

平成 15 年度 全グループ共通のプログラム

日時：15年8月午後1時から4時

場所：茅野市健康管理センター

内容：全体会

1：00～ 1：20	受付（名簿チェック） 今後の予定のプリント配布	保健師
1：30～ 2：30	ヘルスアップ事業1年のまとめ 講演「コレステロールと健康」 講師 諏訪中央病院 医師 ○○医院 医師 *お二人による対談形式ですすめます	*資料確認・あれば配布 *録音： *医師接待：
2：30～ 2：40	休憩・・・麦茶・コップ	*準備： 後ろのテーブルに準備し、飲みたい人のみ自由に飲む
2：40～ 3：40	「コレステロールと食生活」 栄養士	*資料確認・あれば配布
3：40～ 4：00	今後の予定	説明：
4：00～	会場片づけ	全員

個人面接

実施時期：8月22日の全体会後で、9月中くらいに実施

*個別面接を全員と行う

*一人の面接時間は30から40分くらい。

場所：健康管理センター

内容：面接

<ul style="list-style-type: none"> ・この1年間ヘルスアップ事業に参加しての感想、反省など ・今後は、集まることが少なくなるが、その事に対する不安、自覚など ・高コレステロールクイズをその場でやってもらい、知識の確認をする。間違った部分を中心に話し、確認する。（資料は基礎講座のものを使用する） ★面接終了後、回収し後でスタッフが氏名・グループ名を記入する。 グループ毎の状況を統計としてとる ・これから1年間の目標を決めてどのように1年間を過ごすのか、具体的に話をする ・受け皿の紹介 いきいき100人衆、市のスポーツ教室、食ボラ講座、健相等

配布プリント

- ①コレステロールクイズ
- ②地域の教室等のご案内
- ③勤労者福祉センター「健康・体力づくり教室」案内
- ④体育館等の案内
- ⑤食事ボランティア講座内容

支援シター

実施時期：15年12月と16年2月の2回

方法：健診の結果と一緒に、個人宛の手紙を全員に同封する

内容：他のグループの活動状況

健診結果に対するアドバイス

脱落防止のための支援

個人宛の支援 等

個別1 マイペースグループ 15年度支援プログラム

目的：コレステロールを下げる・HDLコレステロールを上げる

自分の今の生活習慣を知り、改善点を見つけ、望ましい食習慣を定着させる

面接の進め方

【記録】：保健師が話している時は、栄養士が記録する。また、その逆。

【接し方】：とにかくほめる。自分が見直せるような資料を使ってすすめる。

「ズレ」「クセ」を見つけながら相談にのる

相手に考えてもらう「一緒に何をしていくか考えましょう」

【すすめ方】：個人により進み方のペースはまちまちで良いが、基本路線は統一してすすめる。そのため、カンファレンスを面接前に行う。

体重を書いて来ない人には、1日4回できなければ、寝る前と起きたときに、それもできなければ起きたとき測定する。体重計（200g目盛り）については、買ってもらうことを基本とするが、どうしてもイヤという人には貸し出す。

第11回 5月2週目	個別面接	一人50分
場 所：健康管理センター		
準備品：体重、食事・間食表、検査結果、イートイット結果、病態クイズ、食品チェック表		
目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る 体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る メディカルチェック結果説明 イートイット結果から食事について振り返る 病態クイズを実施し知識の確認をする 食品チェック表渡し（必要な人）		
スタッフ：保健師、栄養士		

2 流れ

区分	活 動 内 容	時間
導入	自覚症状について聞く	2分
展開	<p>①体重、食事・間食表の記入について確認する 資⑧</p> <p>「この2ヶ月の生活はいかがでしたか。グラフの方はどんな具合でしたか」 グラフを見ながら</p> <p>「この2ヶ月間で気を付けたことがありますか」 「グラフと生活の関係で気がついた事や気を付けていることはありますか」 「全体を見て、大きく波が出ているのはどこですか。この時の生活はどんなふうでしたか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」</p> <p>グラフがつけられなかった場合 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気付かない生活や行動が見えてきたりしますよ」 「できる範囲でかまいませんので、次回までの2ヶ月間頑張ってみてください」</p>	10分

