

## 「伝わる」ことを考える

毎年恒例企画になっているBeauty Health Lab.(以下BHL)。今回は学内の様々な人と連携し、“どうしたら伝わるか”をより考えました！

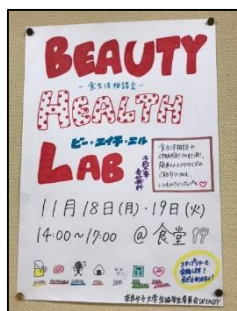
執筆者：肥後 華織（19年度ブロック学生事務局）

### 活動概要

日時：2019年11月18日(月)・19日(火) 14:30~16:00

場所：食堂

内容：食生活相談、体組成計、アルコールパッチテスト、血管年齢測定、ヘモグロビン値測定、血圧測定、肌チェック、エクササイズ



### POINT.1

#### 組員一人一人に寄り添い「伝わる」を意識



この企画は、食生活や健康について考えられるブースをスタンプラリー形式で回ります。それぞれのブース担当が、どうしたら参加者に楽しみながら内容を理解してもらえるか、健康について意識してもらえるかを考えながら対応できていました。

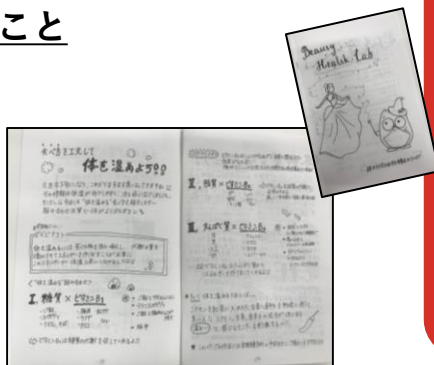


また、毎年栄養士さんに「奈良女生は運動不足だね」と言われていることから、組員に簡単な運動から始めてもらうため、ストレッチブースを設けました。ただストレッチを紹介するだけでなく、事前に撮影したストレッチ動画を流しながら、学生委員と参加者が一緒にストレッチを実践しました！この場で一緒に行うことで、参加者自身のこれからの生活にもつながります！

### POINT.2

#### 連携で伝えられること

今回のBHLは、学内の保健センターや生活環境学部の先生と連携して行いました！私たちの“組員に健康的な生活を送ってほしい”という想いと同じ想いを持つ学内の人と連携し、一緒にそれぞれの想いを伝えることにつながりました。今回は、生活環境学部の先生に“体を温める組み合わせ”について聞き、より専門的な知識を伝えることができました。



[健康・安全]



奈良女子大学生協  
Beauty Health Lab.