

メノコト元気教室2018

2018.12.19

目の健康のために意識してほしいこと

戸田市新曽中学校にて「ひとみ元気教室」の視育の授業を開催しました！戸田市では生徒たちの視力低下が問題になっているとのことから**目の健康**に対する意識を高められているようで、今回は保健委員会と運動部を中心に55名の生徒たちと保護者・先生方合わせて合計約85名が参加してくださいました。

また、今回は埼玉県での開催ということで、女子プロ野球「埼玉アストライア」の山崎選手と大串選手にも参加してもらい、生徒たちと一緒に「目の体操」を行ったり、普段の生活や野球の練習時、目の健康について意識していることを**野球選手ならではの話も交えながら**話してもらいました！



「目の体操」をする時のポイントは
首を動かさないように
目だけを動かすことです！
意識してみてくださいね♪

現代人はパソコンやスマートフォンなど、近くでものを見る習慣が増え、目にとてもストレスをかけています。ビジョントレーニングや目の体操をすることで、**眼の筋肉の動きをスムーズにし、眼精疲労や肩こりの軽減、また集中力を高めることが出来ます！**

小学生より勉強時間が長くなり、パソコンやスマートフォンに触れることが多くなる中学生だからこそ、ビジョンとレーニングや休息を意識して取り入れてくださいね★

2018.12.13

疲れの原因は？！沼津市立第一中学校にて 「ひとみ元気教室」を開催しました！

12月13日（木）に静岡県沼津市立第一中学校の子どもたちに向けて「視育」の授業を開催しました。こちらの中学校では低視力者の生徒たちが増え、目の健康を意識してくれるきっかけになればと開催のご依頼をいただきました。健康診断の結果やアンケートによる保健委員会の生徒たちからの発表によると「**勉強時間やメディアの使用時間が増加したこと**」「**睡眠時間が短いこと**」「**寝る間際まで、スマホやゲームをしていること**」「**授業中を受けている際に字を書く距離が近く、姿勢が悪くなっていること**」が原因で、自分たちの目が疲れているのではないかと考察を入れながら発表をしてくれました。今回生徒たちが発表してくれたことは、どれもすべて大切です。これに加えて、「**しっかりと栄養を摂ること**」「**休息をしっかりと取ること**」も意識してくださいね。



授業の様子



皆さんと「目の体操」を行ないました！

普段、パソコンや携帯などを長い時間集中して見すぎて「目を休めること」を忘れていませんか？皆さんにも、意識して休息の時間を取っていただきたいので、今回は「ひとみ元気教室」でいつも行なっている目の体操をご紹介します。

**2つの目を
バランスよく使おう！**

目の使い方の偏りをとる基本

目の筋肉をほぐす 眼球体操

眼球だけをゆっくりストレッチするように動かしましょう。目の動きに偏りがなく、動かしにくいと感じた方向は、特にスムーズに動かすように心掛けてください。近くの作業をした後が効果的です。

わかたせの
キャラクター
ぶんぶんくん

①目を普通に開き、息をゆっくり吐き出す。

②固く閉じて、大きくパッと開く。

③顔を動かさず、目だけゆっくり右へ、そして邪魔止める。

④③と同じ動きで左へ。

⑤目を上へ、そして下へ。

⑥右斜め上、左斜め下。

⑦左斜め上、右斜め下。

⑧左回し、右回しをゆっくり大きく。

⑨3秒閉じり眼にして、息を吐き出すと同時に速くを見る。

人は物を見る時、見たいものに焦点を合わせるため、眼球の向きを変える動きをする6つの筋肉を動かし、両目をそろえて見えています。両目をそろえる筋肉の動きが鈍ると、物を立体的に見ることができなくなったり、時間がかかったり、間違えてみてしまったりします。

そこで、目の筋肉を意識して動かす眼球運動を身につけることで、目をスムーズに動かすことができるようになるのです。近くの作業をした後は、ぜひ目の体操をしてみてくださいね♪

