

組織の課題解決や
講師等のマッチングを
応援します

いつでも1人でも参加できる

経験・スキルを活かした地域貢献のカタチ

プロボノ MATSUDO



プロボノとは？

社会貢献の新しいカタチ「プロボノ」

Pro	For	～のために
Bono	Good	善・いいこと
Publico	Public	公共的な

プロボノとは・・・

「公共善のために」を意味するラテン語に由来する言葉で、**「社会的・公共的な目的のために、仕事で培った経験やスキルを活かすボランティア活動」**を意味します。

アメリカ合衆国で1980年頃から、全米法曹協会が、貧困層向けの法律相談などのプロボノ活動を全米の弁護士等に呼びかけたことが、「プロボノ」という言葉が広がったきっかけと言われています。

プロボノによる支援の位置づけ

プロボノにより支援先団体の運営基盤の強化を通じて
社会課題解決を後押しします

当事者・受益者・ニーズを持つ人



プロボノMATSUDOの特徴

支援する側・される側の双方が効果的に連携できるよう、目標を明確に設定し、期間を定めて「具体的なアクション」に取り組みます。



個人やチームで進行

「個人」または、職場や学校などの同僚・友人等からなるチーム・ユニットで参加します。



具体的なアクション

開始当初に合意した成果目標の実現に向けた「具体的なアクション」に取り組みます。



随時募集が可能

団体のニーズが発生したタイミングで、随時募集することが可能です。（1団体で複数の募集もできます）

社会参加プラットフォーム「GRANT」を活用

<https://grant.community/matsudo>

GRANT by SERVICE GRANT

参加者ログイン >

団体ログイン >



馬橋地区

まつど☆笑いヨガクラブ

Facebookによる教室の情報発信
Facebook/SNS

詳しい募集内容はこちらから

あなたのエントリーをお待ちしています！



本庁地区

ハーブガーデンからふみ出そう！

代表の団体運営業務の可視化
営業/マーケティング・総務/経理・...

詳しい募集内容はこちらから

あなたのエントリーをお待ちしています！



プロボノMATSUDO運営事務局

都市型介護予防モデル「松戸プロジェクト」は、松戸市と千葉大学予防医学センター 近藤克則教授を中心に、市民・事業者の有志によるパートナーなどさまざまな主体が関わり、新しい介護予防のモデルを発信することを目的として取り組んでいます。松戸プロジェクトの一環として、ビジネスの経験や専門知識を豊富に持つ人材が多い都市部の特性を生かした「プロボノ」の取組については、認定NPO法人サービスグラントが事務局運営を担当しています。

支援内容の例

想定される支援内容の一例をご紹介します。

団体の皆さまが日ごろ感じている課題やニーズをお寄せください。

活動内容を多彩に

【主な支援内容】

脳トレやレクリエーションの講師募集 等

現在の地域活動に新しい刺激や楽しみを加えて、活性化を図るために、新たな講師やゲストの募集・マッチングに挑戦します。

広報活動を効果的に

【主な支援内容】

参加者やボランティア募集チラシの作成 等

活動やイベントへの参加者をより多く集めるために、チラシの作成をはじめ、Facebook等のSNS活用、メルマガの立ち上げなどを応援します。

運営を円滑に

【主な支援内容】

運営マニュアルの作成・事務の効率化 等

運営体制・作業の実施状況を整理し、作業の効率化や円滑な作業分担の仕組みづくり、マニュアル作成などに取り組みます。

活動の方向性を明確に

【主な支援内容】

ボランティア・地域住民のニーズ調査 等

近隣住民へのアンケート調査や、ニーズ把握のためのヒアリング調査など、活動の振り返りと改善に向けたアドバイスを提供します。

完了プロジェクト①

ハーブガーデンからふみ出そう！

■ 団体概要

介護予防と健康寿命の延伸を目的に、自宅の庭（ハーブガーデン）を提供し、水やり等の庭の世話と、茶話会を行う交流を行っています。

■ 支援メニュー

代表の団体運営業務の可視化

■ 支援概要

現在は鈴木代表一人に集中している運営業務の一部をヒアリングし業務概要と月の所要時間数にまとめた業務一覧表を作成しました。

■ 終了後の感想

団体の活動を長期的に継続するため、業務の可視化後はコアメンバーにその一部を分担してもらえることを期待していましたが、コロナの影響でワークショップが実施できませんでした。これは来年以降に実施したいと考えております。



