

(1) みんなが健康横綱になるための住民懇談会議次第

- 1 開 会
- 2 あいさつ
- 3 概要説明
○いきいき健康ふくしま 21 とは
○ワークショップの進め方
- 4 ワークショップ
テーマ：①5年前の体重・ウエストと毎日の生活で気になること
(どうして増えたこの体重・このウエスト！)
②どうする？ 5年前の自分を取り戻すために
③みんなで「栄養・食生活」の目標を達成するために、一人ひとりができることは何？(スローガンをつくる)
- 5 意見発表会
○グループごとに発表
- 6 閉 会

(2) ワークショップとは

「ワークショップ」とは、参加者が共同作業の中で知恵を出し合い、手を動かしてある成果を創造する集まりのことです。

「ワークショップ」では、すべての参加者が自由な雰囲気の中で意見を出し合いながら作業を行い、まとめあげること为目标としています。

(3) ワークショップの進行

1	説明	3分
2	グループ分け、座席、諸準備（模造紙分割含む）、資料確認	5分
3	①と②のポストイット作成	10分
4	グルーピング	10分
5	スローガン作成	10分
6	将来像作成	5分
7	発表	5分
	合 計	約 50分

(4) ワークショップの具体的な内容

■机の上に紙を広げ、上から5センチのところを折り印をつけます。そして、横を3等分に折り印をつけ、3つの大きな枠をつくりま

■3等分した上の枠の中に、それぞれ①「5年前の体重・ウエストと毎日の生活で気になること」、②「どうする？5年前の自分を取り戻すために」、③「スローガン」を書き込みます。

①の例示：

5年前は

今より6kgやせていた、ウエストも5センチは細かった！

気になる生活

夜遅く食べるのが習慣になっている

家族でそろって食べる機会が減っている

■①と②を1人ずつポストイットカードに記入し（1人それぞれ5枚程度）、横造紙の所定の枠に全員が貼りつけます。

■①と②の全体を見渡しなが

③の例示：うちのちゃんこをつくろう！

■左2つの枠を見ながら、「スローガン」の枠に貼ったポストイットカードを左2つの枠と対応させながら一番右側で整理します。そして最後に、それらをやることによってどんな自分になるか、したいかを「将来像」の枠に1つだけ記入します。

将来像の例示：食でつながる人づくり・まちづくり

