

健康管理士能力開発講座

プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方

日にち: 平成22年 8月26日(木)・9月2日(木)
9月9日(木)・9月16日(木)
時間: 19:00~20:30(受付開始18:30) 90分×4回
会場: 日本医協第1ビル(東京都中央区東日本橋3-2-3)
定員: 20名<先着順>
受講料: 6,000円(全4回分・税込)
対象: 健康管理士一般指導員

講座内容

8/26	発声・滑舌で、はぎれよく わかりやすさの第一歩は、しっかり口を開けて声を出す事。まずは発声や滑舌レッスンからです。繰り返し練習する事で、体で覚えていきましょう。
9/2	メリハリつけて、聞き取りやすく メリハリをつけて話すためには、具体的に何をすれば良いのでしょうか? 問のあげ方等、できる事はたくさんあります。自分の話し方を見直してみましょう。
9/9	わかりやすさのための、内容と表現の工夫 話のテーマが決まっても、盛り込む内容や表現の仕方で伝わり方が変わってきます。限られた時間を有効に使い、聞いてもらえる話をするための工夫をしましょう。
9/16	人前で話す準備から本番まで 原稿作り、話す時の動作、資料の扱い方等、戸惑いやすい点をチェックします。1つ1つ準備をして、人前で話すドキドキをイキイキに変えていきましょう。

左記の日程で、健康管理士能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」を開催致します。「もっと話し上手になれたら」「自分の考えや思いをもっと的確に相手に伝える事ができたら」と考えた事はありませうか? 話をする事が苦手という方も、テクニックや心掛け次第で変わってきます。今回はアナウンサーであり、健康管理士である花形一実先生を講師にお招きし、好印象でわかりやすい話し方についてお話し致します。

聞き取りやすい発声や滑舌聞き手を惹きつけて飽きさせないメリハリのつけ方、聞いてもらえる話にするための内容の表現と工夫、そしてよい人前で話す時の準備から本番までの流れ等、実践を交えて基礎から学べる内容となっております。「話す」というのは、音声中で相手に聞き取ってもらい、理解してもらおう事です。音声で「伝える」という必要ポイントがあり、その基本を一つ一つマスターする事が上達への近道なのです。共感してもらえ話し方や伝え方等、アナウンサーのもつテクニックを使って、あなたの言葉を聞き手に忘れられないように伝える方法を学びます。この講座で発見した事を日々活かして、苦手意識が一つずつ話す事の楽しさに変わっていくのを実感してみてください。

健康管理士能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」の講師としてお話し方講座を行っている花形一実先生プロフィール。元テレビ静岡アナウンサー。日本大学理工学部電気工学科出身。科学の楽しさを取り伝えたいとこの道へ。テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニコリス情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。また、式典等の各種司会やタレント・歌手への話し方指導、さらにカルチャー・スクール等で一般の方へも話し方講座を行っている。

健康管理士能力開発講座 in 東京

「プロ・アナウンサーに学ぶ」

好印象でわかりやすい話し方

文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の後援が決定!! 『バナナうんちで元気な子! ~生活リズムを整えよう~』



食育指導者養成講習会

☆札幌☆

日時: 平成22年7月4日(日) 13:30~15:00
会場: 札幌市教育文化会館(札幌市中央区北1条西13丁目)
定員: 100名<先着順・6/29(火)締切>

☆大阪☆

日時: 平成22年7月24日(土) 13:30~15:00
会場: ドーンセンター(大阪府男女共同参画・青少年センター)(大阪市中央区大手前1-3-49)
定員: 50名<先着順・7/13(火)締切>

☆仙台☆

日時: 平成22年7月25日(日) 10:00~11:30
会場: ショーケー本館ビル(仙台市青葉区五橋2-11-1)
定員: 50名<先着順・7/13(火)締切>

受講料: 2,000円(税込)<テキスト・資料代含む>
対象: 健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般

