加人数:		
		令和8年7月19日(日)	令和8年9月13日(日)
	受講生	31名(5名欠席)	29名(7名欠席)
	講師	3名	3名
	ボランティア講師	3名	3名
	さわやかボランティア	2名	1名
	学生ボランティア	6名	5名
	インターンシップ等	0名	2名
	活動内容:第2回 1～3 班:料理、4～6 班:ヨガ 第3回 1～3 班:ヨガ、4～6 班:料理		
	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料理・ヨガ教室			
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100%】	
	料理教室 ○とても楽しかった。 ○親子丼が美味しかった。 ○また作りたい。 ○上手に作ることができた。 ○みんなで作れてうれしかった。 ○ボランティアさんと作ることができた。 ○作り方を覚えた。 ○焼き鳥の缶詰で簡単に作ることができてすごいと思った。	ヨガ教室 ○とても楽しかった。 ○家でも挑戦したい。 ○いろいろなポーズができてよかった。 ○みんなでヨガができて嬉しかった。 ○体を動かしてとても気持ちがよかった。 ○一人で頑張ることができて嬉しかった。 ○先生の動きをよく見てできた。 ○体が硬かった。 ○少し難しかった。
担当者の 所感	【成果】 ・本事業の趣旨については、「社会生活の質の向上を目指す学習支援活動」の視点から、料理やヨガを通して受講生に学びの機会を提供し、充実した社会生活につながる取組を実施することができた。 ・受講生のアンケートについては、満足度が100%と高い結果が得られた。 ・安全面については、料理では「親子丼」を調理するにあたり、十分な加熱を行い、マスクの着用や手洗い、アルコール消毒を徹底する等、衛生管理に努め、食中毒を防ぐことができた。また、受講生の特性に応じて調理用ハサミと包丁を使い分け、安全に調理できるようにした。ヨガでは、受講生の特性や体力に応じて活動内容や運動量を工夫した。参加者の様子を確認して進めたことで、怪我等が無く、安全に実施することができた。 ・支援体制については、ボランティア講師やさわやかボランティア、学生に担当グループを決めて支援体制を整えた。このことにより、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確認し、特性に応じた支援を行った。料理では、火の扱いや調理器具の使用について必要な補助を行い、ヨガでは、体の曲げ伸ばし等の動作を支え、安全に取り組めるよう支援した。 ・活動方法については、受講生を2グループ入替制にし、料理とヨガを両方体験できる方法が適していた。	
	【課題・今後の方向性】 ・料理方法については、焼き鳥の缶詰を活用した親子丼作りなど、簡単で美味しく調理できる工夫がされていた。今後も手軽な調理方法を教授して頂くことにより、受講生が家庭生活でも実践しようと思える内容につながると考える。 ・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ので、次年度についても継続して実施していきたい。 ・支援体制の充実については、より多くのボランティアスタッフに参加してもらえるように、教員の研修として位置づけボランティアを募集したり、インターンシップの学生に参加してもらえるよう調整を行ったりしていきたい。	