■ 実施期間：2020年7月3日～同8月31日（全工程オンラインで実施）

■ 成果物の概要

A	B	C	D
大分類	中分類	小分類	区分
1. 基本活動	(1)庭の植物の世話		事前 天候を見な 当日 作業の指示 事後 名簿入力 今後 今後の交流
	(2)コミュニティ・ビジネス	①「おれんじ・あい」協力	販売方法（
	※取りやめ	①「ガーデン散歩」個別に ②「コンサート」 ③健康講話？	
2. 自治会との連携	(1)サロンいわせ	①ピンポン	事前 岩瀬自治会 当日 自治会にて 事後 名簿入力
		②映画鑑賞会	事前 岩瀬自治会 当日 自治会にて 事後 名簿入力
	(2)「アスケン」	①ハーブ花束作り	事前 イベントへの出店計画・調整（今後の課題） 事前 販売アイテムの考案や制作 当日 出席者の確認 事後 名簿入力
		②Xmas飾り作り	事前 岩瀬自治会への参加予定者の連絡参加人数を自治会へ連絡 当日 自治会にて立ち合い、出席者の確認（メール他） 事後 名簿入力
		③味噌作り	事前 岩瀬自治会への参加予定者の連絡参加人数を自治会へ連絡 当日 自治会にて立ち合い、出席者の確認（メール他） 事後 名簿入力
		④陶芸WS	事前 岩瀬自治会への参加予定者の連絡参加人数を自治会へ連絡 当日 自治会にて立ち合い、出席者の確認（メール他）

完了プロジェクト②

クロダマハウス

■ 団体概要

様々な介護予防活動を通じ、高齢者の皆様に元気をお届けしています。

- 高齢者向けイキイキ運動教室の運営
- 回想音楽療法による介護予防事業

■ 支援メニュー

団体を紹介するパンフレット作成

■ 支援概要

イキイキ健康教室の会員募集やイベントの依頼募集、さらには助成金の申請に添付できるような、わかりやすい団体パンフレットを作成しました。

■ 終了後の感想

開始前は団体の活動をA4裏表にまとめられるのか不安でしたが、活動のエッセンスを写真とともに判りやすく簡潔にまとめていただきました。当初は2カ月以上かかると思っていたのですが、一か月の短期間で完成いただき、9月末の助成金申請に同封しました。



■ 実施期間：2020年9月5日～同9月22日

■ 成果物の概要

表紙



中面（三つ折り）

● クロダマハウスの 介護予防事業活動 ●

1. 地域サロン活動のお手伝い

クロダマハウスは地域のサロンでレコード音楽による**回想音楽療法効果**で高齢者の皆様
に元気をお届けしています。
参加者の皆様から聞きたい曲をリクエスト
してもらい歌詞カードを見ながら一緒に、
レコードを聴いて楽しんでもらっています。

すると こんな効果が・・・

- ・普段ほとんど動かなかつたのに、お気に入りの曲が流れたら突然踊りだした！
- ・今まで何を話しても無反応だった人が、大好きな曲の曲を聴いたら歌いだした！
- ・無口で話をしなかった人が、昔流行っていた曲を聴いて当時のことを話した！