区分	活 動 内 容	時間
	②イートイットの結果説明 「今回の結果はどうでしたか？控えた方がいいとか、増やした方がいいと出たところを見て下さい。前回の結果と比べてみましょう」	10分
	③メディカルチェックの結果説明	5分
	④病態クイズの実施 資⑦b 「前回とはちょっと違う内容になっています。何が分かっている何がわからないかを確認していきましょう」 「覚えたと思っても時間が経つと忘れてしまいます。時々思い出すようにしていきましょう」	10分
	⑤食品チェック表渡し（必要な人）資⑤	5分
	⑥次回までの目標を立てる	2分
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認（体重、食事・間食表、歩数チェック） ③持ち物の確認（グループで配った資料、体重、食事・間食表） 「とにかく、継続が一番大切ですので、何ができてもできなくても、次回様子を聞かせて下さい」	3分

6月はじめ 支援レター（ハガキ）を郵送

*次回の面接が7月であるため、面接日も記入しお知らせする

第12回 7月2週目 個別面接 一人60分（内、医師10分）

場 所：健康管理センター

準備品：検査結果、体重、食事・間食表、歩数記録表、電卓

目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る

体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る

メディカルチェックの結果を聞き、今後の目標を立てる

スタッフ：保健師、栄養士のどちらか一人、医師

2 流れ

区分	活 動 内 容	時間
導入	2ヶ月間の生活の様子を聞く。	2分
展開	①体重、食事・間食表の記入について確認する 資⑧ 「この2ヶ月の生活はいかがでしたか。グラフの方はどんな具合でしたか」 グラフを見ながら 「この2ヶ月間で気を付けたことがありますか」 「グラフと生活の関係で気がついた事や気を付けていることはありますか」 「全体を見て、大きく波が出ているのはどこですか。この時の生活はどんなふうでしたか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」 グラフがつけられなかった場合 「体重グラフができないことが重荷になっては困りますが、つけてみると、案外自分の気付かない生活や行動が見えてきたりしますよ」	10分

区分	活動内容	時間
	「できる範囲でかまいませんので、次回までの2ヶ月間頑張ってみてください」	15分
	②歩数記録表を記入する 資⑥ 「どのくらい歩いているかグラフに付けてみましょう」 「運動量としてはどうですか？」 *前回の比べてみる	10分
	③食品チェック表の確認をする 資⑤ 摂りたい物が多い場合 「付けてみてどうでしたか？」 「たくさん食べられていますね。これからも頑張って食べるようにしましょう」 減らしたい物が多い場合 「付けてみてどうでしたか？」 「食べた日には何かあったんですか？」 「少しでも量が減るようにできそうですか？」	10分
	④医師との面接	2分
	⑤かみかみ表を渡す(必要な人) 資②	3分
	⑥次回までの目標を立てる	2分
	⑦動脈硬化・体脂肪の測定	
まとめ	①次回の予約と予定を知らせる ②次回までにやってくることを確認(体重、食事・間食表、歩数チェック) ③持ち物の確認(グループで配った資料、体重、食事・間食表) 「とにかく、継続が一番ですので、何ができてできなくても、次回様子を聞かせてください」	3分

8月初め 支援レター(ハガキ)を郵送

* 次回の面接日も記入しお知らせする。

第13回 8月5週目 個別面接 一人50分

場 所：健康管理センター

準備品：体重、食事・間食表、基礎講座の資料、受け皿照会の資料、メディカルチェック結果かみかみ表

目 的：体重、食事・間食表から自己の目標を振り返る
体重、食事・間食表のグラフから生活を振り返る
かみかみ表から咀嚼について振り返る
病態・食事・運動について復習し理解を深める
一年間の反省をし、今後一年間の目標を立てる

