

◆企画名 いっぱい食べても太りにくい！健康的に痩せるコツ教えます！！

日 程 平成 25 年 10 月 8 日 (火)

場 所 第 1 学舎千里ホール A・B

参加者数 280 名 (ピア・サポータ 5 名、研修生 5 名、一般学生 270 名)

#### 目 的

次の三点を目的として、本企画を実施した。

- ①食の関連と大切さを考えることで現在の食生活を見直してもらうこと
- ②旬の食材を使った手軽でヘルシーな料理を学ぶことで下宿生などの今後の生活に活かしてもらうこと
- ③学生に健康的に痩せるコツを伝えて正しいダイエットを実践するきっかけをつくること

#### 内 容

##### 当日スケジュール

16:45 ピアエリア集合、会場設営

17:00 タニタ食堂講師到着

17:40 千里ホール入口で受付開始

※ 会場設営後に入口に資料を置き、来場者に持って行ってもらう様に促した。

18:10 講演開始

※ 講演内容 健康的な食事をできるように知識や方法をお話いただいたほか、学生にお勧めのメニューの紹介をしていただいた。

19:30 質疑応答

※ タニタ食堂のレシピに関してや栄養の取り方など予想していたより多くの質問が出た。

20:00 完全撤収

#### 感 想

学生のニーズに沿った企画になったと思う。参加者が多く、当日の会場運営のリハーサル不足等の反省点が多かったが今後につながるよい経験になった。

研修生の多くが正規のピア・サポータになったので、次回の企画はより主体的に活動していきたいと思った。

#### 改善点

- ・職員の方や手伝いに来てくれた他コミュニティの方に頼る点が多かった。
- ・連絡不足で当日の動きの確認が十分ではなかった。それぞれの動きを文面化し、リハーサルも行うべきだった
- ・講演開始後、概ねメンバーは動いていたが、質疑応答時のマイクの役割分担など細部でのもたつきがあった。