その他の地域においても、希望者25名以上で開催を検討致しますので、ご相談下さい。

みんなのうんちは大丈夫!? うんちは元気のバロメーター



「モリモリバナナうんち」



「カチカチコロコロうんち」



「ニョロニョロうんち」

このたび、文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に後援を頂き、食育指導者養成講習会を全国で開催します。六月十三日(日)に名古屋で開催する講習会は、健康管理士の方や小学校の先生等約百名の方にお申込みを頂き大好評を頂いております。次は、札幌、大阪、仙台にて開催致します。当協会は、「バナナうんちで元気な子」生活リズムを整えよう」のテキストを作成し、小学校で食育授業の調査研究を行ったところ、朝食の摂取状況や選食力の向上・排便の改善につながり、生活リズムを整えられる子どもが増えたという結果が出ました。その結果をもとに、皆さんの食育活動に役立つ講習会を開催致します。テキストを使用した講義の実演、エプロンシアター、「うんちでサンバ」のダンス、「自分でできるうんちクリニック」等、すぐに活かせる内容となっております。多くの方にご参加頂ける講習会となっておりますので、お誘い合わせのうえ是非ご参加下さい。(各講習会の様子は次号にてご報告致します。)



<小学校での授業の様子>

能力開発講座「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日中の緊急連絡先)	()		

食育指導者養成講習会「バナナうんちで元気な子!」申込書

資格番号	H-	お名前	
同行者		会場	札幌 大阪 仙台 (で囲んで下さい)
電話番号(平日中の緊急連絡先)	()		

お申込み方法

能力開発講座、食育指導者養成講習会のお申込みは、左の申込書を郵送またはFAX頂く、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733
能力開発講座講座・食育指導者養成講習会
URL: www.japa.org/nouryoku/

健康管理士能力開発講座 「五感を活かす健康クッキング」を開催しました

去る 4月 10日(土) 東京ガス株式会社様と共同で、能力開発講座「五感を活かす健康クッキング～食育は旬の食材で～」を開催致しました。

前半は、講師の方に「食の自立と五感の育成を目指した食育の取り組みについて」をお話して頂き、後半は、最新の調理機器を備えたスタジオで、参加者が少人数のグループに分かれ、作業を分担しながら一緒に料理を作り上げていきました。

今回は、春の食材を使用した「菜の花パスタ」や「新ごぼうのスープ」等、20分で作れる 4品のヘルシーメニューを作りました。講師の方々に各テーブルを回って頂いたため、分からない事はすぐに質問ができ、スムーズに調理を進められました。参加者からは、「家庭でも実践したい」、「色々な方と話せて良かった」等のご意見を頂き、好評の内に終了致しました。



「健康管理士ステップアップ講座 in 京都」を開催しました

去る 5月 22日(土)、健康管理士ステップアップ講座を京都にて開催致しました。

午前の部では、「ほすび」を講師の解説をもとに勉強し、「健康生活を送るためのウソ? ホント!」の食事と運動の内容についてより詳しく学びました。

午後の部では、晴天に恵まれ、初夏の陽射しを浴びながら、京都小御所外周の約4kmのコースをウォーキングしました。午前中に学んだ運動の知識を活かしながら、京都御所の歴史的な背景も学びつつ、楽しく運動する事ができました。今後の開催につきましても、健康管理士ニュース等でお知らせしていきます。



全国健康管理士寄稿

同不 順同 敬称略

健康管理士会より

杉並区健康管理士会

私達杉並区健康管理士会(愛称:みらいの食育くらぶ)では食育を柱とし、料理部門・育成部門・健康部門の3つのチームで活動しております。

「良い子・選ぶ子・元気な子」食育指導者育成講習会に参加し、うちが健康のパロメーターである事を再認識。この素晴らしい講座を皆さんに知って欲しいという思いから、協会指導の下、本格的に実践トレーニングを開始しました。

台本や小道具作りから、エプロンをつけての体の仕組みや排泄の説明、振り付きで歌の練習もしています。子ども達が食事

の大切さを理解し、自分でチェックできるよう、分かりやすい講座を目指して練習に奮闘中です!



<練習の様子>

当会では随時会員を募集しております。アットホームな雰囲気のととも温かい会で、楽しい仲間と食育・健康活動をしてみませんか?
http://health.kami.nctnrf.acad.jp
TEL 03-3453-7715
E-mail: shizuka@healthcare.or.jp
(杉並区健康管理士会)

香川県健康管理士会

来る七月四日(日)、午後一時からユーラララつたつにて、予防協会森田事務局長をお迎えして講演会を開催致します。
TEL 090-3180-7226
(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅香)

西東京健康管理士会

設立十年目を迎え、益々充実した内容で和気あいあい!楽しく活動している「西東京健康管理士会(通称「シケン会」)」です。七月を除く毎月第四日曜日、午前十時から立川市柴崎学習館にて、「健康ミニ講座」等をテーマに、会員間でレベル向上に励んでいます。一度是非見学にお越し下さい。
TEL 042-369-0855
E-mail: ny-yama@01.gaiadl.com
(西東京健康管理士会 山根 茂)

