

1. 事業名称 「楽しい健康体操」推進活動

2. 事業主体 ■団体名 特定非営利活動法人 人材パワーアップセンター
■事業担当課 保健福祉課

3. 取り組もうとする課題（テーマ）と事業

私自身、退職後の生活への漠然とした不安を抱きながら、地域活動や社会的活動の意義を考えていたところ、松戸市で実施している高齢者運動教室に参加する機会を得ました。教室に参加してみると、あらためて健康の大切さや運動の必要性に気付くことができたと同時に、参加者同士のコミュニケーションが深まることで「仲間づくりの場」になると感じました。また、仲間同士でグループができれば活動も活発化し、同じ住民同士で支えあう意識が芽生えるのではないかと感じました。

このような運動教室の体験を通して、高齢者の健康の維持増進を図るため、健康づくりの取り組みを行うことや、地域社会に積極的に参加できる環境づくりの推進について必要性を感じるとともに、同じような考えを持つ多くの仲間とふれあうことで、実現に向けた第一歩を踏み出したいと考え、自立した生活ができ、元気な高齢者が増えるよう、

- ①高齢者運動教室指導員（マネージャーを含む）の養成事業
 - ②「楽しい健康体操」教室の普及推進事業
- を協働で推進していきたいと考えます。

4. 事業目的と成果目標

事業目的：高齢者の「健康づくり」「仲間づくり」の場が「生きがいづくり」へとつながり、社会参加活動を促進し、地域の活性化を図る

成果目標：①高齢者が住み慣れた地域で運動習慣を身につけることができ、自立した生活を続けることができる。

- ②教室に参加することで「仲間づくり」ができ、近隣の人への声かけや誘い合いが地域の助け合いへとつながる
- ③ボランティアの担い手として期待の世代である、定年退職後の方々に「運動指導者」として活躍できる場となる

5. 協働の意義

私たちが松戸市も、高齢者の健康づくりの取り組みの1つとして、身近な場所で運動教室を実施することの必要性を感じています。

松戸市では、高齢者運動教室を3保健福祉センターで実施しており、参加者が教室終了後に、身近な地域で自主グループとして活動するように推進していますが、指導者等の人材が不足のため自主グループの育成には苦慮しています。

また、私たち自身も、人材育成といった指導者養成に関する技術はあるものの、「開催場所の確保」や、「参加者を集める」といったことが困難な状況です。

行政に利用施設の提供や広報活動などを支援していただくことができれば、協働で実施することで十分な効果が期待できると考えます。そして、高齢者の健康づくりを推進することは、安心した生活を送ることにつながっていきます。

6. 事業実施の役割分担

●提案者の役割

- ・ 高齢者運動指導員養成講座の開催（人材育成）
- ・ 「楽しい健康体操」開催の準備（開催会場等の調査、検討）
- ・ 「楽しい健康体操」開催と推進
- ・ 指導者等連絡会議の招集・開催

●担当課の役割

- ・ 組織の信頼性、公共性を活かした広報活動、必要な情報の提供
- ・ 公共施設の利用提供（市民センター、体育館、学校等）
- ・ 指導者等連絡会議への出席
- ・ 負担金の提供

7. 事業の具体的なスケジュール

- 4月 市内で実施している「健康体操」の市場調査、年間スケジュール確認、打合せ
- 5月 調査結果分析、検討会
- 6月 高齢者運動指導員養成講座実施準備、プログラムの検討・作成 (1)(2)(8)
- 7月 第1回高齢者指導員養成講座実施 (3)、指導者等連絡会議
- 8月 「楽しい健康体操」実施候補会場の調査・検討 周知活動 (案内チラシの配布) (4)
- 9月 周知活動 体力測定実施 (5) 順次体操教室オープン (6)(7)
- 10月 周知活動 指導者等連絡会議
- 11月 周知活動
- 12月 周知活動
- 1月 効果測定 (教室参加3ヵ月後)
- 2月 実施効果の測定結果分析とプログラム見直し

※指導者連絡会は実施者・市職員・運動指導員等で構成する。

●高齢者運動指導員養成講座

対象者 高齢者の健康に関心がありボランティア精神で実践可能な方
内 容 学識経験者及び、運動指導者による理論と実技
期 間 全3日間（1日6時間）

●「楽しい健康体操」教室

対象者 概ね60歳以上
内 容 音楽に合わせて楽しみながら身体を動かすことを中心に、
ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等を実施
時 間 週1回 90分程度
会 場 公共施設及び、開催可能な場所（集会所、町会会館、公園等）

8. 将来の展開

初年度 高齢者運動指導員10名育成、実施会場を5か所新設します。

1年目の進捗状況により、軌道修正も考えられますが、2年目・3年目で、高齢者運動指導員20名育成、実施会場を15か所に拡大できるよう、取り組みたいと思います。また、身近な場所で気軽に運動を楽しむためには、町会単位での実施も視野に入れ、事業展開を図っていきたいと思います。

活動とともに、高齢者の健康づくりの気運が高まり、「自分の健康は自分で守る」という考え方が定着し、地域の中で、自然に声を掛け合い、見守ることが、住民のつながりによる相互の助け合いの仕組みへと発展すると考えます。

事業の予算計画

【社会資源持ち寄り（収入）】

（単位：円）

	(自己資金)	金額	積算内訳
提案者	会費	120,000 円	500 円×30 人×8 月
	その他寄付	45,000 円	1,000 円×45 人
	自己資金合計 (a)	165,000 円	
	労力換算額計 (b)	405,000 円	労力換算計算書のとおり
市	負担金申請額 (c)	500,000 円	
	資金合計額 (d) (a+c)	665,000 円	事業費 (g) と同額

【負担金申請額 (c) チェック項目】

1. 対象となる経費 (e) 欄の 90%以内
2. 1 事業あたり 50 万円以内
3. 自己資金 (a) 欄に労力換算 (b) 欄を加えた額以下であること。

【事業費の積算（支出）】

	項 目	金 額	積算内訳
負担金の 交付対象 経費	(1) 指導者養成講座講義資料原稿依頼	125,000 円	2,500 円×50 頁
	(2) 指導者養成講座講義資料印刷費	25,000 円	500 円×50 冊
	(3) 指導者養成講座講師謝礼	144,000 円	24,000 円×2 人×3 日
	(4) ポスティングチラシ印刷費	30,000 円	3 円×2,000 枚×5 箇所
	(5) 備品（血压計・握力計・ラジカセ） *事業終了後、保健福祉課へ寄付	70,000 円	血压計 2 台 握力計 2 台 ラジカセ 2 台
	(6) 健康体操教室指導者謝礼	200,000 円	2,000 円×100 回
	(7) ボランティア行事保険料	56,000 円	560 円×100 回
	(8) 消耗品費	15,000 円	通信費・紙等
	対象となる経費合計額 (e)	665,000 円	
その他 経費		円	
	その他経費合計額 (f)		
	事業費 (g) (e+f)	665,000 円	収入合計額 (d) と同額

※対象となる経費、対象とならない経費については、募集要項を参考にして下さい。

労力換算計算書

(単位：円)

	項 目	換算額	積算内訳
労力換算額	活動計画	/	人数×時間×回数×500円
	指導者養成講座会場要員	48,000円	4人×8時間×3回×500円
	指導者等連絡会議	27,000円	3人×3時間×6回×500円
	ポスティング要員	100,000円	5人×4時間×10回×500円
	体操実施会場実査	80,000円	2人×4時間×20回×500円
	市場調査	150,000円	5人×6時間×10回×500円
	合計 (b)	405,000円	