

佐久市佐久つと支援金事業 自己評価報告書

		評価日	平成31年 3月 14日
団体名	長野県厚生農業協同組合連合会・特定非営利活動法人うすだ美図共同企業体		
事業名	健康元気！いきいき「つながり」プロジェクト		
対象経費	2,086,664円	支援金交付対象経費	204,364円
支援金額	102,000円		

事業の目的・内容	<p>目的</p> <p>平成28年10月3日に開設した佐久市臼田健康活動サポートセンター(以下=うすだ健康館)は、地域住民の健康に帰する活動を展開している。</p> <p>うすだ健康館では大事にしているコンセプトが3つある。一つは「つながりと社会参加」。人がつながる場を企画し、つながりを通じて社会参加する。そして社会参加からつながりが増えると言う好循環をつくりたい。二つ目は「直感や感情に働きかけるアプローチ」である。理屈で説得するのではなく、五感を通じた経験を通して行動変容を促す、そんな仕掛けを地域に広げたい。三つ目は「健康格差の縮小」で、健康に関心のある人ばかりに健康知識を普及するのではなく、普段は健康に関心の無い人ともつながるきっかけをつくりたい。</p> <p>これらのコンセプトのなかでも活動の軸となるのが「つながりと社会参加」である。今、つながりが持つ健康効果は、さまざまな研究で確認されている。人とのつながりが認知症や要介護状態、さらには死のリスクを軽減することはその例であるし、つながりがもたらす効果は3つ先の相手まで伝播するという実証結果も存在する。これは「つながり」と健康に良い情報を組み合わせれば、いずれ地域全体が健康になることを裏付けるものである。</p> <p>我々はこうした思いのものと、平成29年度より長野県「元気づくり支援金事業」を活用し地域の新たなつながりづくり構築を目指し、多様な健康教室を開催している。平成30年度は、こうした活動が継続運営できるシステムを確立する年と捉え、事業の発展・定着に向けて実施してきた。</p>
	<p>内容</p> <p>1 シニア世代に向けた教室</p> <p>ア) ウォーキング教室</p> <p>「自由に歩くこと(移動できること)」は、人とつながる第一歩である。そこで平成29年度にはウォーキング教室を開催し、歩くことの気持ちよさ、人と一緒に歩くことの楽しさを啓発できた。その上で平成30年度は、更に踏み込んで、高齢者であっても正しく歩くことで筋力増強、体力増進が図れることを広く知ってもらおう年として活動してきた。</p> <p>具体的な内容</p> <p>群馬県中之条町で17年前より5,000人を対象に実施している「歩き方検定・貯筋検定」を、うすだ健康館を舞台に導入。</p> <p>「歩き方検定・貯筋検定」を実施する際に必要な活動量計等も、支援金を活用し揃えた。活動量計は希望者に貸与し、毎日体に着けて記録、月に1回専用の機器で日々の活動量の計測を実施。その上で、講師より個別に健康づくりに必要なアドバイスをを行った。</p> <p>実施時期：4月～2月にかけて月4回開催=44回 ※平日チームと週末チームを作り、各チーム月2回開催。</p> <p>イ) 脳活性化教室</p> <p>認知症が国民病といわれる現在、平成29年度から始めた脳活性化教室はそのニーズの高さから、常に安定した集客を維持している。人とのつながり構築を目指す我々としては、是非恒久的な教室開催を実現したいと教室の運営を行なった。また平成30年度は、教室の継続はもとより、教室を開催できる人材の育成にも力を入れ取り組んできた。</p> <p>具体的な内容</p> <p>平成29年度に引き続き、認知症に不安を覚える方等を対象に「脳活性化教室」を開催。今後も教室開催を継続していくため、インストラクター(=講師)の育成を行なった。また、うすだ健康館での教室運営を続けていくにあたり、「みんなの認知症予防ネット」に基づく「脳活性化ゲーム」で使う道具一式(お手玉、襷、ボールやシートなど)を購入。地域から要望があればいつでもうすだ健康館で本教室が開催できる環境を整えた。</p>

実施時期

a. 脳活性化教室

4月～2月にかけて月2回 合計22回

b. インストラクター養成講座

第1期 5月～7月 月1回 合計3回

第2期 9月～11月 月1回 合計3回

フォローアップ講座 1回

2 子育て世代に向けた教室

平成29年度同様、日々育児に追われるお母さんたちの憩いの場として、「木もれびサロン」を開催。このサロンは、家事や育児に追われ、孤立しがちなお母さんたちにとって、貴重なつながりの場として機能している。