静岡県健康管理士会

来る七月十八日(日)午前九時~十二時まで、テイサービスセンター美原において、「介護職が学ばべきTA心理学」というテーマで講演会を行います。講師はSBS学苑等で活躍の心理カウンセラー遠藤昌弘氏です。コミュニケーションの取り方、自分の気持ちの持ち方等健康管理士の方にも参考になる内容で、分かりやすい講座を無料で受講できます。参加希望の方はご連絡下さい。
TEL 090-3453-7715
E-mail: shizuoka@healthcare.or.jp
(静岡県健康管理士会 唐牛 博光)

岡山県健康管理士会

今年度は、会としての健康イベントの開催と、レベルアップに向けた活動を行っていきます。岡山市御津地区「健康エックと相談会」
九月五日(日)午前10時~12時 御津ひかり団地集会所
月例会(事例発表や情報交換)
七月十一日(日)・八月八日(日) 午後一時~四時 御津文化センター
岡山地区勉強会(「ほすび」学習等)
七月十五日(木)・八月十九日(木) 午後六時~九時 NPO会館二階会議室
「英田生き生きライフ学習講座」
美作市英田教育委員会主催
八月三日(火)午前10時~11時半 美作市英田公民館(担当講師 高功 美津子) 美味しく食べるためのツボ健康法
県下の健康管理士の皆様のご参加をお待ちしております。
お問い合わせは事務局まで。
E-mail: okayama@healthcare.or.jp
TEL 083-749-2211(事務局吉田)
(岡山県健康管理士会)

山口県健康管理士会

健康フェスタの内容が決まりました。講演主体として、息抜きにテイタイムと自分のできる健康法がテーマです。
日時:平成二十二年十一月十四日(日) 会場:山口県立総合センター(予定)
演題:恒常性全般説明、体温自動調節、血糖・体液PHコントロール、健康になるためのアドバイスと心掛け、テイタイム等
定例会は 八月二十日(日)

鹿児島県健康管理士会

去る四月十一日(日)、発足記念講演会を実施致しました。予防協会より渉外部部長鈴木氏をお招きし、「健康管理の進め方」についてお話し頂きました。その後、当会会員講師による講演を行いました。
また、去る五月十六日(日)に勉強会を行いました。藤井会員より、「ノニと健康の話」の講演がありました。ノニの生産概要等、よく整理されていたので分かりやすく好評でした。参加者は十八名で、新会員も増えました。
TEL 090-8764-0682
(鹿児島県健康管理士会 緒方 祥之)



<勉強会の様子>

<講演会の様子>

健康管理士東京OPP会

健康のためには笑いも必要。皆さんにお話する時も楽しく面白く、分かりやすく話す事ができれば、今年は笑いの勉強もする事になりました。落語を聴いたりイベントも盛りだくさんです。興味のある方は是非ご連絡下さい。
毎月第一土曜日午後一時から都内で定例会を開催しています。詳細はお問合せ下さい。
TEL 080-3155-9743
E-mail: hasugaya@5.titan.ne.jp
(健康管理士東京OPP会 佐藤 和子)

神奈川県健康管理士会

来る七月十八日(日)、会員の板谷氏が「生活習慣病の予防と対策」と題して講演を行います。当会は県内で地域に密着した活動を心掛けています。神奈川県近郊の方、活動にご参加下さい。お待ちしております。
TEL 046-241-1899
E-mail: kanagawa@healthcare.or.jp
(神奈川県健康管理士会会長 齋藤 正弘)

神奈川県健康管理士会伊藤原・秦野支部

現在脳トレ教室を立ち上げており、教室の中で色々お話をしています。一緒に活動してみませんか?近郊の方などでも気軽に連絡下さい。
TEL FAX 0463-693-8458
(神奈川県健康管理士会伊藤原・秦野支部)

青森県健康管理士会

去る五月九日(日)の講座の講師は、心の健康管理を兼田顧問、栄養学を森山氏が担当されました。今回の五名の受験生もみんな意欲のある人ばかりで感心しています。健康管理士の皆さん、遠慮なく気軽に参加して下さい。
TEL 017-739-0069(事務局)
(青森県健康管理士会 中居 松男)