2. 健康運動教室の運営

認知症予防、転倒予防に特化した 高齢者
向け運動教室「イキイキ運動教室」を運営
しています。

イキイキ運動教室の特徴

筑波大学大庭教授が開発したスクエアステップ
エクササイズ用のスクエアマットを使って

- ①体幹と下半身を鍛える転倒予防運動
- ②記憶力を鍛える認知症予防運動
- ③道具を使って楽しく遊びながら身体を動かすレクリエーションを行っています。



さらに楽しく運動を継続できるように！
オリジナル健康通帳で目標達成したらプレゼント！
★目標を達成する毎にクロダマハウス
オリジナル商品をプレゼント
・Tシャツ ・スポーツタオル
・トートバッグ大・トートバッグ小

開催場所・時間

- ①まつど市民活動サポートセンター
松戸市上矢切299-1
月曜日 10:15～11:30
- ②北柏町ふるさと会館
柏市北柏3-15-10
水曜日 10:15～11:30
- ③富士見町ふるさと会館
柏市豊四季124-7
金曜日 10:00～11:15

ニコニコ運動教室 (Zoomオンライン教室)
毎週土曜日 9:30～10:00
※イキイキ運動教室の会員の方は上記オンライン
教室が**無料**で受けられます。

料金 (税込価格)

- ・入会金 2,000円
- ・月会費 2,000円 (月2回) 3,000円 (月4回)
- ・スポーツ保険 (4月1日～翌3月31日の1年分)
64歳以下 1,850円
65歳以上 4,200円

無料体験 募集中！

イキイキ運動教室の問い合わせ、体験予約は
直接下記電話番号にかけてください。
クロダマハウス
担当 黒田 090-6810-5338
受付時間 月～金 10:00～18:00

裏面

● 不要なレコード 譲ってください ●



地域サロンなどへレコードを持ち込んで
懐かしいレコード音楽を楽しんで頂いています。
少しでも多くの方に喜んで頂けるように譲
りも知っている邦楽、洋楽、童謡、映画音楽、ア
ニメソング等幅広く募集しています。

277-0941
千葉県柏市真砂1402-10
任意団体 クロダマハウス
04-7192-1759
e-mail kurodamahouse@gmail.com
https://www.kurodamahouse.com

KURODAMA HOUSE

完了プロジェクト③

クロダマハウス

■ 団体概要

様々な介護予防活動を通じ、高齢者の皆様に元気をお届けしています。

- 高齢者向けイキイキ運動教室の運営
- 回想音楽療法による介護予防事業

■ 支援メニュー

元気応援くらぶ報告書作成の自動化

■ 支援概要

イキイキ健康教室を元気応援くらぶに登録するにあたり、松戸市に提出する月次と年次の報告書を会員名簿から自動作成するEXCELツールを作成いただきました。

■ 終了後の感想

プロボノワーカーの方が、過去にも別の団体さんに同様の仕組みを作られていこともあり、一か月後にはお試し版を納品いただきました。その後も使いながら細かな修正をしていただき、月末の報告書作成が短時間でできております。



■ 実施期間：2020年9月17日～同11月24日

■ 成果物の概要

「イキイキ運動矢切教室」2020年度								
NO	担当者記入欄	氏名	種別	分類	開催1	開催2	開催3	開催4
				開催日	2020/4/6	2020/4/13	2020/4/20	2020/4/27
				開催内容	室内スポーツ	室内スポーツ	室内スポーツ	室内スポーツ
				会場名	まつど市民活動サポートセンター	まつど市民活動サポートセンター	まつど市民活動サポートセンター	まつど市民活動サポートセンター
				備考				
参加人数	0人	0人	0人	0人				
1		岡田	参加者(市民)					
2		風間	参加者(市民)					
3		木村	参加者(市民)					
4		笹川	参加者(市外)					
5		自見	参加者(市民)					
6		柴野	参加者(市外)					
7		菅野	参加者(市民)					
8		函師	参加者(市民)					
9		富田	参加者(市外)					
10		青天	参加者(市民)					
11		船津	参加者(市民)					
12		三上	参加者(市外)					