2018.12.12

大山崎町立大山崎中学校で「ひとみ元気教室」を開催しました！

12月12日（水）に京都府の大山崎町立大山崎中学校にて、視覚障がい者と晴眼者の相互理解を深めるための「なつみさんの一日」と題した「視育」の授業を行いました。

講師を務めた井内 葉津美（いのうち なつみ）は、視覚に障がいを抱えながらも「ヘルスキーパー（企業内理療師）」として社内の従業員に癒しを届けてくれています。またそれだけでなく、仕事とマラソンを両立しながら、2020年に向けて就業後や休暇にも練習に励んでいます！



普段の生活について話す井内

今回の授業では、困っている人がいれば手を差し伸べられる人になってほしいと、まずは井内の1日の過ごし方を知ってもらいアスリートとしてのこれまでの体験や2年後のマラソンにかける想いをお伝えしました。

視覚障がい者マラソンは、方向などを誘導する「伴走者」と視覚障がい者が2人1組で走ります。

そんな中で、井内は「マラソンはチーム競技で、伴走者とのコミュニケーションを取りながら走るのが大事です。

オリンピックだけでなくパラリンピックにも興味を持ってもらえたら嬉しいです♪」と目を輝かせながら、マラソンの魅力を話しました。

参加してくれた子どもたちは「応援しているので頑張ってください★」や「気をつけて帰ってください！」とあたたかい言葉を掛けてくれました。また授業の中で、井内が中学生の時にクラブの監督から教えてもらった大切にしていたこと「①勉強を頑張る」「②礼儀正しく」「③人の役に立つ」「④クラブ活動を頑張る」の4点をお伝えしたところ、先生からも「子どもたちにとっても身近なお話だったので、みんなの心に届いたと思います。とてもいいお話でした！」と嬉しいお声をいただきました。

わかさ生活では、創業当時より「夢に向かって頑張っている人を応援したい」との想いから、様々な社会貢献活動に取り組んでいます！今回の授業のように、今後も「ひとみ元気教室」を通して「夢に向かって頑張る大切さ」や「目標を持つことの大切さ」をお伝えしてまいります。

2018.12.06

川口市立芝富士小学校で「ひとみ元気教室」を開催しました！

今回は、埼玉県川口市立芝富士小学校で視育とビジョントレーニングについての授業を行いました。

現代社会において、スマホ・パソコン・テレビ・ゲーム…どれも欠かせないツールになりましたよね。しかし、子どもたちの目はそんなデジタル社会に悲鳴をあげています。芝富士小学校でも子どもたちの視力低下が見られるらしく、学年が上がるにつれて、眼鏡をかけている児童が多い傾向にあるそうです。

そこで、子どもの頃から目の健康を意識する大切さを伝えてほしいとの想いから、今回は保護者の皆さん・先生方と一緒にビジョントレーニングを行ないました。少し難しいトレーニングもありましたが、皆さん一生懸命取り組んでくださいました♪お家で出来る簡単なトレーニングもありますので、ぜひお家でもお子さんと一緒にやってみてくださいね！

改めて、目の健康について考えていただく時間となったのではないのでしょうか。「良い目」を守るために、これからも目のケアを大切にしてくださいね☆



ビジョントレーニングをする前に目の体操☆



「タッチ・ザ・ナンバー」を行いました！

2018.12.03

冬の寒さにも負けない♪

神戸市内の小学校で「ひとみ元気教室」を開催しました！

12月3日（月）に神戸市内の小学校の学校保健委員会の中で、248名の子ども達に向けて「視育」の授業を開催しました！今回はわかさHappy隊に、講師として子どもたちの前でお話いただきました！

突然ですが、皆さんは「良い目」って、どのような目だと思えますか？もちろん視力が良いことは良い目だと言えますが、それだけでなく、

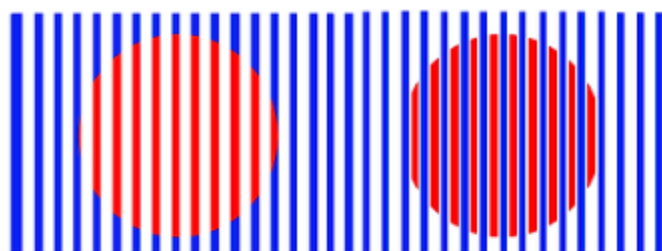
- 眼で見た色や形を頭の中でイメージする力
- 2つの眼がバランスよく動かして見る力
- 頭でイメージ通りに体を動かす力