スタッフ：保健師、栄養士

2 流れ

区分	活動内容	時間
導入	一ヶ月半の生活の様子を聞く	2分
展開	①体重、食事・間食表の記入について確認する 資⑧ 「この2ヶ月の生活はいかがでしたか。グラフの方はどんな具合でしたか」 グラフを見ながら 「この1ヶ月半で気を付けたことがありますか」 「グラフと生活の関係で気がついた事や気を付けていることはありますか」 「全体を見て、大きく波が出ているのはどこですか。この時の生活はどんなふうでしたか」 「食事間食表を振り返ってみてどうですか」	10分
	②かみかみ表をもとに咀嚼について考える（必要な人） 資②	5分
	③評価基準の表に基づき、補足説明をする *基礎講座の資料を参照 「今まで勉強してきたことを復習してみましょう」 「一年間勉強してきた、〇〇さんは△△についてよく頑張って来られましたよね。△△はこれからも続けて下さいね」 「その他に気を付けて頂きたいところは・・・」	15分
	④一年やってみての感想・反省 「一年間個別グループに参加してどうでしたか？」	10分
	⑤今後について 「今日でお会いするのが最後になりますが、これから自立していく上で何か不安とかはありますか？」 「これからは面接がありませんが、メディカルチェック受け手頂いたりお手紙も出させて頂き、見守らせて頂きますので、これからも宜しくお願いします」 「聞きたいことがあったり、話を聞いて欲しいことがあるときは電話をして頂いてかまいません」 *受け皿の照会の資料を配布	5分
	⑥これから一年間の目標を立てる	3分
まとめ	とにかく、継続が一番大切です。いままでやってきたことを時々振り返りながら、これからも頑張ってください。	1分

支援レターの郵送 12月

*支援レターにコメントを書き、メディカルチェックの結果と一緒に郵送

集団での運動の実施 1月

*勤労者総合福祉センターで、ステップ台を使った運動・ストレッチを実施

支援レターの郵送 2月

*支援レターにコメントを書き、メディカルチェックの結果と一緒に郵送

マイペースグループで使用した資料

《個別グループ聞き取りリスト》 資①

～目的～

対象者が今までに指導されたことがあるかどうか、現在気を付けていることは何かなど、対象者を把握するために使用する。

～使い方～

- ①対象者に配布し記入してもらう。
- ②回収し、面接中に内容・記入漏れの確認をする。
- ③内容を今後の指導の参考にする。

《かみかみ表》 資②

～目的～

早食いは過食につながる。表を付けることで自己の咀嚼について振り返り、ゆっくりよく噛んで食べる習慣をつけさせる。

～使い方～

- ①咀嚼することの大切さを伝える。
- ②対象者に配布し、次の面接までにやってみることを伝える。
- ③次の面接時、つけてきた表をもとに咀嚼について振り返りを行う。
*努力は認める。悪いところは指摘せず、自分で気付かせる。

《食行動質問表・ダイヤグラム》 資③

～目的～

食行動で問題点がどこにあるのかを分析する。また対象者に食行動異常をわかりやすく伝えるため、ダイヤグラムで表示する。

～使い方～

- ①面接時食行動質問表をやってもらう。
- ②食行動質問表のカテゴリー別得点解析表に点数を記入し、領域別に合計点を出す。
- ③合計点をダイヤグラムにそれぞれ転記し、グラフにする。
- ④グラフを見ながら食行動について考える。
*結果と実際の感覚と比べ、実感させる。

《4日間食事記録表》 資④

～目的～

食事の内容・量を書いてもらい、実際の食事の状況を把握する。また、コレステロールを下げるのによい食品、避けた方がよい食品をどれだけ摂取しているかを目で見て確認し、食事指導に生かす。

～使い方～

- ①記録表の書き方を説明する。
- ②次の面接までの間に記録してもらう。
- ③面接時、コレステロールを下げるのによい食品に緑色のマーカーで、避けた方がよい食品にオレンジのマーカーをつけてみる。
- ④マーカーを付けてみての感想を聞き、今後の食事について考える。
*努力は認める。悪いところは指摘せず、自分で気付かせる。

《食品チェック表》 資⑤

～目的～

積極的に摂って欲しい食品、減らして欲しい食品を食べたかどうか記録してもらい、食事内容について考える。

～使い方～

- ①チェック表の書き方について説明する。
- ②次回の面接までの間、記録してもらう。
- ③面接時、付けてみての感想・表を見ての感想を聞き、今後の食事について考える。
*努力は認める。悪いところは指摘せず、自分で気付かせる。