2020年度 元気応援くらぶ実施報告書

元気応援くらぶ名称: イキイキ運動矢切教室 報告日: 2021/4/6

NO	月日	曜日	開催内容	参加人数	備考
1	4/6	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
2	4/13	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
3	4/20	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
4	4/27	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
5	5/11	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
6	5/18	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
7	5/25	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
8	6/1	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
9	6/8	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
10	6/15	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
11	6/22	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
12	6/29	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
13	7/6	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
14	7/13	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
15	7/20	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
16	7/27	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
17	8/3	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
18	8/17	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
19	8/24	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
20	8/31	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	0人	
21	9/7	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	4人	
22	9/14	月曜日	まつど市民活動サポートセンターにて室内スポーツ	7人	

出欠を名簿に入力するだけで
松戸市へ提出の月報と年報を
自動的に作成

完了プロジェクト④

河原塚ことぶき会

■ 団体概要

会員が62名の老人クラブです。男性27名(平均80才) 女性35名(平均79才)。集まる・しゃべる・食べるを基本に週1回のグラウンドゴルフの練習やお散歩会、BBQ、敬老会、新年会等年間行事があります。



■ 支援メニュー

老人クラブでのスマホ講師募集

■ 支援概要

コロナの第三波に備え、スマホ教室を実施し初心者にはLINEで繋がることを、中級者は写真の添付やLINEのグループトーク等を習得しました。

■ 終了後の感想

3回シリーズの講義で、毎回20名前後が参加し、初心者と中級者にグループ分けして使い方を教えていただきました。講師の方には同じことを繰り返し質問されても丁寧に教えていただき、会員の1/3がLINEで繋がることができました。

■ 実施期間：2020年10月9日～同11月13日

■ 講義の様子



完了プロジェクト⑤

常盤平はれの日サロン

■ 団体概要

一般社団法人日本元気シニア総研は、常盤平に「はれの日サロン」を開設し、地域のシニアが集まり、シニアの暮らしに関する相談ができ、楽しみながら学ぶことによって、地域の活性化につなげることを目指しています。

■ 支援メニュー

サロンでの講師募集

■ 支援概要

「はれの日サロン」に併設する「はれの日学園」で地域の生活向上を応援する講座の講師を募集し、5名の方が講師を実施しました。

■ 終了後の感想

血管の若返りやリラクゼーションなど健康と食事に関する講義を多くの方に引き受けていただき、地域の活性化につながっております。また、一部の方にはプロボノ終了後も月一回程度講師を継続いただいております。



■ 実施期間：2020年7月～2121年2月

■ 講義の様子



血管若返りの食生活



健康維持のセルフケア



こころとからだの
健康教室



血圧について
復習しましょう

完了プロジェクト⑥

生きづらわーほりプロジェクト

■ 団体概要

松戸市内で月一回、生きづらさ・ひきこもりの当事者・経験者が集い、気軽におしゃべりをする中で日頃の想いを共有したり、料理や食事等を共にしながら交流を図る場づくりを行っています。



■ 支援メニュー

イベントでの聴き手募集

■ 支援概要

カウンセリング歴35年のベテランの女性に応募いただき、2回のイベントで聴き手としてお手伝いいただきました。

■ 終了後の感想

なかなかお手伝いの方がみつからなかったのですが、GRANTを利用させていただいて、プロボノとの貴重なご縁をいただくことができました。おかげさまで、プロボノMATSUDO終了後も引き続き活動に参加していただけることになり、大変うれしく思っています。