健康管理士設立準備委員会

大分県健康管理士会設立準備委員会

去る四月十七日(土)、総会を実施致しました。平成二十二年度の活動について話し合いました。いよいよスタートの年としたいと思っております。多くの会員の参加をお待ちしております。
TEL 090-4483-6863(事務局須藤)
(大分県健康管理士会設立準備委員会 薬師寺 正彦)

北海道健康管理士会設立準備委員会

九月一日付で北海道健康管理士会へ正式昇格決定!今後は関係機関にも協力を頂き、

活動を広げていく予定です。七月十日(土)午後二時からセミナー「脱メタボ体験記」を試して発見!人生が変わるダイエット!、八月七日(土)午後一時半から勉強会「AED講習会」とも会場はちえりあです。新規会員募集中です。
E-mail: hokkaido@healthcare.or.jp
TEL 090-8632-7396
(北海道健康管理士会設立準備委員会 林 俊子)

広島県健康管理士会設立準備委員会

会のテーマは「食育について」、様々な切り口で取り上げていく予定です。次回は七月十七日(土)午後二時から、二葉公民館六階会議室で「食事バランスガイド」を使って研修します。
TEL 090-8064-8908
FAX 082-815-0381
(広島県健康管理士会設立準備委員会 中末 龍夫)

茨城県健康管理士会設立準備委員会

去る五月十六日(日)、第五回目の定例会を行いました。参加者は五名で、会長挨拶、規約ならびに活動について話し合った後、我々の生活環境



<講演会の様子>

と環境汚染問題の現状等「有機化学物質が人体に与える影響」について勉強しました。
TEL 029-219-5888
E-mail: info@hpreheart.info
(茨城県健康管理士会設立準備委員会 仙波 康成)

第6回関東圏健康管理士活動報告会 開催!
~活かそう貴方の「健康管理士」資格~

「せっかく取った資格をどのように活用すればいいのか」等々悩んでいる方、そんな貴方(貴女)に少しでも解決の糸口になればと今年も企画しました。実際に資格を活かして活躍している諸先輩の話を聞き、皆様の今後の活動の指針として頂き、少しでもご活躍の一助となれば幸いです。また、健康管理士仲間の輪を広げる機会として、1人でも多くご参加頂ければ幸いです。

日時:平成22年7月31日(土) 開場:13:00 開演:13:15 定員:100名(先着順)
会場:勤労福祉会館 6大会議室(池袋駅南口より徒歩約7分) 参加費:500円
主催:関東圏健康管理士連合会(東京・神奈川・埼玉・千葉) 共催:NPO法人日本成人病予防協会
第一部:13:20~14:20 講演「生涯現役にっこり ぽっくり健康セミナー」
~楽しいマジックをとり入れて「勇気と元気 笑顔と希望」をお土産に健康をプレゼント~
講師:斉藤和文(知覚動率会<ともかくうごこうかい>代表)
第二部:14:30~15:30 「私は資格を活かしたこんな活動をしています」
健康管理士4名の諸先輩に実績作りのノウハウを語ってもらいます。
第三部:16:00~16:45 「パネルディスカッション」
健康管理士として活動する過程で、悩んでいる事等をパネラーがお答えしていきます。

セミナー終了後、懇親会 自由参加 を行います。<開催時間:17:00~19:20 費用:3,000円>
セミナー参加費及び懇親会費用は当日受付にてお支払い下さい。
申込み先:氏名・郵便番号・住所・電話 FAX番号・メールアドレス・資格番号を明記のうえ、下記までお申込み下さい。
関東圏健康管理士連合会 世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二
TEL・FAX 042-365-0584 E-mail: tokyo@healthcare.or.jp

健康管理士インタビュー 「活動の現場」

菊地 優子さん (岩手県)



<講演中の菊地さん>

「健康を日本一の一助になりたいてい、講師依頼、Come (講演会の主旨やテーマに合致する講師情報を提供し

今回ご紹介するのは、企業や地方自治体、医療関係団体、職業訓練センター等で健康講演活動を行われている菊地優子さん。
看護師として臨床現場を二十年間経験し、その後大手企業の健康管理室専任産業看護師として十八年間勤務された経験を活かし、健康管理のあり方をテーマに講演をされています。
また、五人のお子さんの母親でもあります。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。
健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。
健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。

「健康を日本一の一助になりたいてい、講師依頼、Come (講演会の主旨やテーマに合致する講師情報を提供し

健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。
健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。



