

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 39609
お名前	阿久津 一枝
性別	女性
年齢	70歳



## ①なぜ健康管理士一般指導員の資格を取得しようと思ったのですか？

ギャラリー・カフェを始めて10年余り、この間、地域の人々の高齢化は進み、一人暮らしの老人は年々増えてきました。当店に来る人たちの年齢も60歳～80歳代の方々ばかり、年毎に足や腰が弱っていく人、食事の悩み、持病をのつらさなど…自分も70歳になり、他人事ではないと気付き、お客様そして自分も元気に健康寿命を少しでも長くするために、正しい知識を学びアドバイスできればと思い資格取得にチャレンジしました。

## ②健康管理士一般指導員受験対策講座(通信教育)から資格取得までの感想はいかがですか？

70歳の誕生日までにはと一念発起で始めた講座。ギャラリー・カフェの仕事と、家庭の仕事の間で勉強時間をどうつくり出すか、夫は現役で働いており、時々孫も泊まりに来る、趣味の絵も描きたい、その様な生活の中でも続けられたのはテキストがわかりやすく、添削問題集ではいつも励ましのひと言葉を頂いたお陰です。また、合格対策講座が土日と店の休みと重なったため参加しやすかったです。目標としていた誕生日18日前に合格通知が届きました。

## ③健康管理士一般指導員の資格をどこで・どのように活用していますか？

来店されるお客様たちに積極的に健康の話題を提供し、今までは聞いただけだったお客様の体の悩みや、生活の仕方など話し合い時にアドバイスをしています。当店で開催しているイベントでも健康によい話などしながら、一人暮らしの人たちに外に出て、コミュニケーションをとることを勧めています。そのために楽しんでもらえるようなイベントや会合を開いています。

## ④その他「ほすぴ」や「セミナー」「能力開発講座」等の感想がありましたらお書きください。

「ほすぴ」でのテーマは、より深く健康に関する内容で大変勉強になります。“コラム”などは、時々話題にもしています。「セミナー」や「能力開発講座」は、関心があっても遠くてなかなか行けない時もありますができるだけ参加したいです。

# 健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 39609
お名前	阿久津 一枝
性別	女性
年齢	70歳

## ⑤活動の様子



去る10月14日(日曜日)、当店で開催したイベントは、「めまいと漫才」、「バイオリン漫談」お客様は、60名ほど(いつもこれくらいの数)でしたが、「笑いの効能」について少し話しました。