

**プロボノMATSUDO**  
**令和3年度完了プロジェクトのご報告**

2022年3月

認定NPO法人サービスグラント

# 完了プロジェクト①

## まつど☆笑いヨガクラブ

### ■ 団体概要

松戸市内で歩いていける距離に笑いヨガクラブができて楽しく心身の健康増進ができる社会を目指しています。現在は新松戸、馬橋、八柱で月6回。5人～10人、Zoomで月1回10人程度が参加、LINEで毎週1回5人程度が参加しています。

### ■ 支援メニュー

無料のデザインツールを使って、笑いヨガの体験会やリーダー養成講座のFacebook用案内投稿作成を希望。

### ■ 支援内容

デザインツールに無料のCanvaを選び、団体のスタッフと一緒に動画を入れた笑いヨガ教室の案内を作成。

### ■ 終了後の感想

これまでのテキストだけの投稿から、短い動画も入れた魅力的な笑いヨガ教室の案内に変えることによって、Facebookを見たひとから「いいね！」を押してもらった回数が増え参加者も2割程度増加しました。また、Canvaの使い方もレクチャーしていただいたので今後はイベント毎に自分達で投稿の案内を作成していきます。



オンライン

馬橋地区

まつど☆笑いヨガクラブ

支援内容

無料のデザインツールを使ったFacebookの投稿の作成

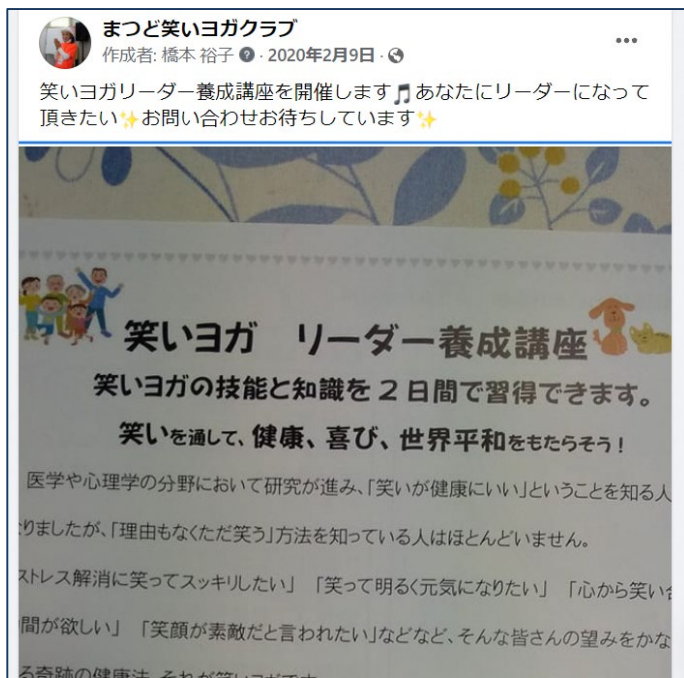
スキル

SNS・グラフィックデザイン

## ■ 実施期間：2021年8月1日～同9月18日

## ■ 成果物の概要

### これまでの投稿



まつど笑いヨガクラブ  
作成者: 橋本 裕子 · 2020年2月9日 · 🌐

笑いヨガリーダー養成講座を開催します♪あなたにリーダーになって頂きたい☆お問い合わせお待ちしております☆

**笑いヨガ リーダー養成講座**  
笑いヨガの技能と知識を2日間で習得できます。  
笑いを通して、健康、喜び、世界平和をもたらそう！

医学や心理学の分野において研究が進み、「笑いが健康にいい」ということを知る人りましたが、「理由もなくただ笑う」方法を知っている人はほとんどいません。  
ストレス解消に笑ってスッキリしたい 「笑って明るく元気になりたい」 「心から笑い  
間が欲しい」 「笑顔が素敵だと言われたい」などなど、そんな皆さんの望みをかな  
る奇跡の健康法。それが笑いヨガです。



