

健康講座を開催しました!!

毎年、医療費適正化対策事業の一環として、組合員と被扶養者(家族を含む)の方々を対象に、健康管理の意識を高めていただくことを目的とした「健康講座」を開催しております。

今回は、9月25日(浦和会場)と9月30日(川越会場)にテレビでもご活躍され、「ジャストミート!」や「ファイヤー!」などのフレーズでおなじみのフリーアナウンサー福澤朗さんをお迎えして開催したところ、両会場で367名の方にご参加いただきました。



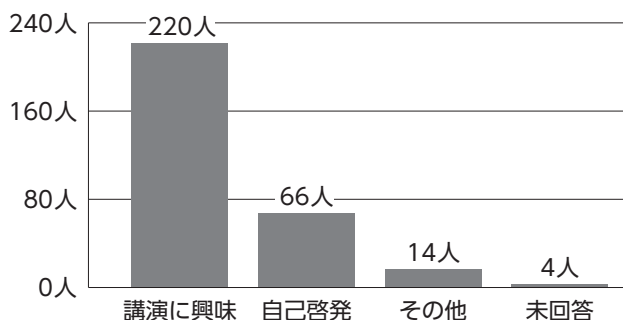
当日は、「人生を健康で豊かにする、チャレンジライフとコミュニケーション」と題して、大事な言葉を伝えるコツや伝えるための効果的な話し方などをお話いただきました。

講演中には、表情筋を鍛えるトレーニングや、「滑舌棒(割り箸にて代用)」を使って「滑舌をみるみるよくする」テクニックを教えていただき、自分の意識をほんの少し変えるだけで、相手の受ける印象がかなり変わることには驚き、積極的にコミュニケーションをとることがいかに大切であるかを実感しました。

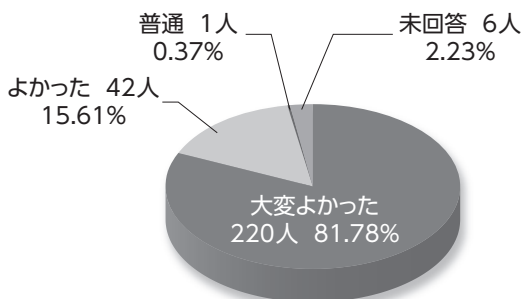
また、終始笑い声が起る会場は笑顔と熱気にあふれ、参加者の健康増進にもつながるエネルギーあふれる講演は、今後の仕事やプライベートにも活かすことができ、とても楽しく学べた元気の出る90分間となりました。

参加者367名のうち269名の方がアンケートに協力くださいました。「参加した動機」と「講演の感想」について掲載いたします。

◆ 参加した動機 (複数回答可)



◆ 福澤朗さんの講演はいかがでしたか？



● 意見

No.	内 容	件 数
1	福澤さんが好き、興味があったから。	7
2	著名人の講演は興味深く、参考になるから。	6
3	健康について考える良い機会だと思ったから。	5
4	家族・友人に誘われて。	3
5	定年退職したので参加できた。	1
6	相手によりよく伝えるヒントを聞きたかったため。	1
7	あまりにも癌が多いので、普通の生活での防ぎ方を聞きたかったため。	1

● 意見

No.	内 容	件 数
1	大変楽しくわかりやすい講演で、時間があっという間でした。	36
2	滑舌を良くする実技が良かった。今後も実践したい。	24
3	とても勉強になり、元気が出ました。	8
4	コミュニケーション、他人に伝えることの大切さを考えさせられた。	6
5	是非次回があるとうれしい。	2
6	講演のポイントの資料が欲しかった。	1
7	開始時間が遅くなり参加しやすくなった。	1