など、良い目は「見た物を頭の中でイメージし、両目を使ってピント調節が出来る目」のことを言います。2つの目をバランス良く動かし、見たものを瞬時にとらえ、ピントを合わせて見る事ができるのが「ものを見る力=ビジョン」と言います。そして、これを訓練することを「ビジョントレーニング」と言います。

授業の中でも、ゲーム感覚で楽しく「ビジョントレーニング」を行なっているのですが、とても楽しく簡単にトレーニングが出来るので、子どもから大人まで大人気☆いつも元気よく子ども達が答えてくれますが、今回は問題を出題する前から、いつも以上に楽しい雰囲気が出ました！その理由は…「第1問！」「第2問！」と言う度に、子ども達が一齐に「じゃ～じゃん♪」と言ってくれるのです！

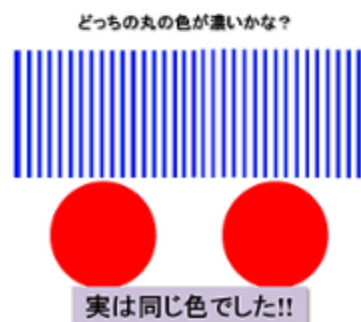
こちらの小学校では、校長先生がお話されている時にも「クイズです！」と言った途端、子どもたちが反応してくれるのだとか…！話しているこちらとしても、問題を出題するのが楽しくなってきますね☆

さて、そんな楽しい雰囲気の中で行なったビジョントレーニングのひとつをご紹介します！丸が並んでいますが、右と左どちらが濃く見えますか？



正解は…どちらも同じ色です！これはホワイト効果といって、白い背景の上に置くと濃く見え、青い背景の上に置くと薄く見える目の錯覚を利用したものです。違いは青のボーダーが上に来ているか、白色のボーダーが上に来ているかの違いだけです。人間は物を見るときに、明るさと色という2つの要素から読み取っています。

しかし、色の捉え方は明るさの捉え方よりも大雑把なもので、対象物が周囲の柄の影響を受けて、本来の色とは違って見えることがあります。皆さんは「目で見た色や形を頭の中でイメージ」できましたか？正解した方も、不正解だった方も「良い目」になれるよう、一緒に「ビジョントレーニング」を継続していきましょうね！



「ひとみ元気教室」では、子ども達にも楽しみながら目について知ってもらえるよう、「ビジョントレーニング」を交えて授業を開催しています！うちの学校でも開催してほしい！どんなことをやっているのか、もっと詳しく聞いてみたい！などございましたら、お気軽にご連絡ください♪

2018.11.22

京都市立翔鸞小学校で「ひとみ元気教室」を開催しました☆

11月22日（木）に京都市立翔鸞小学校37名の児童たちに向けて「ひとみ元気教室」を実施しました！

ひとみ元気教室では、ブルーベリーを通じて食べることの大切さを伝える「食育」、ビジョントレーニングなどを通して、目や見えることの大切さを伝える「視育」の授業があります。今回の授業では、視覚に障がいがあり、わかさ生活のヘルスキーパーとして活躍している山本旭彦（やまもと あきひこ）の日常生活を紹介しながら、視覚障がい者と晴眼者の相互理解を深めるための「あきひこさんの生活」と題した、視育の授業を行いました。そんな当日の様子を少しご紹介いたしますね♪

皆さんは、街中で視覚障がい者が立ち止まって考え込んでいたり、交差点などで困っているところを見たことはありませんか？またそんな時、私たちには**どんなお手伝い出来るでしょうか？**

私たちにお手伝いできることのひとつとして「手引き」というものがあります。手引きとは、**目の不自由な方に自分のひじを持ってもらい、誘導をすること**です。誘導するときには、ひじの上を軽く持ってもらい、目の不自由な方の半歩前を歩くようにします。