まつど笑いヨガクラブ  
作成者: 橋本裕子 · 9月19日 · 🌐

**おはよう 笑いヨガ**  
「ほっほっ～ははは」でさわやかな朝を!

日時：2021年10月15日(金) 8:35～9:00  
場所：新松戸中央公園 (あずまや付近 小雨実施)  
持ち物：水分 タオル 不織布マスク 遊び心  
松戸市健康マイレージ対象

講師：橋本裕子 (はしもっちゃん) まつど☆笑いヨガクラブ



まつど笑いヨガクラブ  
作成者: 橋本裕子 · 10月16日 19:40 · 🌐

#お早う笑いヨガ #気持ちいい  
参加者の声「外は気持ちいいですねえ」

**おはよう 笑いヨガ**  
「ほっほっ～ははは」でさわやかな朝を!

日時：2021年11月19日(金) 8:35～9:00  
場所：新松戸中央公園 (あずまや付近 小雨実施)  
持ち物：水分 タオル 不織布マスク 遊び心  
松戸市健康マイレージ対象

講師：橋本裕子 (はしもっちゃん) まつど☆笑いヨガクラブ

# 認定NPO法人外国人の子どものための勉強会

## ■ 団体概要

松戸市内3か所（常盤平・松戸・新松戸）で5教室を開き日本語だけでなく算数（数学）社会などの学習の支援、中学3年生への入試対策などをおこなっています。

## ■ 支援メニュー

EXCELを使って教室毎の会計処理とし、併せて生徒の参加費未払い管理の名簿、スタッフの交通費支払のための出勤簿、年度ごとの寄付者名簿を整備する事で、会計事務処理の効率化。

## ■ 支援内容

クラウド上での計表管理が良いと考えGoogle Spread Sheetにて会計事務の効率化をはかりました。

## ■ 終了後の感想

ツールの作成前に、会計の担当を中心に教室リーダー複数も加わって「業務分担と支払の集計先」を定義いただいたお蔭で、会計処理・管理の体制が整い、すっかり肩の荷が下りました。また終了後も不明な点が生じたら相談にのっていただけるとのことです。



オンライン

市内全域  
認定NPO法人 外国人の子どものための勉強会

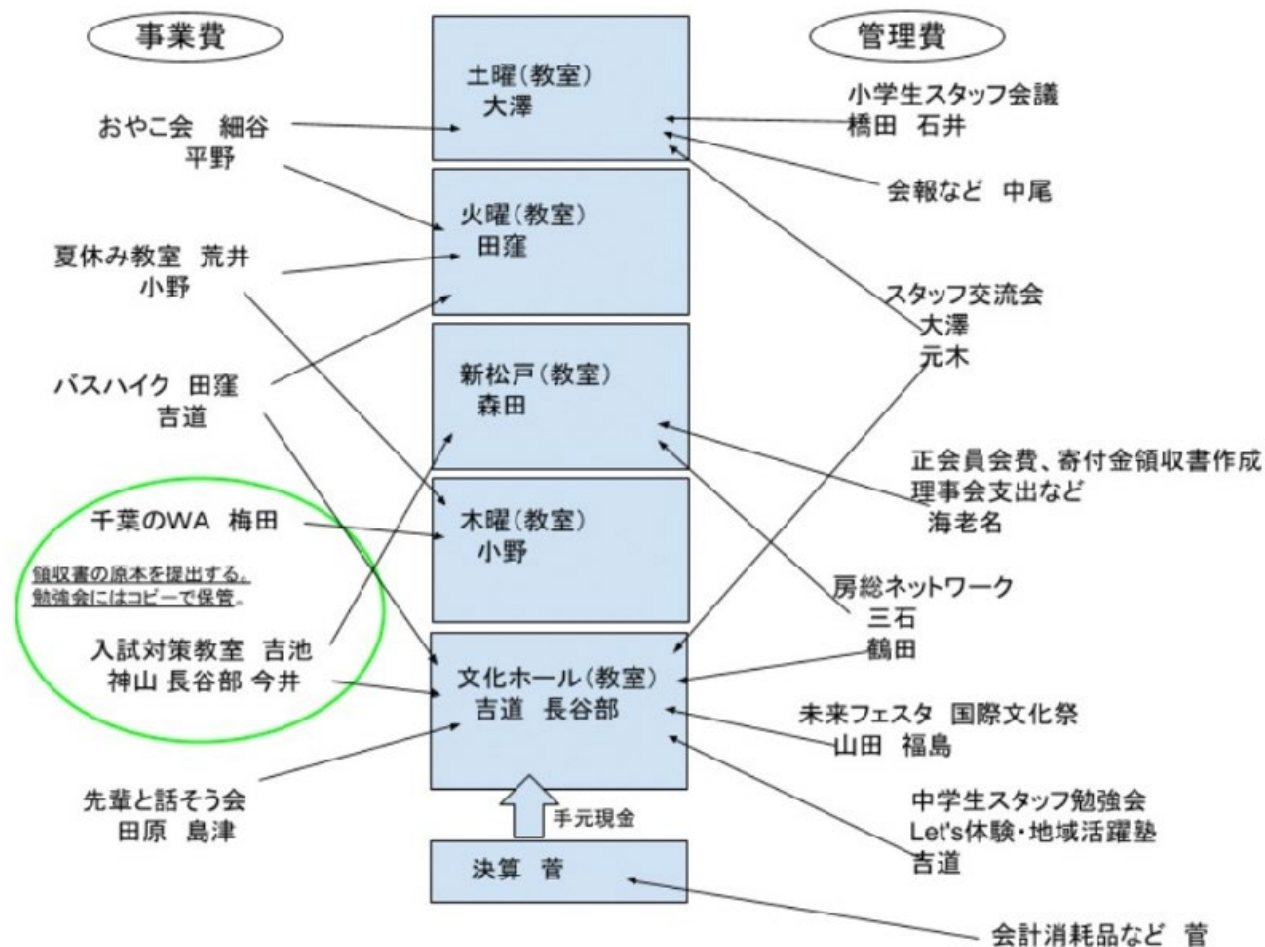
目 支援内容 EXCELを使った各種名簿と会計処理の簡素化ツール...