《歩数記録表》 資⑥

～目的～

週間の歩数を棒グラフにして、どのぐらい歩けているのか、目で見て確認する。運動量について考える。

～使い方～

- ①体重、食事・間食表の所に歩数を記録してもらう。(次回までの間)
- ②面接時、歩数を足していき棒グラフを作る。
- ③グラフを見ての感想を聞き、今後の運動について考える。
*努力は認める。悪いところは指摘せず、自分で気付かせる。

《高脂血症クイズ》 資⑦ a、b

～目的～

コレステロールについての理解度がどの位あるのか確認する。

～使い方～

- ①面接時クイズを渡しやってもらう。
- ②解説を見ながら答え合わせをする。
*解説の中で覚えて欲しいところは、マーカーで線を引く。
- ③間違えていたところは今後、指導していく。

《体重、食事・間食表》 資⑧

～目的～

体重の変動から生活を振り返り、規則正しい生活に近づくようにする。

～使い方～

ア) 体重表

- ①体重を量る意義を伝える。
- ②記入方法について説明する。
- ③例を上げて、付け方の練習をする。
- ④次回の面接までの日付を記入し、目盛り(体重kg)を記入する。
- ⑤最小目盛りが100～200gの体重計を持っていない人は、購入するよう話す。
*どうしても買えない人は貸し出す。
- ⑥面接時、付けてみての感想・グラフを見ての感想等を聞き、体重の変動と生活について考える。
*努力は認める。悪いところは指摘せず、自分で気付かせる。
*食事・間食表と照らし合わせて、生活の振り返りをする。
- ⑦毎回、宿題としてやってきてもらう。

* 4回計るのが大変な人は、起床直後・就寝直前の2回または起床直後の1回の測定でもよい。

イ) 食事・間食表

①記入方法について説明する。

②例を上げ、記入の練習をする。

③面接時、記入しての感想・表を見ての感想を聞き、食事の時間帯・間食の有無などについて振り返る。

*体重表と照らし合わせて、食事・間食と体重の関係を考える。

④毎回、宿題としてやってきてもらう。

運動(爽快・変身)グループ 15年度プログラム

目的

- ・運動による生理学的な仕組み、効果を知る。
- ・自分の身体と対話して安全に運動を行える（1年目）
- ・自分の体力度を知り、安全かつ効果的に、自分にあった運動を経験できる。
- ・運動の楽しさをする。

時間PM1：30～4：00（スタッフはPM1：15～）

日時 場所	目的	内容	その他	使用資料
4 / 14 (金) (11回目) 13:30～16:00 茅野市総合体 育館	<ul style="list-style-type: none"> ・手軽にできる軽スポーツ (マレットゴルフ) を楽し む。 ・トレーニングルーム活用方法 を知る。 ・筋力アップ体操復習 	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力アップ体操 ・トレーニングルームの紹介 マレットゴルフの実践 	スポーツインス タクター 保健師	
5月上旬 個別面接 一人30分	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査結果の見方 の確認 ・今後の課題をみつけ る 		保健師 栄養士	⑪
5 / 23 (金) (12回目) 13:30～16:00 小泉山	<ul style="list-style-type: none"> ・身近なハイキングコースを体 験する。 ・小泉山体験の森が造 られた課程、見所を知 り、楽しんでハイキング ができる。 ・アップダウンのあるコー スの安全な歩き方、ケ アの方法を学ぶ。 	小泉山ハイキング	スポーツインス タクター 保健師	⑩
7 / 4 (金) (13回目) 13:30～16:00 アクトランドちの	<ul style="list-style-type: none"> ・水中運動についての効 果を知り、楽しく行うこ とができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動前の健康チェック ・運動前後の健康チェック ・水中運動 (アクアダンス) ・グループワーク 	スポーツインス タクター 保健師	
7月下旬		筋力測定		
8 / 28 (金) (14回目) 13:30～16:00 文化センター	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく運動を続ける 選択肢を広げることが できる。 	ソフトバレー ダンボール卓球の実践	スポーツインス タクター 保健師	⑫
9月上旬 個別面接 一人40分			保健師 栄養士	