子ども達に、手引きを体験してもらいました！



点字の絵本や鈴が入ったボールなど、目の不自由な方が使用されているものに触れてもらう時間を設けました。

今回の授業では、自分たちに出来ることは何だろう？どのように手引きをすると歩きやすいだろう？と子ども達に「**考えてもらう時間**」を持ちながら、実際に手引きを体験してもらいました。最初は緊張の面持ちで手引きをしていた子ども達も、何度か一緒に歩く内に笑顔が見られるようになり「どこへ行きたいですか？」「右ひじを持ってください」など、**自分なりの想いやりのある言葉をプラスして**、声がかが出来るようになりました！

限られた時間の中でしたが、回数を重ねる度にどんどん成長する子ども達を見て、一緒に参加した私たちスタッフは、子ども達の変化に感心しました。実際に手引きを体験した子ども達は「白杖を持った人を見かけたら『何かお手伝いしましょうか？』と声を掛けようと思いました！」と笑顔で伝えてくれました。



一緒に給食を食べました！
どこに何があるかを伝える時には
2時の方向に玉子焼き、
4時の方向に味噌汁など
時計を使って説明をします。

わかさ生活では「健康をサポートする企業として一人でも多くの人の役に立ちたい」との想いから、様々な社会貢献活動に取り組んでいます。活動のひとつである「ひとみ元気教室」は、次代を担う子ども達の豊かな心を育てていきたいと2007年より活動を開始し、11月で**累計開催回数600回**を突破しました！

今回の授業を通して、街中で困っている人と出逢ったとき、勇気を持って「何かお手伝いしましょうか？」と声を掛けることの出来る心の豊かな人になってもらえると私たちも嬉しいです。

2018.11.13

福井市の小学校で「ひとみ元気教室」を開催しました♪

11月13日（火）に福井市の小学校で500名を超える生徒たちに向けて「ひとみ元気教室」の視育の授業を実施！
まず最初に、保健委員会の子ども達が校内や校外で「目の健康について」調査したことを動画にまとめ、発表してくれました！その後続く形で、目を守るために今みんなが出来ることってなんだろう？ということを考えてもらいながら、目の健康について楽しく勉強しました。

ビジョントレーニングのひとつである、**瞬間視トレーニング**（瞬間的にスクリーンに数字が写し出されるので、その数字が何だったかを認知するトレーニング）では、答えが分かると「は～い！！」と元気よく手を上げてくれる子ども達がたくさん♪



答えが分かると元気よく手を上げてくれました♪



目の体操！歌に合わせて、上を見たり、下を見たり♪

わかさ生活スタッフからの授業が終わり、養護教諭の先生からの合図があると始まったのが…毎日、掃除の時間が終わると全校生徒でされているという「目の体操」！歌に合わせて、**近くを見たり、遠くを見たり、顔は動かさずに目だけをぐるっと回したり…**

福井県では子ども達の目を守るためにこうした活動に積極的に取り組まれており、こちらの学校でも、毎日全校生徒で目の体操をされているそうです。小学生の頃から目の健康を意識して、こうした取り組みをされているのは素晴らしいですね☆

そして最後には、保健委員会の子ども達が、今日のまとめとして「ゲーム・テレビの時間を守る」「たっぷりすいみん」「体を動かす」「好き嫌いしないで何でも食べる」「正しい姿勢」と、「**目を守るためにみんなが今できること**」を全校生徒に対して、伝えてくれました。

今回は保護者の方にもたくさんご参加いただき、親御さんにとっても、お子さんの目の健康について考えていただける機会になったかと思えます。皆さんも、普段から目の健康のために意識して生活してくださいね♪



保健委員会の子ども達からの発表の様子

2018.11.10

子ども達に人気の体験型ブースで「ひとみ元気教室」を開催しました♪

社会貢献活動の一環として、日頃は保育所・幼稚園・小学校などで目の健康の大切さをお伝えしている出張授業「ひとみ元気教室」ですが、今回は学校を飛び出して11月10日に開催された「**京都やんちゃフェスタ2018**」にてブース出展いたしました！！