呂 スキル 経理・決済サービス

詳細や進捗記録はこちらから

■ 実施期間：2021年8月29日～同10月31日

■ 成果物の概要（業務分担と支払いの集計先）





# 子どもの未来を考える会

### ■ 団体概要

本年2月から始まった松戸市のオンライン元気くらぶ助成に申し込み、3月から試験的にオンラインでの高齢者サロンのみ実施しています。

### ■ 支援メニュー

Zoomホストである事務所のパソコンがしばしばフリーズしてしまい、思ったような活動ができていないため、WIFI機器やオンライン会議ソフトの推奨など、運営上のアドバイスを依頼。

### ■ 支援内容

現地を訪問して、パソコンやWIFI環境を調査した結果アプリの増加によるパソコンの処理能力不足が判明し買い替えてもらった結果、課題は解決しました。

### ■ 終了後の感想

実際のパソコン使用状況を見ていただき、的確にアドバイスいただきました。

WIFIネットワークの速度調査やパソコンのCPU負荷調査などのツールは今後同じような課題が生じた時に活用してみたいと思います。



明第二西地区  
子どもの未来を考える会

支援内容 ネット環境の改善に向けた  
アドバイス  
スキル ICT活用・講師

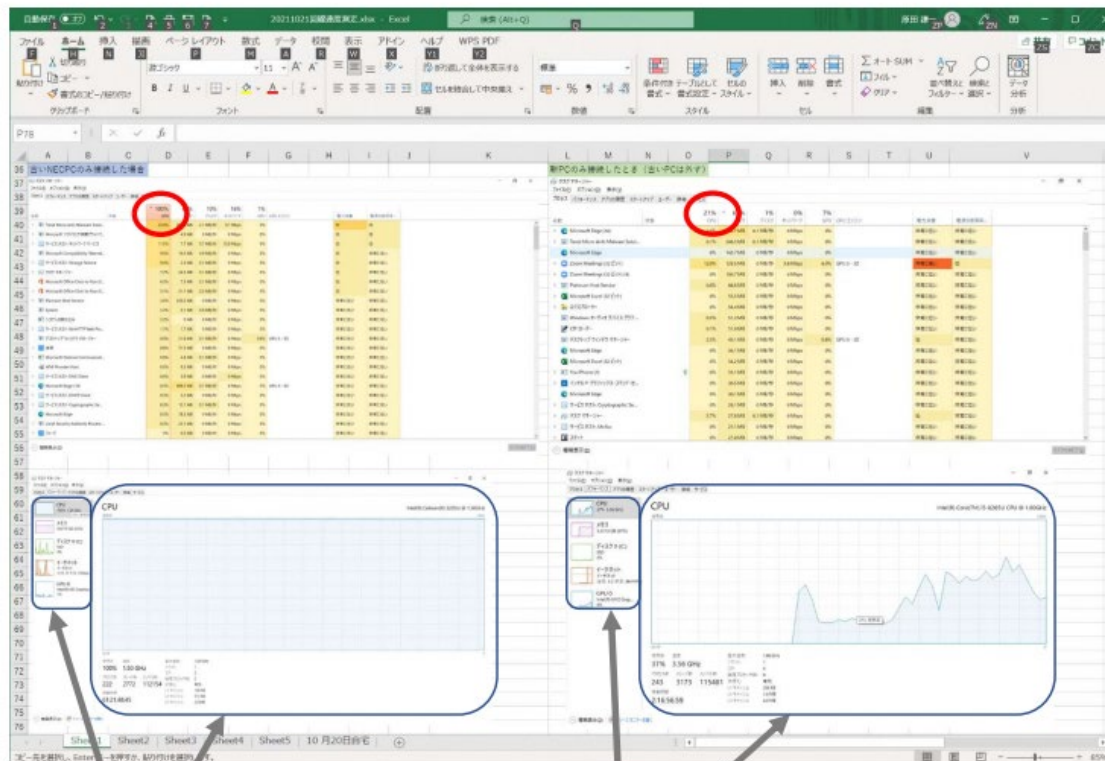
[詳細や進捗記録はこちらから](#)

# ■ 実施期間：2021年7月15日～同10月31日

## ■ 成果物の概要

新・旧 PC 比較

タスクマネージャー 負荷確認



CPU 負荷がずっと 100%

CPU 負荷には余裕あり

## 松戸市はつらつクラブ連合会

## 若手委員会

### ■ 団体概要

松戸市はつらつクラブは、現在186単位クラブが活動しており、会員の増強に力を入れようと「若手委員会」を立ち上げ、75歳以下の会員の増強に力を入れています。

### ■ 支援メニュー

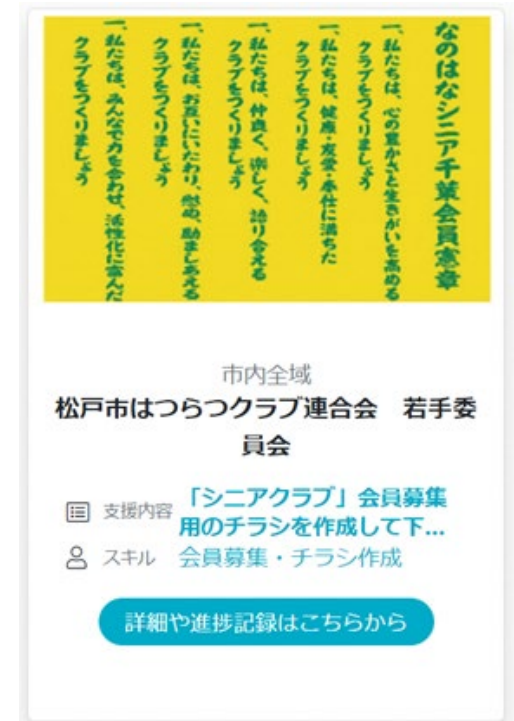
老人会の名前をシニアクラブと改称し、会員になるメリットを強く訴えることで、現会員が新会員を誘うきっかけになるようなパンフレット作成。