■ 実施期間：2021年1月～2021年2月

■ イベントの様子



茶話会 1月



茶話会 2月

プロボノMATSUDOの運営とともに

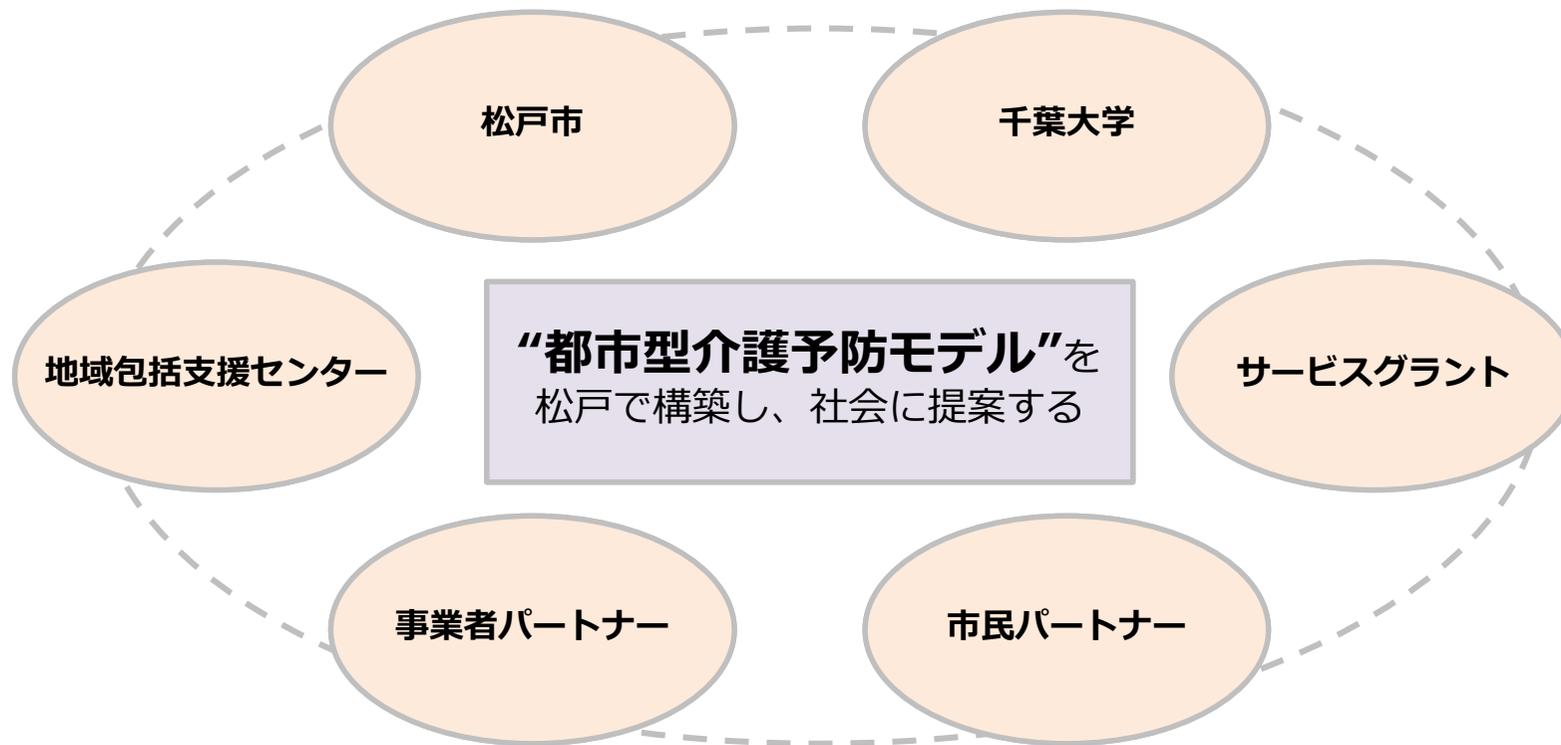
松戸プロジェクト“第2期”の姿

パートナーの新しい仕組み

を考えるワークショップの運営に取り組みました

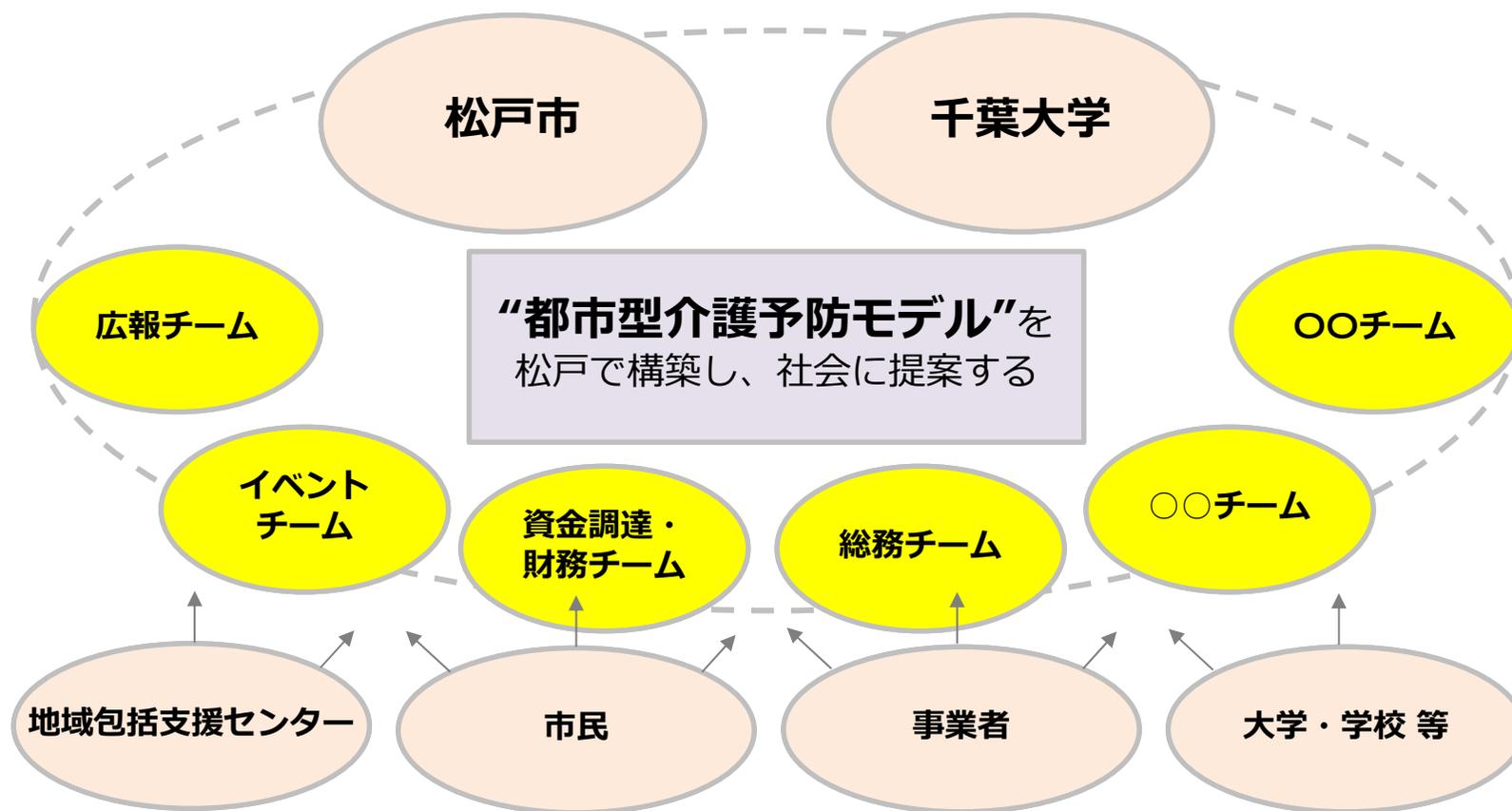
当初の松戸プロジェクト

「都市型介護予防モデルの構築」を目指して、3年前に松戸プロジェクトがスタートし、多様な主体のネットワークが形成され、議論を積み重ねてきました。



松戸プロジェクト“第2期”のイメージ

