

(様式例2)

令和5年度 事業報告書

(2023年4月1日～2024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) 三重県鈴鹿市において、普及活動をする意思のある市民17名をスクエアステップリーダーとして養成し、認定しました。

(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(通常)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。また、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(啓発)。

(3) 7年目の今年度は、指導者を対象とした研修会を実施しました。延べ18名の指導者が参加し、普及方法や注意点等について学びました。

(4) 津市健康づくり推進員対象に、地域でスクエアステップを活用して健康づくりを普及するリーダー養成講座をおこないました。18名が参加し、16名がリーダーとして認定されました。

(5) スクエアステップリーダーとなった津市健康づくり推進員を対象とし、活動状況の共有や指導内容のスキルアップのための講習をおこないました。延べ60名が参加し、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。

(6) 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。スタッフからの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。

(7) 未就学児～小学生を対象に、感染予防対策を講じながら一人ひとりの発育・発達に合わせた運動教室「レッツ」を開催し、子どもと保護者が楽しく体を動かすことができました。

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	2023年 10/6, 10/13	鈴鹿市	1名	鈴鹿市市民17名	132
津市元気アップ教室(通常)	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	一身田公民館 2023年 10/23, 11/6, 11/27, 12/4, 12/25 2024年 1/22, 2/5, 3/4 敬和公民館 2023年 10/2, 10/30, 11/6 2024年 1/15, 1/29, 1/30, 2/5, 3/4 中央公民館 <Aコース> 2023年 10/16, 11/13, 11/20, 12/11, 12/18 2024年 1/15, 2/19, 3/18 中央公民館 <Bコース> 2023年 10/16, 11/13, 11/20, 12/11, 12/18 2024年 1/15, 2/19, 3/18 新町会館 <Aコース> 2023年 10/24, 11/7, 11/28, 12/5, 12/26 2024年 1/23, 2/6, 3/5 新町会館 <Bコース> 2023年 10/24, 11/7, 11/28, 12/5, 12/26 2024年 1/23, 2/6, 3/5 新町会館 <Cコース> 2023年 10/24, 11/7, 11/28, 12/5, 12/26 2024年 1/23, 2/6, 3/5 津西ふれあい会館 <Aコース> 2023年 10/17, 10/31, 11/21, 12/19 2024年 1/16, 1/30, 2/20, 3/19	津市	4名	65歳以上の津市民 述べ947名	527

	津西ふれあい会館 <Bコース> 2023年 10/17, 10/31, 11/21, 12/19 2024年 1/16, 1/30, 2/20, 3/19			
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

津市元気アップ教室（啓発）	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	2023年 6/15, 6/28, 7/4, 7/9, 7/10(2箇所), 7/20, 8/17, 8/30, 9/16, 10/19, 10/27, 11/10, 11/12, 11/30, 12/7, 12/12, 12/14, 12/15 2024年 1/16, 1/19, 1/25(2箇所), 2/7, 2/18, 2/22, 2/26, 3/7, 3/8(2箇所), 3/15, 3/22(2箇所), 3/26(2箇所), 3/28(2箇所), 3/29 <研修会> 2023年 7/25(2回)	津市	3名	65歳以上の津市民延べ581名 (上記の内、18名は研修会参加者)	396
健康づくり推進リーダー育成（スクエアステップリーダー養成講座）	育成した健康づくり推進員を対象に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	中央保健センター 2023年 7/4AM, 7/4PM, 7/11AM, 7/11PM, 7/18	津市	4名	健康づくり推進員18名	528
健康づくり推進リーダー育成（スクエアステップリーダーフォローアップ研修会）	健康づくり推進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	2023年 10/27AM, 10/27PM, 11/10 (河芸防災センター、高岡公民館、中央保健センター)	津市	2名	リーダー延べ60名	264
郵送支援	郵送で運動をサポートする	2023年4/1～2024年3/31	津市	1名	高齢者2名	132
レッツ	未就学児の発達に合わせた運動教室を開催する	2023年 4/6, 4/13, 4/20, 4/27, 5/11, 5/17, 5/18, 5/25, 5/31, 6/1, 6/7, 6/8, 6/14, 6/22, 6/29, 7/5, 7/6, 7/13, 7/19, 7/20, 7/26, 7/27, 7/28, 8/2, 8/9, 8/23, 8/30, 9/6, 9/7, 9/14, 9/20, 9/21, 9/28, 10/5, 10/11, 10/12, 10/25, 10/26, 11/1, 11/2, 11/9, 11/15, 11/16, 11/30, 12/6, 12/7, 12/13, 12/14, 12/20, 12/21, 12/22 2024年 1/11, 1/17, 1/18, 1/31, 2/1, 2/7, 2/8, 2/15, 2/21, 2/22, 2/29, 3/6, 3/7, 3/14, 3/19, 3/21, 3/22	津市	1名	未就学児674名	132

(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)