

出前講座「元気でいるための食べ物」報告

広大マスタース会員 室岡義勝

日 時： 2016年8月27日（土）13：30～15：00

場 所： 東広島芸術文化ホール「くらら」

参加人数： 22名

内 容：

広島中央障害者就業・生活支援センターから、「障害者が健康で仕事を続けられるように毎日の食事で気をつけること」を話して欲しいとの要請を受けた。受講者は、17歳から40歳までの知的障害者で、理解力が小学生高学年程度であるとのことから、できるだけ映像を多く使い、漢字にはルビをふるなどして、わかりやすいスライドと資料を作成した。講義の途中では、「あっそれしっています。うちのおばあちゃんがそのびょうきです。」「それ、のんでいます」とか、普通の授業よりも多くの質問や会話が聞かれた。初めての体験であったため、いくら易しく話しているつもりでも、半分ぐらいしか理解してもらえなかったのではないかと、反省している。講座の後で、全員で茶話会をしていろいろなお話をすることができ、講師としても貴重な経験であった。仕事場でも、皆んな元気で明るい様子に思えた。



げんき たもの 「元気でいるための食べ物」

- ・あなたは、太っちょですか？やせですか？
- ・太っちょは、病びょうき気(びょうき)になりやすいよ
- ・長いきみんぞくは、にゅうさん菌(きん)のつくる食べ物を食べている
- ・お酢(す)、しょうゆ、みそ、なっとうが、健康(けんこう)によいのはどうしてかな？
- ・日本人は、お塩(しお)のとりすぎです一塩のおおい食べ物はこれら
- ・すき・きらいしないで、ふつうに食べれば、えいようドリンクは、いりません
- ・けんこうなしょくじのしかた