

企画書「食とところを語る場 “食卓から始まる生きる力”」

成人期

食とところを語る場「食卓から始まる生きる力」は、親が生活習慣をふりかえり、親ができること、親から子どもへ伝えたい事を考える機会として企画しました。

【対象】 成人

【内容】 所要時間：1 時間程度

①導入 講座に至った経過・推進員の紹介

②話題提供「私の食生活は？」：5 分間

良い・悪いではなく、ありのままを話す

③グループワーク：45 分～1 時間

グループワークの内容

- ・ 話題提供を聞いて思ったこと
- ・ こどもの現状
- ・ 親の生活習慣の振り返り
- ・ 親ができること
- ・ 子どもに伝えたい事

グループワークの結論はありません。参加者が食を通じて、自分がやりたいことを見つけ実践する機会になればと思います。

④感想



【参加した市民の声】

- ・ 推進員だけでなく、親同士いろいろな人の意見が聞けてよかったです。
- ・ 皆さん熱心に意見交換できてよかった。
- ・ おもしろかった。
- ・ 食や子育て・・・何でも話せる機会として参考になりました。
- ・ お医者さん・歯医者さん・薬剤師さん・栄養士さん等いろいろな職種の推進員と話せたのがよかった。

【北部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

親も子どももいつまでも元気でいたいものです。

元気で生活するためには、どんなことに気をつけているの？とお互い語りあうことで、楽しくなるし、元気になります。

私たちは、いろいろな職種団体で構成しています、今後も情報を発信していきます。

私たちの話を聞きたいという方は、ざっくばらんに語り合しましょう。