栄養(味わい・快食)グループ 15年度プログラム

目的:

- * コレステロールを下げるために、今の食習慣を見直して新しい食習慣を定着させる。

目標:

- * 自分の今の食習慣を知る。
- * 食習慣の改善点を知る。
 - ・ 何をどれだけ食べたらよいかわかる。
 - ・ 実際の食事の中で注意することがわかる。
 - ・ 改善する上で障害となる事がわかり、それを取り除く手段がみつけれられる。
- * 実際に改善してみる。

第9回 6月 日 () 13:30~16:00			
場 所: スポーツ公園・体育館			
持ち物: 教室資料・運動のできる支度			
目 的: 効果的な運動の実際、食生活の振り返り			
時間	内容	担当	準備等
11:00~12:00	会場準備	全員	
13:00~13:30	受付 受付簿のチェック		受付簿 デジカメ
13:30~15:00	ウォーキング講義・実技 歩きの基本、靴選び、はき方、ピッチ等 階段・坂道の歩き方(実際に)	運動指導 士 土橋先生	資料 ウーロン茶 ストップウォッチ
15:00~16:00	グループワーク 献立カードを使って、献立作り		献立カード
16:00~16:10	片づけ スタッフカンファレンス		

第10回 8月 日 () 13:30~15:30			
場 所: 健康管理センター			
持ち物: 教室資料、筆記用具、エプロン・三角巾			
目 的: 情報交換や支え合いの場にする			
時間	内容	担当	準備等
11:00~12:00	会場準備	全員	
13:00~13:30	受付 受付簿のチェック	全員	ボールペン 受付簿 デジカメ
13:30~15:00	調理実習 ・ サラダうどん ・ フローズンヨーグルト	栄養士	資料
15:00~15:30	食事 食べてみて感想発表・後片付け		
15:30~16:00	カンファレンス		

支援レタースケジュール (計4回)

H15.4月

H15.8月

H15.12月 (各グループ共通)

H16.2月 (各グループ共通)

心理（リラックス）グループ 15年度プログラム

目的

- * 心身ともにリラックスし、ストレスを軽減する。
- * 自分のストレスについて自覚しそれを軽減して上手に付き合っていく考えや方法を身につけ、心の安定をはかりその結果高脂血値の低下に反映できるようにする。
- * 学んだことを日常生活の中で継続的に実行していかれるよう、心理面から支える。
- * ストレス軽減のために行った、心理的技法の中から自分の生活に取り入れられそうなものを選んで実行できる。
- * 食事や運動等も踏まえながら、日常生活を振り返ることができる。
- * 以上をとおしてLDLコレステロール低下とHDLコレステロールの増加を目指す。

第8回 4月 日 () 10:00~12:00

場所 :文化センター

持ち物 :筆記用具

的 :心や体それぞれではなく、相互がどのように関連し、保たれているのかを知ることがでる。

時間	内容	担当	準備
~9:30	準備	全員	
10:00~	オリエンテーション 今日の流れと今後の日程について		
10:10~11:15	講義 「心と体の関係」について *心の健康はどのようにして保たれているのか、事例に基づいての講義を聴くことにより、自分自身のこととして振り返りができる。 *自分のことだけではなく、「人の話も上手に聴いてあげられる人間になるには」についても考えることができる。	塚田先生	資料⑨
1:20~11:55	半年の振り返り ・グループワークでここ半年間の自分自身の取り組みについて振り返る。 *メディカルチェックの結果と食事や運動も含めての今までの取り組み等との間で関係性を見つけることができる。 また、今までに行った心理的技法について復習ができる。		振り返り表 資⑧ ペン
~12:00	まとめ・今日の振り返り		今日のふり返りの紙 資②

