

(様式例2)

31年度 事業報告書

(2019年4月1日～2020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15名を養成し、リーダー認定をしました。

(2) 三重県津市において、65歳以上の高齢者を対象に元気アップ教室(基礎コース)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。

(3) 三重県津市において、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た内容に取り組みました。

(4) 三重県津市において、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住民が参加し、元気アップ運動に取り組むことができました。

(5) 三重県津市において、元気アップ運動やスクエアステップを使って住民の健康支援ができる健康づくり推進員を育成し、24名を認定しました。

(6) 指導経験がある健康づくり推進員が集まり、お互いに情報交換や意見交換がおこなわれ、今後の活動に対する意欲が高まる講習会となりました。

(7) 健康づくり推進員認定後の活動状況の確認や指導内容のスキルアップのための講習がおこなわれました。活動に対する前向きな意見が多く、今後も継続して健康づくり推進活動に取り組んでいくことが期待できました。

(8) 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。

(9) 未就学児の発達に合わせた運動教室「レッツ」が新規事業として始まりました。保護者が子をサポートしながら体を動かし、笑顔で楽しむ姿がみられました。

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 | 2019年 11/26, 12/3 | 鈴鹿市 | 2名 | 鈴鹿市市民延べ43名 | 215 |
| 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 2019年 6/10, 7/22, 29, 8/19, 9/30, 10/21, 11/18, 25, 12/16, 2020年 1/27, 2/18 新町会館2019年 6/4, 7/2, 8/6, 9/3, 17, 10/1, 11/5, 19, 12/17, 2020年 1/7, 2/4 | 津市 | 5名 | 65歳以上の津市民延べ327名 | 539 |
| 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 2019年 5/13, 27, 6/3, 7/1, 8/5, 9/2, 10/7, 11/11, 12/2 2020年 1/6, 2/3 新町会館 2019年 5/7, 21, 6/4, 7/2, 8/6, 9/3, 10/1, 11/5, 12/17 2020年 1/7, 2/4 | 津市 | 3名 | 65歳以上の津市民延べ368名 | 323 |

| | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--|-----------|-----------|------------------------|------------|
| <p>津市元気アップ教室 啓発重視型コース</p> | <p>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</p> | <p>芸濃 2019年 5/15, 17, 20, 6/8, 17, 7/12, 17, 9/25, 10/3, 28, 11/8, 11 2020年 1/9, 23, 28, 2/7, 17, 18, 20 美里 2019年 5/7, 22, 30, 6/26(2回), 10/11, 16, 11/11, 12, 14, 18, 22, 26 2020年 2/6, 7, 10, 12, 13, 17, 19, 21, 25</p> | <p>津市</p> | <p>4名</p> | <p>65歳以上の津市民延べ864名</p> | <p>431</p> |
| <p>津市健康づくり推進員育成(養成講座)</p> | <p>地域でボランティア活動をおこなう健康づくり推進員を養成する</p> | <p>芸濃 2019年 7/26, 8/2, 21, 9/6, 13, 27 白山 2019年 10/11, 23, 11/15, 19, 29, 12/18</p> | <p>津市</p> | <p>2名</p> | <p>津市民延べ140名</p> | <p>215</p> |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|----|----|-------------------|-----|
| 健康づくり推進員育成 (リーダーフォローアップ研修会) | 前年度までに育成した健康づくり推進員を対象にスキルアップできるように講義, 実技指導する | 2019年 6/25 (2回), 10/30 2020年 1/14, 3/11 | 津市 | 1名 | リーダー延べ57名 | 108 |
| 健康づくり推進員育成 (養成講座フォローアップ研修会) | 前年度までに育成した健康づくり推進員を対象にスキルアップできるように講義, 実技指導する | 2019年 12/13 2020年 1/28 | 津市 | 1名 | リーダー延べ15名 | 108 |
| 郵送支援 | 郵送で運動をサポートする | 2019年4/1~2020年 3/31 | 津市 | 1名 | 高齢者4名 | 108 |
| レッツ | 未就学児の発達に合わせた運動教室を開催する | 2019年 4/2, 3, 4, 5, 11, 16, 18, 19, 23, 25, 5/7, 10, 14, 16, 17, 23, 24, 28, 6/4, 6, 7, 13, 14, 18, 20, 25, 27, 28, 7/4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 8/27, 28, 29, 30, 9/3, 5, 6, 10, 12, 17, 19, 20, 24, 26, 10/3, 8, 10, 11, 15, 17, 24, 25, 29, 11/5, 7, 8, 12, 14, 19, 21, 22, 26, 28, 29, 12/3, 5, 6, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 25, 26, 2020年 1/9, 10, 14, 16, 21, 24, 28, 30, 2/4, 6, 7, 13, 20, 21, 27, 3/3, 5 | 津市 | 1名 | 未就学児および保護者延べ1511名 | 108 |

(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) |
|-----|------|------|------|------------|-------------|
| | | | | | |
| | | | | | |