ひとみ元気教室の中でも、目の健康や見えることの大切さを伝える「視育（しいく）」の授業で大人気の『ビジョントレーニング』。また「子どもたちに科学を通じて目の健康に興味を持ってもらいたい」との思いから、「わかさ生活 みらい研究所」のブルーベリー博士たちと一緒に、太陽の光で色が変わる『不思議なスライム作り』の2種類を体験してもらいました！



当日は575人ものご家族にお越しいただき、終日大盛況！目をキラキラと輝かせた子ども達が楽しく体験し、大賑わいでした♪

【不思議なスライム作りの様子】

一見、普通の「白」スライムですが、紫外線に当たると…なんと「紫色」に変わります！！太陽の光が当たると色が変化する不思議なスライムづくりに子どもたちも興味津々♪「すごい！」や「なんで〜？」などと、あちこちから子どもたちの声が聞こえてきました。



実験を通じて、太陽の光が強い日には目や体を紫外線から守ることやひとみの健康の大切さを覚えてもらえ、実験をしながら楽しくお勉強できました！

最近は随分涼しくなりましたが、太陽がある限り紫外線は365日降り注いでいます。寒くなってきたから、紫外線対策をしなくてもいいかな…なんて、油断していませんか？お子さんがお外で遊ばれる際には、帽子を被って紫外線から目を守ってくださいね♪

「みらい研究所」では、その名の通り、未来を担う子どもから大人まで、多くの方に“観て、触れて、体験できる研究所”として設立され、元気で明るい未来を届けることのできる研究所を目指しています。12月8日（土）には、こどもみらい研究所体験会を開催します！ご参加お待ちしております♪

2018.10.30

子どもの目は疲れている？！

10月30日（火）秋の気配を感じる、福井県福井市内の春山小学校にて、目の愛護月間にちなみ目の健康を願い、わかさ生活の出張授業「ひとみ元気教室」を行いました！

学校保健委員会の子供たちが、自分たちの目の悩みを分かりやすく寸劇にして、「わかさ生活の先生に、目の健康について聞いてみよう！」というストーリーで授業がスタートしました。

低学年と高学年の2回に分けて、ゲーム感覚で、ものの見え方、目や脳の構造について楽しく学びました♪

福井県では、数年前から視力低下を予防する目的で、県でビジョントレーニングの一つ、目の体操に取り組みられており、春山小学校の生徒の皆さんも、とても上手に目の体操をされていました☆

会の最後には、子ども達に大人気の「タッチ・ザ・ナンバー」を学年対抗でチャレンジしてもらいました！両手を素早く動かし、テンポよく番号にタッチし、2つの目をバランスよく使い、とっても上手にやってくれました。