第9回 6月 日 () 10:00~12:00			
場所 :文化センター 持ち物 :筆記用具 目的 :コレステロールの下げ食生活についての復習と確認ができる。また、各自の生活の中で取り入れることができる。 :心身をリラックスする方法を身につける。			
時間	内容	担当	準備
9:00~9:30	準備	全員	
9:30~10:00	受付		
10:10~10:10	オリエンテーション		
	今日の流れと今後の日程について		
10:10~11:10	講義 「コレステロールを下げる食事について」 ・第2回の基礎講座での食事の講義や、個人面接の中で個々に行ってきた栄養についての復習と確認ができる。 ・改めて個々の生活習慣に取り入れられる。	栄養士	資料⑩
11:15~11:45	瞑想 ・自分の体や心を感じる時間をとり、心身ともにリラックスでき、またその方法を身につけることができる。	神沢先生	
~12:00	まとめ・今日の振り返り		のふり返りの紙 資②

温泉1 (いい湯だな)グループ 15年度プログラム

目的:

- ① 温泉に入ることによって心身ともにリラックスする
- ② 仲間意識を深めることで、共通課題である高コレステロール改善に前向きに取り組める
- ③ 無理なく自分にあった予防・改善方法をみつけられる→個々の方法から集団の活動へ
- ④ 自分の課題が口にできる雰囲気のもと、参加者自身から課題を出し取り組んでいける。→本人の自主性を生み出す
- ⑤ 情報交換や支え合いの場になる
- ⑥ 楽しみながらでき、団結力も生まれる

第9回 5月 日 () 9:30~14:00			
場 所: 金沢地区センター・金鶏の湯			
持ち物: 飲み物・入浴セット・教室資料・試食代 (500円)			
目 的: 現在の食生活の状況を知り、改善に向けて自分にあった方法を見つける 温泉に入ることによって、心身ともにリラックスする 情報交換や支え合いの場にする			
時間	内容	担当	準備等
8:30~9:30	会場準備	全員	
9:30~10:00	受付 受付簿のチェック 集金500円		受付簿・本日のレジメ・ がんばりま票・デジカメ
10:00~11:30	講義 「食事について」 * 栄養ピラミッド・絵カードを用いて、自分の食生活を振り返る * メンバーから提出された栄養ピラミット、食事記録表について * 調理の工夫について理解する * 間食のとりかたの工夫について理解する (カロリーを比べる)	栄養士 竹村先生	栄養士講師依頼 資料の印刷 かりんとう・クラッカー (カロリーの表示されているもの) 電卓・お盆 絵カード(3セット)
11:30~12:15	試食 * 一般的な適正量を知る * 調理の工夫・素材の使い方を知る		食改2名依頼 炊飯器 (3つ)・レシピ・米・ ごみ袋・サランラップ・麦茶・ 紙コップ
12:15~13:00	グループワーク * 情報交換や支え合いの場にする(個人で取り組んでいること・工夫していること等) * 本日の教室で学んだこと・感想など * 検査データの意味することの確認(1つのデータについてのみではなく全体を見れるように) * 理想に向けての目標が立てられる 個人面接 * 前回の目標について振り返りをする * 次回までの目標を立てる		4色ボールペン
13:00~13:10	次回の予定の確認 次回の持ち物: プールに入れる準備 (水着・ぼうし)・入浴セット・教室資料・飲み物・弁当代 (500円)		
13:10~	入浴 心身ともにリラックスする		
13:30~	片づけ スタッフカンファレンス		

第10回 7月 日() 9:30~14:00 場 所：勤労者福祉センター（視聴覚室）アクアランド茅野 持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料、筆記用具、水泳のできる支度（水着・ぼうし）弁当代（500円） 目 的：室内でできる運動を知り、日常生活に取り入れる 温泉に入ること、心身ともにリラックスする 情報交換や支え合いの場にする			
時間	内容	担当	準備等
9:00~9:30	会場準備	全員	
9:30~10:00	受付 受付簿のチェック 次回出欠の確認 集金500円 血圧測定・自覚症状の確認	全員	4色ボールペン 受付簿・デジカメ 本日のレジメ がんばりま票 血圧計（3つ）
10:00~10:20	講義 「アクアピクスの効果」 * 陸上と水中との比較について理解する * 水中運動の効果と注意点について知る	運動指導士 土橋先生	講師依頼 資料印刷
10:20~10:30	移動・着替え・水分補給		プールへ移動する
10:30~11:30	実技 「アクアピクスの実際」 * 水と楽しく遊ぶことをとおし身体を効果的に動かす * ストレスの解消法の一つにもなることを知る	運動指導士 土橋先生	
11:30~12:30	入浴 * 心身ともにリラックスする		プールから温泉へへ移動する
12:30~13:00	食事 * 情報交換や支え合いの場にする		弁当注文
13:00~14:00	個人面接 * 前回の目標について振り返り、今回の講義も踏まえて次回までの目標が立てられる。		
14:00~	次回の予定の確認 次回持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料、筆記用具、弁当代（500円）		
14:10~	カンファレンス		

