

佐久市佐久っと支援金事業 自己評価報告書

		評 価 日	平成29年 3月31日
団 体 名	佐久レクリエーション協会		
事 業 名	「健康づくり・介護予防サポートどこでも出前隊」の開設		
対象経費	155,304円	支 援 金 額	77,000円

事業の目的・内容	目的 レクリエーション活動を通じ、広く一般にその有効性を知らせる。福祉・教育分野でのレクリエーション支援の研究・開発を行い、地域住民に提供する。
	内容 一昨年秋にレクリエーション全国大会の研究フォーラムを3セッションを当協会のメンバーで担当し、「健康長寿佐久市の秘訣はコミュニティの力」と考え、短時間で人とひとをつなぎ、筋トレ・脳トレの意義や評価をわかりやすく説明し、効果的な運動方法を住民に向けて提供していく活動を行う。介護予防・日常生活支援事業「通所型サービスA」「通所型サービスB」が県内でも動き出しているが、将来的に健康寿命延伸に向けて2年間で卒業となる方の受け皿となる場で貢献できる活動をしていく。

事業の活動実績	<p>①「介護予防 かがやき広場」28年7月～29年3月末18回、第2・4 (金)参加者数合計239名、</p> <p>② 佐久市下町公会場「ハッピーサロン」参加者数16名、(60代～90代)</p> <p>③ 浅科「下原地区サロン」参加者数8名、(80代が中心) 膝関節変形症の方2名</p> <p>④ 佐久市総合体育館小体育室軽スポーツの会「いきいきコスモス会」28年6月, 11月, 12月, 3月4回実施 参加者数合計63名。</p> <p>事前の計画以外に、新たに依頼を頂いたり、こちらからの広報で追加された教室について、</p> <p>⑤ 3月30日には、お隣の御代田町より面替地区公民館で体験会、参加者数18名</p> <p>⑥ 佐久市臼田「うすだ健康館」運動ルーム11月～3月参加者数合計276名、</p> <p>⑦ 佐久ポールウォーキング協会からの依頼「室内ウォーキング教室」で30分間体験会実施 平成29年1月22日佐久市創造館大ホール参加者数54名 平成29年2月19日佐久市創造館大ホール参加者数42名</p> <p>⑧ 南相木村社会福祉協議会依頼「介護者の会のレクリエーション支援」の中で30分間 平成29年3月6日南相木村社会福祉協議会デイルーム 参加者9名</p>
---------	---



事業の成果・効果	<p>申請時に予定していた実施場所①～④に関しては全て行うことができた。浅科地区のサロンでは、高齢の方が多いので、畳のお部屋で椅子に座って無理なく体験的に参加された皆さんからは、初めての体ほぐしのストレッチポールを楽しそうに使って頂きお喋りが弾み笑顔が広がって責任者の方から大変喜んで頂くことができた。平成28年10月に臼田にオープンしたうすだ健康館の運動ルームで、運動不足の方の気軽な運動習慣作り教室に、出前隊の計画内容が適合したため、11月～2月のお試し期間が過ぎた後も、継続して参加者が月に80名～100名と増加傾向にある。特にアルポのストレッチ・筋トレに使いやすい、効果の即効性が感じられるとの声を多く頂いている。佐久市の総合事業に手を挙げた臼田の「かがやき広場」でも体験された利用者さんから、継続して運動のメニューにどの要望があり、現在まで毎月2回の利用日に午後の1時間を実施中である。佐久市総合体育館の軽スポーツ教室「いきいきコスモス会」の参加者も体験の後、再度ストレッチや筋トレに手軽に使えること、レクリエーション的なゲームや、ペアで行う運動が一人で行うよりも可動域が広がるなど、軽スポーツの前後のウォーミングアップや、クールダウンに最適と評価を頂いた。12月・1月・3月の冬季の室内ウォーキング教室を計画されていた、佐久ポールウォーキング協会からも依頼があり参加者50名に体験をして頂き、小学生から80歳までの幅の広い参加者の皆さんにも使って頂き、好評を頂き、様々な世代で、いろいろな使い方を試行することができて、アルポの使用法への可能性を広げることができた。</p>
----------	--

自己評価	事業は申請どおり実施できた	<p>1 できた ② 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった</p> <p>主な理由 (3、4と答えた場合のみ)</p> <p>出前隊という形は、双方の日程調整をすることが難しい。しかし、新設のうすだ健康館でより多くの運動不足の方たちに、運動習慣をつける支援ができた。</p>
	事業の実施によって、期待した効果をあげることができた	<p>① できた 2 概ねできた 3 あまりできなかった 4 ほとんどできなかった</p> <p>主な理由 (3、4と答えた場合のみ)</p>
	実施計画書と実績報告書の活動費の内訳について	<p>1 ほとんど同じ ② 多少の変更があった 3 大幅に変更している</p> <p>主な理由 (2、3と答えた場合のみ)</p> <p>当初の見込みより安く購入出来たため。</p>
	その他、評価すべき点等	

※ 自己評価の欄は、番号に○を付けてください。評価は、客観的自己診断です。

今後の事業展開	<p>当初はこちらから出かけていく出前隊としての活動を考えていたが、うすだ健康館での運動ルームでの教室が月に10回程度、他に佐久市の総合事業「かがやき広場」の運動担当でのボランティアという役割が毎月2回定着しつつあるので、平成29年度も継続して活動できるように協会内部の話し合いをしている。</p>
---------	---