良い目の使い方が出来ていますね♪

皆さんも簡単に出来て、お家でも親子で楽しく目と脳が鍛えられる「ビジョントレーニング」を試してくださいね。



▲寸劇の様子



▲タッチ・ザ・ナンバーの様子

2018年9月のひとみ元気教室の様子♪

9月6日（木）に福井市立社南小学校にてひとみ元気教室（視育）の授業を開催しました。

福井県は、県の教育委員会をあげて「視力の向上」に力を入れています。

今回は5,6年生の保険委員の生徒の皆さんを対象に実施！

授業では、目の見方や筋肉を鍛える『ビジョントレーニング』や目のために気をつけてほしいことなどを中心にお伝えさせていただきました。

生徒の皆さんは、少し難しい内容にも真剣に耳を傾けてくれ、目についての知識を得ようとしている姿が印象的でした。

今回の授業で伝えた内容は、冬に予定されている学校行事で生徒たちが学んだことをまとめて発表していただけるとのこと！

わかさ生活では、今後も子どもたちに実践を通して楽しく目の大切さを伝えてまいります。

▼授業の様子



ひとみ元気教室 特別編♪

今回は、いつもと違うひとみ元気教室の様子を紹介します！

わかさ生活はブルーベリーの研究もたくさん行っており、自社で研究所を構えながら、メンバーが日々研究を重ねています。

2017年10月には、新しく観て、触れて、体験できる「みらい研究所」が誕生しました！

そこで今回のひとみ元気教室は、みらい研究所とコラボし、子どもたちに楽しく学んでもらえるよう実験を通して、目の大切さを伝えていきました。

実験の内容は、「太陽の光で色が変わる不思議なスライムづくり!?」です。

子どもたちも普段触れることが少ない実験器具や白いスライムが紫色に変化することに目を輝かせていて、「何で!? どうして!？」と博士達にたくさん質問している様子が印象的でした。

わかさ生活では、今後もひとみ元気教室を通して様々な形で目の大切さを伝えてまいります。

▼授業の様子



2018年7月のひとみ元気教室の様子

7月から8月にかけてブルーベリーは、果実の実りの季節を迎えることを皆さんご存知でしょうか？

ひとみ元気教室では、ブルーベリーの生果実の美味しさや食べることの大切さを「食育」を通して伝えています。7月は、兵庫県のこども園を訪問させていただきました！

どちらの園も「子ども達の方から言ってくるぐらい、毎年この月を楽しみにしているんですよ♪」と継続して依頼いただいています。

食育ではブルーベリーの生果実を使い、実がたっぷり入ったブルーベリージャムを子ども達が主体となって作ります。

年々ブルーベリーが好きだという子どもが増えてきていて、ジャムづくりの途中にも、「ブルーベリーの実はいつぐらいに出来るの?」「ブルーベリーは何でこんなに水分が出るの!？」と、ブルーベリーへの疑問や質問が飛び交っていました！

自分の手で一生懸命作ったジャムを一口食べた子ども達からは、満面の笑みが★

「スーパーにもブルーベリージャム売ってるけど、粒がたくさん残ってて味が全然違う!」

「ブルーベリーやったら1,000粒ぐらい食べれる!」と口を紫色いっぱいにさせながら嬉しそうに話してくれました。

わかさ生活では、今後もブルーベリーの良さや魅力を通じて目の大切さを伝え、子ども達の記憶にしっかりと残るよう行動してまいります。

▼授業の様子



ひとみ元気教室お申込み



授業についての詳細はコチラ



2018年6月のひとみ元気教室の様子 埼玉県内の小学校と中学校で視育の授業を実施！

2018年6月20日（水）に、埼玉県内の小学校と中学校にて視育の授業を実施しました！
こちらは、過去に埼玉県で実施した学校の先生からの口コミを聞いて、希望していただきました！

視育とは、次代を担う子ども達へ目の大切さを伝えたいという想いから行なっている授業のことです。
今回は2校訪問させていただき、子どもから大人まで77名もの方が！
埼玉県では子どもの視力低下が年々問題となっていて、近年実施の依頼がとて多岐県でもあります。
皆さん、この日をとてとても楽しみに待っていてくださり、視力に対する関心の高さを感じました！

保護者の方は、お子さんのスマートフォンの使用率はもちろん気になるそうですが、ご自身も目について悩んでいることが多く、「悩んでいるからこそ子どもと一緒に出来るビジョントレーニングに興味があったんです！」とお声を寄せてくださいました★

またこの日は、埼玉を拠点として活動している女子プロ野球チーム「埼玉アストライア」の選手にも来てくれて、一緒に目の大切さについて伝えてくれました！
実は、スポーツ選手とビジョントレーニングには深い関わりがあり、素早く動くボールをしっかり捉えるのに必要な【動体視力】を鍛えるのに必要なのですよ♪

