ちょっと自慢の公民館活動

市　町　名	西予市
公民館名	西予市中川公民館 地区館
連絡先（TEL）	0894-62-0072
ホームページアドレス	

事業分野	D	事業名	中川健康フェスタ
趣旨・目的	健康への関心を深めるきっかけとして、運動生理学の専門家を招へいし、最新の研究結果に基づく話を直に聞くことにより、地域全体で健康づくりに取り組む。		
対　象	地区住民	参加人数	約20名

〈 事 業 内 容 〉

（1） 概要

高齢化に伴い、健康に関する悩みを抱える地域住民が増えている。住民の多くは、テレビや書籍にて情報収集をしているが、専門家に実際に相談したいという声が多かった。そこで、事業として専門家を招き講演会を行うこととなった。

講師として、健康・スポーツ科学を専門とする大学の先生を招いた。講演では60歳～80歳まで参加者が多く、最新の測定機器を用い、参加者も巻き込みつつ進行を行った。「感情と呼吸の関連性」を説明するため、二人の参加者に協力を得て測定をし、人前の緊張する場での呼吸の変化をグラフ化した結果、その人の性格が出る結果となり、参加者たちは大きくうなずいていた。

講演会後も、「自分の健康状態を知りたい」と先生と話す様子が見られた。参加者同士内でも、測定結果について話し合う姿もあり、地域交流の良い機会となった。

【講演中の様子】

【参加者の協力による測定】

（2） 日程等

当日スケジュール

9:30～	健康チェックコーナー開始
10:30～	市民講座

（3） その他参考となる内容

講師は遠方から招いたが、参加者は地区内でかつ少人数であったため、講師と参加者、参加者同士の距離が近い講演会となった。また、地域内の健康促進団体による「適塩みそ汁の試飲」も行い、地域団体の活動の機会を設けることができ、地域の活性化へ繋がった。

【参加者へ適塩みそ汁を提供】