

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 - 27911
お名前	小山 博明
性別	男
年齢	67 歳



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。

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？

ヨーガ歴20年、きっかけは大病から蘇ったことで、ヨーガは本物だと思い、本気で取り組んだおかげで、お伝えする立場になった。ヨーガだけでは限界があり、もっと広く、もっと深く、そしてわかりやすく伝えるための資格にピッタリなのが、健康管理士と知り、挑戦した。

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？

テキストが届いた日、期待に胸ふくらませて開封。手に取った時、「これは大変だ！」と直感。やめるのは簡単。やる前にしりごみするのは敗北だ、結果はどうであれ、やり通そうと取りかかる。正直、難題ばかり！テキストはイラストや表などでわかりやすく、理解しやすく、助かりました。早朝に学習時間を確保して、業務に支障なくできて良かったと思う。

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？

取得後、依頼された長寿大学、公民館の生涯学習、小学校の地域ふれあい活動、森林浴ヨーガなどで、認知症予防について、筋力維持の大切さ、朝食はしっかり摂ろう、よく噛んで食べよう、薬の正しい飲み方など、年代に合った内容でお伝えしている資格で公的な機関でも信用されるようになったことがうれしいです。

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」は、テキストで学んだことの復習と、新しい知識を得る為に、大変有意義である。又、再度勉強しなおす事で、理解が深まります。レポートは、勉強になり、緊張感を伴い、頭の体操に役立っています。県健康管理士会の例会に参加して、会員の経験を聞いて、活動の励みになっています。

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 - 27911
お名前	小山 博明
性別	男
年齢	67 歳

活動の様子

森林浴ヨガで
ヨガの実習指導の様