ぜひスポーツをやっているお子さんは、ビジョントレーニングに挑戦してみてください！

今回は、ビジョントレーニングって実際にどんなものなの？についてお伝えしたいと思います。
お楽しみにお待ちください！

▼授業の様子



2018年5月のひとみ元気教室の様子

京都チェリーライオンズクラブで視育の授業を実施しました！

京都チェリーライオンズクラブで視育の授業を実施しました！

2018年5月9日（水）に、ご縁のあるこども園からのご紹介で、京都チェリーライオンズクラブにて視育の授業を実施しました！

最近では子ども達だけでなく、大人にも実施して欲しいというお声を多数いただいています。

当日は11名の方にご参加いただき、もの見方や捉え方、目の筋肉の使い方などをお伝えしました。中でも、健康な目のために良い栄養素をご紹介すると真剣にメモを取っておられる方もいらっしゃり、目に対する関心の高さを感じました。

授業終了後は、ご参加いただいた方から

「興味深い内容ばかりで、目を大切にしないと考えさせられました！」

「お土産にいただいたビジョントレーニングの用紙、早速自宅でも挑戦してみます★」

とお喜びの声をいただくことが出来ました！

大人の方も、今からでも遅くありません！！

正しい情報を早く知ること、目の予防や健康に繋がります。

今後も「目の大切さを伝える」活動に取り組んでまいります。

ぜひご興味のある方は、お問合せをお待ちしております！！



▲授業の様子

2018年2月のひとみ元気教室の様子

奈良県と埼玉県の保健委員会で視育の授業を実施しました！

2月8日に奈良県葛城市の忍海小学校、2月15日に埼玉県戸田市の戸田南小学校にてひとみ元気教室・視育の授業を実施しました。

近年は子ども達だけでなく、大人の方を対象に開催して欲しいという依頼も増えて来ています！

今回は学校保健委員会からのご依頼で、講話としてビジョントレーニングを中心とした内容で行ないました。

ビジョントレーニングと言っても、「実際にどのようにやるのか分からない」といった学校からのお声も多くいただきます。

クラスや家庭でも簡単に実践できるように、授業では先生や保護者の方にも実際に体験していただき、子ども達とどのようにやれば良いのかを知って学んでいただくきっかけを作ることが出来ました。

授業終了後には、先生や保護者の方からも

「子どもが斜視になった原因が納得できました！」

「ビジョントレーニングの方法を具体的に教えて貰ったので、

早速子どもも実践したいです。」といった嬉しいお声が届いています★

わかさ生活では、今後も次代を担う子ども達へ

「目の大切さを伝える」活動に取り組んでまいります。

ぜひご興味のある方は、一度お問合せください！！



▲授業の様子

詳細はコチラ

わかさ生活 社員が「isee!“Working Awards”」MSP章を受賞！

ひとみ元気教室では、ブルーベリーを通じて目の大切さを学んでもらう食育や視育など以外に、視覚障がい者の方の生活を学ぶ目的で行なっている「あきひこさんの生活」という授業があります。

この度、「あきひこさんの生活」の講師を務めている、わかさ生活ヘルスキーパーの山本旭彦が、自分の経験をもとに継続して行ってきた活動が認められ、“Working Awards”というコンテストで経験を強みとした事例であるMSP賞を受賞されました。

「あきひこさんの生活」は、障がい者のある人とない人がお互いの理解を深める授業として、子ども達に日常の工夫、手引き体験・食事の配膳位置の伝え方などを自身の言葉で子ども達に伝えています。

見え方を疑似体験として手引き体験してもらうことで、決まった形ではなく、障がい者の要望に耳を傾ける大切さを実感してもらっています。

また、2017年からは子ども達だけでなく大人の方を対象にした企業向けの授業も実施し、ますます活動の幅を広げています！

山本旭彦は子ども達に対して、いつも授業の最後に「視覚障がい者だけでなく、困っている人を見かけたら『何かお手伝いしましょうか？』と声かけられる優しい心を持った人になってください」というメッセージを伝えています。

実際に体験した子ども達からは、「困っている人を見たら、日常生活の中で自然と声かけられるようになりました」と嬉しい声も届いています♪

ぜひご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください！！

※詳細に関しては、上部をご確認お願いいたします。

今後も次代の子ども達へ「目の大切さ」を伝えるとともに、豊かな心を育成できるよう、継続してひとみ元気教室を開催してまいります。

<授業の様子>



給食時に配膳の位置を教える子ども達

<受賞式の様子>