### ■ 支援内容

打合せとヒアリングを重ねて、シニアクラブの魅力を5つ定義し、力強いコピーと共に掲載したA4三つ折りのパンフレットを作成しました。

### ■ 終了後の感想

何度か打ち合わせを重ねて、伝えたいことをストレートに伝えられるパンフレットになりました。これを活用して会員の増加に取り組みます。





# ■ 実施期間：2021年7月15日～同11月1日

## ■ 成果物の概要

### シニアクラブの活動 一部ご紹介

スポーツ・バス旅行



健康づくり



楽しい趣味活動



社会貢献 訪問・防災活動



入門講座 講演会



**あなたも一緒に活動しませんか**

◆わたしたちのメインテーマ  
「のびそう！健康寿命、  
担おう！地域づくり」

◆活動の魅力

- ① ご近所の人達と友好活動
- ② スポーツを通じた健康づくり
- ③ 知識や経験を活かして生涯学習  
更に新しい能力を養育
- ④ 社会活動への参加・社会貢献
- ⑤ 心の安らぎ、充実生活

◆概要

会員数：196 団体 30～70人/団体  
年 齢：おおむね60歳以上

◆お問い合わせ  
松戸市担当課  
・松戸市高齢者支援課 047-366-7346  
(シニアクラブ)

いつでも参加で！  
年齢やエンゲージ・社会にも関係

**シニアクラブ**

人生100年！

生涯 青春！

**会員募集**

私たちは、生きがいづく  
ボランティア活動の場  
シニアクラブ・入会

松戸市はつらつく  
047-34  
〒271-0043 松戸市  
月曜日から金曜日 10:00

## シニアクラブ 5つの魅力！

クラブの魅力や、仲間と一丸となって行う5つの活動を通じて紹介します

**① ご近所の人達と友好活動**  
意外身近に居ながら顔を合わせることの無かった方と交流でき、身近に仲間ができます。

**② スポーツを通じた健康づくり**  
健康ウォーキングや各種のシニアスポーツの参加で、楽しみながら心と体の健康維持・増進ができます。

**③ 知識や経験を生かし生涯学習、更に新しい能力を養育**  
これまでの知識や経験を生かす機会、世代交流会、研修会・講演会など自己開発のチャンスもたくさんあります。

**④ 社会活動への参加・社会貢献**  
公共のボランティア活動の種え替え、リサイクル活動、「在宅福祉を支える友愛活動」等、ボランティア活動の参加を通じて住み良い環境づくりに貢献するなど充実した毎日になります。

**⑤ 心の安らぎ、充実生活**  
仲間との交流で、情報交換や各種相談ができ、気持ちを軽くし安らぎを得られます。  
また、地域住民からの「ありがとう」の声が暖かい気持ちにさせてくれます。



いきいきした  
シニアライフを  
実現しましょう！

# 完了プロジェクト⑤ 松戸プロジェクトオンライン推進チーム

## ■ 団体概要

松戸プロジェクトオンライン推進チームは、コロナ禍で外出を控えがちな地域の高齢者に、オンラインで交流と運動を推進することを目的に松戸市内各地区のオンラインイベントを実施しています。

## ■ 支援メニュー

有償ボランティアとして、オンラインサロン活動の運営支援に関してご協力いただける方を募集しています。

## ■ 支援内容

会場で、ノートブックパソコンをZoomに接続し、かつ会場のスクリーン又は壁にプロジェクター経由で投影するとともに、外付けカメラで会場の様子をホスト側に送信したり、質疑応答の時には質問をホスト側に取り次いでいただきます。

## ■ 終了後の感想

持ち前のITスキルを十分に活用いただき、会場での配信をスムーズに終わることができました。また会場の参加者に、自宅からのタブレットでの接続をガイドいただくなど、予定外のサポートもいただきました。



ボランティア 有償

オンラインサロン活動の運営支援

松戸プロジェクト オンライン推進チ...

📍 市内全域

👤 ICT活用

詳細や進捗記録はこちらから

プロジェクト進行中です

■ 実施期間：2022年1月6日～同2月28日

■ 成果物の概要



明第1包括  
「介護予防体操」オンライン支援

稔台市民センター  
「介護予防体操」オンライン支援

