

組織づくりや人材育成に活用を 専門研修、順次開催



現場での準備や安全管理を確認

環保協では、公衆衛生推進委員や地球温暖化防止活動推進員の専門的な知識・技術の向上を目的に、環境づくり・健康づくりに関する「専門研修」を実施しています。

今年度は「企画づくりコース」「広報・ツールづくりコース」「防災・減災コース」「水辺・海辺教室指導者養成コース」「フレイル予防コース」「オンライン会議の開き方コース」「口腔保健コース」の7つの研修を5月から順次開催しています。開催した研修の様子を紹介し、組織強化に活かしていただくと幸いです。

水辺・海辺教室指導者養成コース

7月20日に三原市さざなみ学校で、「水辺・海辺教室指導者養成コース」の海辺編を開催し、4公衛協7人が参加しました。水辺編は、これまでに何度か開催していますが、海辺編は初めてです。

午前中は、運営の仕方や安全管理、コロナ禍における野外活動の

注目を集めています。生き物という視点だけでなく、海ごみ対策といったこれまでにない切り口で取り組む海辺教室は、新たな公衛協活動展開のきっかけになるのではないかと思います。

今後、公衛協のニーズに耳を傾け、「ミニミニ」活動を支援してまいります。

三原市公衛協は、例年さまざまな学校近くの干潟で、海辺教室を開催されています。今回は、そのフィールドを

三原市公衛協は、例年さまざまな学校近くの干潟で、海辺教室を開催されています。今回は、そのフィールドを使わせてもらいました。

巻貝や二枚貝、魚エビやカニの仲間、海藻等々、海辺教室では観察される生き物の種類が非常に多いため、指導者になる、あるいは事業を展開するのは敷居が高そうに思えますが、世代を越えた憩いの場づくりや、海ごみ問題を考えるなどを開催目的に設定すれば、誰でも指導者になれることを学びました。

昨今、海ごみ(海洋プラスチック)問題が

防災・減災コース(消毒編)

10月13日・14日、広島と福山の2会場で開催された「防災・減災コース」を開催しました。10組織、29人が参加した。



消毒液の種類や使い方を確認

当初は、梅雨や台風などに備えて5月の開催を予定していましたが、コロナ禍に伴う緊急事態宣言で延期を余儀なくされました。緊急事態宣言は解除になりましたが、感染リスクを避けるため、研修時間の短縮や参加人数の制限などの対策を施し、実施しました。

今回は水書を想定し、地域の公衆衛生を維持するための家屋の消毒などに関する知識



の習得をねらいに、座学やワークショップを行いました。座学では、災害時に一般家庭で準備可能な消毒剤について、その特徴や注意点などを学び、嗅いだり、希釈方法や使い方について学びました。薬局やホームセンターで購入できるものばかりですが、使い方を誤れば、化学火傷や粘膜の損傷などによるけがや失明の事例があるため、正しい使い方の知識は必要不可欠です。

今回の研修をわがまちの事情に置き換えて、いざという時に他の団体との連携や連絡、公衛協はどう動くかについて調整をしていただき、住みよい地域づくりに資する活動につなげていただければ幸いです。

フレイル予防コース

7月29日・30日の2日間、「フレイル予防コース」を開催しました。このコースは、今年度から実施したもので、フレイルに関する

理解を深め、公衛協活動にフレイル予防の視点を持つことを目的に開催し、両日で10公衛協28人が参加しました。



百歳体操の体験(上)、料理カードを使った学習体験(下)



主な内容は「フレイルとは何か」「公衛協活動とフレイル予防がどのような関係にあるのか」「公衛協で取り入れられそうなフレイル予防活動の体験」でした。

まずは、「フレイルとは？」と題して、フレイルに関する学習を行いました。当協会健康科学センター健康支援課の本間保健師が講師となり、フレイル予防に重要な「栄養」「運動」「社会参加」について、詳しく説明しました。途中、自分の指を使って簡単にふくらはぎの筋肉量を測る「指輪つかテスト」や、はい・いいえで11問の質問に答える「イレブンチェック」の実習を行い、参加者自らの現状把握を行いました。

午後からは、公衛協活動とフレイル予防の関係を確認するワークを行いました。参加者からは「公衛協活動がフレイル予防につながるということが理解できた」「他の市町の活動内容が参考になった」などの声があり、改めて公衛協活動の意義を感じたようでした。

また、町内会や自治会でも実施されている「百歳体操」を体験しました。インターネットで公開されている百歳体操の動画を利用し、運動のポイントや効果の解説をしながら参加者全員でいい汗を流し、運動の必要性を実感しました。

その他、栄養に関する取り組み例として「料理カードを使った食事バランスゲーム」や吹き戻しを利用した腹式呼吸による口腔機能の低下防止など、楽しくフレイル予防活動を体験しました。参加者

今年度から始まったモデル事業「STOP!フレイル事業」に参加している公衛協は、ぜひご利用ください。もちろん、その他の公衛協のお手伝いしますので、ご相談ください。

地域支援課では、「フレイル学習」を提供することができ、また、百歳体操をはじめとした運動やストレッチの指導など、ご要望に応じてフレイル予防のお手伝いをします。