

(様式例2)

29年度 事業報告書

(2017年4月1日～2018年3月31日)

特定非営利活動法人
大学拠点ヘルシーライフ研究機構

1 事業の成果

(1) 三重県鈴鹿市（健康づくり課）において、スクエアステップリーダーになり、普及活動をする意思のある市民17名を養成し、リーダー認定をしました。

(2) 三重県鈴鹿市（健康づくり課）において、スクエアステップリーダーを対象にスクエアステップの理解を深め、新たな指導技術を習得する講習会を開催しました。リーダー同士の意見交換や情報の共有ができました。

(3) 三重県津市（地域包括ケア推進室）において、65歳以上の高齢者を対象に元気アップ教室を開催しました。津市オリジナルプログラムである「元気アップ運動」を習得してもらいながら、介護予防の重要性を感じてもらえる内容で構成しました。教室修了後も自宅で運動が継続できるよう取り組みました。

(4) 三重県津市（地域包括ケア推進室）において、元気アップ教室修了後も運動できる場所として「元気アップ教室（継続コース）」を開催しました。「元気アップ運動」を主運動しながら、参加者のニーズに応じてヨガ、ストレッチ、脳トレにも取り組みました。

(5) 三重県津市（地域包括ケア推進室）において、高齢者を対象に元気アップ運動の普及と介護予防の啓発をおこないました。津市芸濃町と美里町の921名が参加し、元気アップ運動に取り組むことができました。

(6) 三重県津市（地域包括ケア推進室）において、介護予防活動を支援している関係者に対して介護予防の重要性について理解を深めてもらう機会を設けました。介護予防活動の取り組みへの意識が高まり、課題検討したり悩み共有することで今後の活動の支援ができました。

(7) 平成29年度地域リハビリテーション活動事業を受託している8団体の交流会を開催しました。意見交換や情報共有をおこなうことで事業改善に向けた前向きな話し合いができました。

(8) 健康づくり等の活動において、市民にわかりやすく啓発するためのツール（紙芝居）を作成しました。目標設定や自身の体力の振り返り、継続の工夫等を内容に盛り込みました。

(9) 健康づくり等の活動において、上記ツール（紙芝居）を自宅でも復習できるツールとしてリーフレットを作成しました。活動に参加後、自宅でも内容を思い出すことができるようになりました。

(10) 3市町のスクエアステップリーダー（以下、リーダー）が集まり交流会を開催しました。各自治体の活動内容や課題解決に向けた取り組みを情報共有することでリーダー活動の充実を図るとともに介護予防・日常生活支援総合事業の推進に繋げることを目指しました。自身の活動を知ってもらうことで励みになるとともに他市町のリーダーの活躍を知ることで良好な刺激を受けている様子がみられました。

(11) 自宅で運動に取り組む人への励ましや悩みの相談相手としてカレンダーを用いた支援をおこないました。スタッフからコメントが励ましになり「運動が続けられる」とコメントをいただきました。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲	支出額(千円)
スクエアステップリーダー養成	地域でスクエアステップを普及するリーダー（ボランティア）を養成する	2017年 11/13 11/20	鈴鹿市	2名	鈴鹿市市民17名	111

スクエアステップリーダースキルアップ	前年度までのスクエアステップリーダーを対象にスキルアップできるように講義, 実技指導する	2017年 10/10 11/2 12/1 2018年 1/18	鈴鹿市	2名	鈴鹿市市民20名	111
津市元気アップ教室 基礎コース	一次予防事業として, 運動教室を開催し体力の維持・増進を目指す	香良洲 4/24, 5/2 9, 6/19, 7 /24, 8/21 , 9/25, 10 /30, 11/2 7, 12/18, 1/29, 2/1 9, 3/19 新町会館 4/25, 5/3 0, 6/27, 7 /25, 8/29 , 9/26, 10 /24, 11/2 8, 12/26, 2018年 1/23, 2/2 7, 2/27	津市	6名	65歳以上の津市民 述べ268 名	334
津市元気アップ教室 継続コース	一次予防事業として, 運動教室を開催し体力の維持・増進を目指す	香良洲 4/10, 5/1 5, 6/5, 7/ 10, 9/11, 10/2, 10/ 16, 11/13 , 12/4, 2018年 1/15, 2/5 , 3/5 中央保健 センター 4/11, 5/2 , 6/13, 7/ 11, 8/22, 9/5, 10/3 , 11/14, 1 2/12 2018年 1/16, 2/6 , 3/13	津市	5名	65歳以上の津市民 延べ319 名	278

津市元気アップ教室 啓発コース	一次予防事業として、地域における介護予防促進の基盤を構築する	芸濃 5/9, 5/24, 5/30, 6/21, 6/30, 7/9, 7/13, 7/19, 8/9, 8/21, 9/12, 9/13, 9/26, 10/18, 11/13, 11/22, 11/22, 11/23, 11/24, 11/28, 12/4, 12/8, 2018年 1/15, 3/7 美里 7/19, 9/1, 10/12, 10/16, 11/13, 12/15 2018年 1/12, 2/2, 2/6, 2/8, 2/9, 2/13, 2/14, 2/19, 2/21, 2/26, 2/26, 2/27, 2/28, 3/7, 3/9, 3/1	津市	6名	65歳以上の津市民延べ921名	334
合同元気アップ運動研修会	高齢者の介護予防活動を支援している関係者等に介護予防の重要性について理解を深め、取り組みなどの支援をする	芸濃 11/14, 11/21, 12/5 白山 11/17, 12/15, 2018年 1/12	津市	2名	120名	111
地域リハビリテーション活動支援事業支援者交流会	住民運営の集いの場の代表者、世話人等の支援者同士の意見交換等を通して、活動の継続や充実への意欲向上につなぐ支援をする	2018年 2/2	津市	1名	4団体5名及びアンケート事前提出2団体	55
支援者指導プログラム作成・媒体等資料作成（紙芝居）	地域での健康教育等の活動において、市民にわかりやすく啓発するために活用する	11/24	津市	10名		557
支援者指導プログラム作成・媒体等資料作成（リーフレット）	地域での健康教育等の活動において、市民にわかりやすく啓発するために活用する	3/15	津市	2名		111
アクティブライフに向けた運動リーダー交流会	各自治体のリーダーが交流にてリーダー活動の充実を図るとともに介護予防・日常生活支援総合事業の推進に繋げる	12/1	津市	12名	3市町及び香港 76名	668

郵送支援	郵送での運動サポート	2017年 4/1～ 2018年 3/31	津市	1名	高齢者8 名	55
------	------------	--------------------------------	----	----	-----------	----

(2) その他の事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の 人数	支出額 (千円)