第11回 8月 日 () 9:30~14:00			
場 所：勤労者総合福祉センター・アクアランド茅野			
持ち物：飲み物・入浴セット・教室資料、筆記用具、弁当代（500円）			
目 的：温泉に入ること、心身ともにリラックスする 情報交換や支え合いの場にする			
時間	内容	担当	準備等
8:30~ 9:30	会場準備	全員	
9:30~10:00	受付 受付簿のチェック 集金500円		4色ボールペン 受付簿 本日のレジメ デジカメ がんばりま票
10:00~12:00	自由討議 * 共通の質問内容を作り個々に答えてもらう（印象に残った教室・自分の生活の中で工夫したこと・変わったこと・うまくいかなかったことなど） * 自分が変わったことを知り、これからの目標をたてる * 仲間としての今後の活動について（内容・頻度・リーダー・連絡方法・名簿などについて） * 集合写真の撮影		いすを円形に並べる
12:00~12:30	食事 * * 情報交換や支え合いの場にする		
12:30~12:50	今後の予定確認・個人面接の日程の確認		
12:50~	入浴 * 心身ともにリラックスする		アクアランドへ移動する
13:00~	カンファレンス		

*** 通知だし・面接等**

月日	内容	備考
6月12日	・ ハイキングのお知らせ	はがき
9月 中頃	・ 個人面接 ・ OB会名簿の配布	
9月24日	・ OB会名簿の変更について	第8回メディカルチェックの通知へ同封
12月	・ 支援レター	
16年 1月	・ 年間計画について	メディカルチェックの通知へ同封
16年 2月	・ 支援レター	

* 自主活動

月日	内容	備考
4月10日 メディカルチェ ック終了後 《軽運動》	10:00～ソフトバレー、バトミントン（長峰総合体育館） 13:00～昼食（ロビー） 13:40～マレットゴルフ 15:30 終了	12名
6月10日 メディカルチェ ック終了後 《軽運動》	10:00～ソフトバレー、バトミントン（長峰総合体育館） 13:00～昼食（ロビー） 13:40～マレットゴルフ 15:30 終了	7名
6月27日 《ハイキング》	9:00 アップルランド駐車場集合 9:30 もみの湯駐車場集合 9:45～もみの湯を出発し原村自然文化園へ 10:45～散策 12:30～昼食 13:30～休憩（軽運動） 14:30～原村自然文化園出発しもみの湯へもどる 15:00 自由解散（希望者はもみの湯入浴）	
9月12日 《きのこ狩り》	9:00 縄文の湯駐車場集合 ハイキング 茅野市青少年自然の森にてきのこ汁 バターゴルフ（景品有り）	会費 500円 9名
10月23日 《ツアー参加》	コース名： 奥信濃 秋山郷 日帰りコース 2カ所の温泉巡り	6,900円 6名
12月 3日 《忘年会》	18:30～白熊 15年：グループ活動報告 16年：幹事の選出・活動計画	会費 3,500円 18名
1月 8日 《新旧幹事会》	グループ名について 年会費について 年間計画について	
2月 6日～ 《運動グループ の自主活動へ月 2回参加する	13:30～変身会へ参加	9名
2月24日 《全体会議》	年間計画について（健康管理センター）	
3月16日 《ツアー参加》	コース名： 静岡 浜名湖 昇竜しだれ梅	7,900円