

事業名：救急応対研修会

団体名 おしょうしなガイドの会

*実施日：令和4年11月26日（土）

*場所：米沢市松川コミュニティセンター

*ねらい・内容

市内開業医の田中雄二先生（田中クリニック院長）に新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの予防法、対処法について、ご講演いただいた。具体的には、免疫力を上げる食材の例示、室内でもできる数種類の運動、睡眠の質を上げる方法、更には入浴方法（適度な温度、時間）までご教示いただき、できることからすぐに実践したいと感じた。また、ガイドメンバーの高齢化が進んでいることもあり、フレイルを防ぐには食事（肉を食べる）と適度な運動と社会活動（ガイド活動）が非常に大事であり、そのための健康法や冬の過ごし方を学び、健康な身体づくりのために非常に参考になった。



【事業の成果・効果と課題】

◆成果・効果

感染症に対応するため、免疫力を高めて予防することが大事だと理解できた。バランスの良い食事や適度な運動、入浴が有効的な予防法であることが分かった。フレイルを抑制するためには、食事（肉を食べること）、適度な運動と社会活動（ガイド活動）が大事であり、ガイド活動を行うことの大切さも再認識した。

◆課題

高齢者が多いので、会員一人一人が感染に注意して生活しなければいけない。

フレイルにならないように、一人一人がやりがいと健康法を意識して、元気に楽しく活動していくことが大事であると学んだ。

【今後の展望】

しっかりと予防策を学び、ひとりひとりが実践していくことでガイド活動だけでなく、今後の生活にも大きく影響されるので、健康第一に取り組んでいきたい。

参加者（ガイド）voice

・ガイドする時に重要なのは、ガイド自身が健康な体でいること。楽しんでガイドすればお客様にも楽しさが伝わり喜んでもらえる案内ができると考えているので、今回の講習で健康な体作りを教えていただき、とても参考になりました。

・健康な体作りには食が大切であるということを学び、高齢者はお肉を食べなさいという言葉がとても印象に残った。

・フレイル抑制のためには社会活動が大事ということで、まさしくボランティアガイド活動は地域社会のためにもあり、自分自身にも大切なことであるということを気づかせていただき嬉しかった。

お問い合わせ先：

（一社）米沢観光コンベンション協会

連絡先：0238-21-6226

事業名：神道にまつわる講座 「Japan the land of the gods」～神々の国 日本～

団体名 おしょうしなガイドの会

*実施日：令和4年9月27日（火）

*場所：米沢市上杉神社臨泉閣 2F

*ねらい・内容

上杉神社宮司 大乗寺真二氏を講師に迎え、上杉神社の説明、神社の用語説明、神社のしきたり、神道に関することについて、専門的な知識を深め、ガイドに活かしていくこと、日本人として家族や友人、若い世代に伝えているように学んだ。

ガイドの会のレベルアップ、後継者育成、観光の基盤整備、米沢の歴史文化の伝承にも繋がっていくので、今後ともしっかりと取り組んでいきたい。



【事業の成果・効果と課題】

◆成果・効果

上杉神社のことを深く知ることと、日本の歴史日本の成り立ち、日本神話など、日本の歴史全体の流れを把握することで、ガイド内容にも深みが出るようになる。

◆課題

会員の受講者数が少ないので、全体で情報共有するまでには至っていない。上杉神社の歴史や日本人として大切な国造りの日本神話からの天皇、神道についての日本の歴史をしっかりと学び伝えていくことが大事なので、できるだけ多くのこのような学習の機会を作りたい。

上杉神社の本質的な部分、礼儀作法や神社の建築、設計、上杉神社周辺の神社としての成り立ちをもっと学ぶべきだと感じた。

【今後の展望】

より深く上杉神社やその周辺の史跡、歴史を学ぶことが大事なので、講習会を増やすように取り組んでいきたい。米沢市にとってシンボルとなっている上杉神社を誇りに思い、伝えていくことが大事である。

毎年春にガイドとして、神社の掃除も行っているが、環境整備、景観維持等の社会活動もガイドとして継続して取り組んで生きたい。

そうすることによって、米沢の観光活性化、リピーター作りにもなり、米沢の歴史文化の継承に繋がっていく。

* 参加者(ガイド)voice *

・コロナ禍で現地研修もままならなかつたので、身近な上杉神社のお話を聞くことができてよかったです。

・神社神主の階級を表す袴の色や文様を教えていただいたり、神社建築や神社の作法などもお聞きすることができ、今後のガイド案内にも活かすことができるのとても良かった。

お問い合わせ先：

(一社)米沢観光コンベンション協会

連絡先：0238-21-6226