従来以上により多くの、地域の多様な主体が参画しながら、介護予防を推進するダイナミックかつ持続可能な仕組みを構築し、モデルとして市内外にひろく発信していきます。



ワークショップで機能別チームを企画検討

〇〇チーム

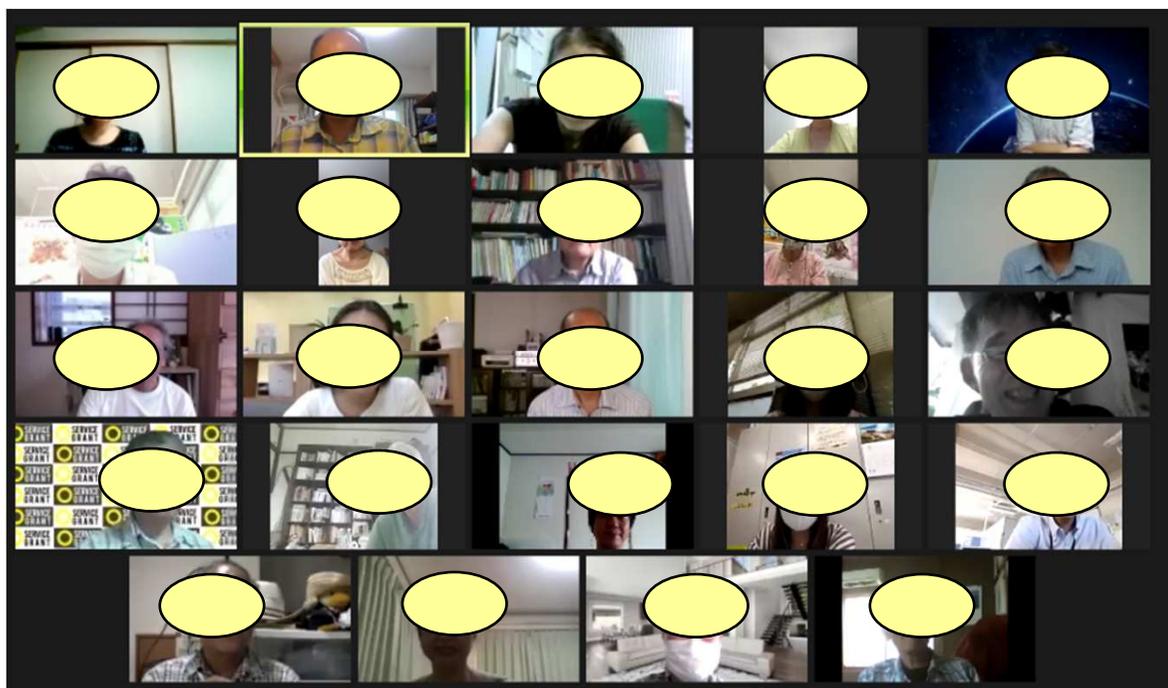
〇〇チーム

〇〇チーム

〇〇チーム

〇〇チーム

〇〇チーム



第1回ワークショップ
(2020年8月8日)

第2回ワークショップ
(2020年8月25日)



通いの場をはじめとした
住民主体の地域活動の広がり・定着

地域活動の活発化支援

松戸市と千葉大学予防医学センターの介護予防に資する活動の共同研究協定

松戸市

千葉大学予防医学
センター

JAGES

サービスグラント

プロボノのノウハウを活かした松戸PJへの支援・助言

世話人（連絡役）
の委嘱

「パートナー」

市民・事業者等の地域貢献活動による松戸プロジェクトへの参画

情報発信・広報
チーム

オンライン推進チーム

団体運営支援チーム

事業者・専門団体の
連携支援チーム

◆産官学民、多様な主体が強みを活かして住民主体の地域活動を支える仕組みづくりを行う

プロボノMATSUDOに関するお問い合わせ

プロボノMATSUDOについて

- ◆企画・運営 認定NPO法人サービスグラント（阿部・北詰）
- ◆メール info@servicegrant.or.jp
- ◆電話 03-6419-4021