<家庭での菊地さん>

健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。
健康管理士の資格に興味をもったのは、選んだ理由を教えてください。



<産業保健のセミナーでの講演の様子>

講演の際もネタ作り役になっています。
健康に暮らすために、ご自身が普段の生活で気を付けている事がありましたら、教えてください。

旬の食材

7月

取り入れよう

イワシ(鰯)

イワシは日本人にはとても馴染みがあり、食卓にのぼる事が多い魚です。骨も身もとても柔らかく、小イワシはそのままから揚げにすれば骨ごと食べられます。

栄養価はとても高く、DHA EPA カルシウム、ビタミン D等を多く含んでいます。一般的に出回っているイワシは3種類で、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシです。マイワシとカタクチイワシの子どもは、「しらす干し」としても美味しく食べられ、なんと親魚の7倍ものカルシウムを含んでいます。

とうもろこし

とうもろこしは、昔から老若男女問わずおやつ感覚で食べられ、親しまれてきた野菜です。黄色と白色の粒が混ざった、「バイカラー品種」と全身黄色の「黄粒品種」の2つのカラーがあります。白い粒もしっかり甘みがあります。

また、とうもろこしを若採りしたヤングコーンも7月の旬な野菜で、芯まで美味しく食べる事ができます。食物繊維の量は、他の野菜や穀類と比べて多く、栄養素は胚芽部分に多くありますので、まるごと食べるようにしましょう。

もも

現在、日本では様々な種類のももが栽培されており、初夏から秋にかけて収穫が盛んになりますが、7月に最も旬を迎える果物です。その中でも多く栽培されているももは、白鳳、あかつき等で、これらは世界でも高い評価を得ています。

ももには、ビタミンC、食物繊維、カリウム等美容効果の高い栄養素がたっぷりです。とても傷みやすい果物で、ぶついたり触りすぎるとすぐに傷んでしまいます。また、冷やし過ぎてもいけないため、冷蔵庫で長期間保存するのは避けましょう。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」

1							
		2					
3			4				
5					6		
		7					
8							

ヒント
およげ!

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

<よこのカギ>

- いつでも歌えるように持ち合わせている得意な歌曲。
- 値段。
- 名古屋城といえば、金のしゃち
- サケ・マスの卵の塩漬け。
- 雨などが細かく飛び散った事のこと。
- 恐れおののくこと
- 料理の材料としての鶏・牛・豚などの内臓。
- 関西の鉄板焼き料理の代表格。

<たてのカギ>

洗濯物などをかけて干すのに使うもの。
とかく(気)にさわるものや邪魔になるものたえ 目の上の
乾季
。 和服のこと
円・ドル・メートル・グラムなど、物の量をはかるための基準として定められた量。
トストエフスキーの長編小説「 と罰」
学術上、一定の能力または業績を示した者に授与される称号。学士・修士と博士とがある。
桜の花びらが風に乱れ散る様子。

答えを「ほすび」116号の研修問題の解答欄にご記入の上、7月26日(月)までにお送り下さい。正解者の中から抽選で名様に、時計アラーム機能、距離数、消費カロリー表示機能、ストップウォッチ機能をもつ便利な万歩計歩数計 ストップウォッチ歩数計」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「イノボリ」でした。抽選の結果、北海道の遠藤優さん、埼玉県の高橋美加さん、青森県の葛西百合子さんが当選されました。おめでとうございます!

こんな年でした 2002年

2002年はワールドカップを日韓で共催した年

現在、南アフリカでFIFAワールドカップが開催されています。ワールドカップを日韓で共催し、ブラジルが優勝した年は、一体どんな年だったのでしょうか?

<ニュース>

- 日朝首脳会談 小柴昌俊氏、田中耕一氏にノーベル賞
- バリ島で爆弾テロ・カレー毒物混入事件・住基ネット稼働・ユーロ現金流通開始・ゆとり教育がスタート

<編集後記>

紫外線対策といえば、日焼けによるシミやソバカス等皮膚に与える影響に意識がいきがちで、意外に目への影響はあまり知られていません。しかし、紫外線によって蓄積されたダメージが光誘発性角膜炎や白内障等の眼病を引き起こしたり、目の老化を促進するといわれています。紫外線の強い日は、つばの広い帽子やサングラスで目を守り、楽しい夏を過ごしましょう。

(編集部)