



トンガ農業省のキッチンをお借りしました。家庭科室のような調理環境です。

## 実践的な研修内容とは

青年海外協力隊 2018 年度 1 次隊 派遣国：トンガ王国 伊藤有未（三郷市）

前号にて、第 2 回 JICA 大洋州 NCDs 在外研修の概要をお伝えしました。今号では、研修で行われた 3 つのセッションについて、簡単にご紹介します。

①BMI の説明と身体測定：「説得力のある NCDs 指導者、ロールモデルを目指す」前回のフィジー研修で、多くの参加者から挙げられた課題です。解決に向けた第一歩として、BMI の正しい知識を身に付けようとの目的で行いました。

看護師隊員が BMI の説明をした後、参加者全員の身長体重、腹囲を計測。自らの健康状態を見直す機会となり、指導者としての意識改善の一翼を担いました。

②ヘルシーミールコンペティション：  
栄養士隊員による衛生および栄養指導を受け、各国混合グループにてヘルシー



入賞作品の 1 つ。  
見るだけで、お腹が空いてきますね。

ミールを考案し、調理。事前に任国で入手可能、摂取頻度の高い食材の情報をアンケート収集し、参加国の食事情に偏りがでないよう留意。創造性、作り易さやコストを配慮した普及性、健康増進に寄与するかの栄養面、見た目や食味の嗜好性、その他（環境や衛生面への配慮、チームワーク等）の5項目を審査基準としました。各グループのプレゼン時間を設け、美味しかった、楽しかったで終わらせることなく、フィードバックで情報交換できたことも成果です。

③エクササイズ：理学療法士および体育隊員主導の A.アップ、B.ボクササイズ、C.トラディショナルダンス、D.ダウンの4部門構成でした。トラディショナルダンスでは、事前に各国の伝統ダンスの情報を集約し、伝統ダンスの振り付けを交えた隊員考案の創作ダンスを実施。研修後、任地での活用を目指し、ビデオ撮りも行いました。汗をかき、いきいきとした表情で取り組む参加者の姿を見て、大洋州全土で当ダンス動画の普及を目指したいと決めました。

「任国でより実践的に」を目指した第2回目。参加者全員で作り上げた今回の研修、日々本来の活動もある中で研修準備に尽力してくれた隊員には感謝の気持ちでいっぱいです。あとは私たちが任国でしっかり研修内容を活かすのみ。



疲れても、皆で一緒に楽しく笑いながらであれば、続けられる。参加者の笑顔が沢山見られたセッションでした。