具体的な内容

平成30年度もお母さんとお子さんが一緒に楽しめる企画を提供。開催当日は、託児の機能も付随させ、お母さんが安心して交流できるよう努めた。託児場に必要な敷物を購入し、乳児にも優しい環境を備えることができた。また子育て世代に向けて、このサロンが伝えたいメッセージを描いたオリジナル絵本を製作した。この絵本には、「子どもにとって、お母さんの笑顔が一番の栄養」「子育ての悩みや不安の先にある、楽しく愛おしいかけがえのない時間＝子育て」といったメッセージを寄せ、親子が一緒に読めるものとした。

実施時期

毎月の教室「木もれびサロン」

4月～2月の月1回＝合計 11回

3 働き世代に向けた教室

平成30年度は働き盛りの世代の健康にも目を向け新たな教室も実施した。この世代は、仕事や家庭に忙しく、運動不足から生活習慣病、もしくはその予備軍である人が多く存在する。運動が体に良いことは知っていても、いざ始めると三日坊主という人も多い。運動は一人より集団で行ったほうが長続きする。働き世代の健康増進、新たなつながりの創出を目指し、働き世代を対象とした運動教室を開催した。

具体的な内容

近年健康効果が期待されている運動である「ピラティス教室」を開催。これは体幹の筋力を積極的に鍛えるとともに、心肺機能の向上といった生活習慣病予防に欠かせない要素を含んでいる。継続的な運動習慣にもつなげられるよう教室を開催してきた。また、教室用に購入した、トレーニングチューブを使用したプログラムも取り入れ実施した。

実施期間

4月～2月の月6回＝合計 66回

※平日チームと週末チームを作り、各チーム月3回開催

1. シニア世代に向けた教室

ア) ウォーキング教室

うすだ健康館を始点、終点としたまちなかウォーキングを月4回実施。今年度購入した活動量計を装着してのウォーキングや貯筋運動の指導を行ってきた。新たに導入した活動量計の計測システムを活用し、データをもとに教室以外での普段の歩行・活動量についても指導の機会を設け、参加者の意欲向上につなげてきた。

事業の目的・内容

事業の活動実績

実施日		時間	参加人数
4月	2日(月)、14日(土)、19日(木)、28日(土)	9:00-10:30	22
5月	7日(月)、12日(土)、17日(木)、26日(土)	9:00-10:30	28
6月	2日(土)、4日(月)、16日(土)、21日(木)	9:00-10:30	28
7月	2日(月)、14日(土)、19日(木)、28日(土)	9:00-10:30	30
8月	6日(月)、16日(木)、18日(土)、25日(土)	9:00-10:30	21
9月	3日(月)、8日(土)、13日(木)、22日(土)	9:00-10:30	27
10月	1日(月)、13日(土)、18日(木)、27日(土)	9:00-10:30	30
11月	5日(月)、10日(土)、22日(木)、24日(土)	13:30-15:00	30
12月	3日(月)、8日(土)、13日(木)、22日(土)	13:30-15:00	30
1月	7日(月)、12日(土)、17日(木)、26日(土)	13:30-15:00	26
2月	4日(月)、9日(土)、14日(木)、23日(土)	13:30-15:00	23
合計			295

イ) 脳活性化教室

幾つになっても若々しく毎日を過ごしたい、そんな高齢者の思いに寄り添った教室として、脳活性化教室を月2回実施。毎回笑いがあふれ、当館1番の元気で賑やかな教室となっている。教室で使用する道具一式も購入し活用している。

また、インストラクター養成講座も前期・後期各3名が受講。計6名が修了し、教室でアシスタントとして経験を積むなど活動開始している。

	実施日		参加人数
	午前の部	午後の部	
	10:00-11:30	13:30-15:00	
4月	9日(月)	9日(月)	25
5月	14日(月)	18日(金)	21
6月	11日(月)	15日(金)	22
7月	9日(月)	6日(金)	24
8月	6日(月)	3日(金)	21
9月	10日(月)	7日(金)	17
10月	15日(月)	19日(金)	15
11月	12日(月)	16日(金)	22
12月	10日(月)	21日(金)	17
1月	7日(月)	18日(金)	16
2月	4日(月)	4日(月)	21
	合計		221

インストラクター養成講座

	実施日	時間	受講者
前期	5/18(金)	9:30~12:30	3名
	6/15(金)	9:30~12:30	
	7/6(金)	9:30~16:30	
後期	9/7(金)	9:30~12:30	3名
	10/19(金)	9:30~12:30	
	11/16(金)	9:30~16:30	
フォローアップ研修	12/10(月)	13:00~16:00	6名

※前期生・後期生合同で開催。

2. 子育て世代に向けた教室

親子で参加できる教室 木もれびサロンは月1回、各回異なったテーマで実施。親子で楽しく笑顔があふれる会が開催できた。教室後に行われた茶話会は母親たちが安心して本音を話せる場。子育ての相談や悩みの共有ができる場となり、参加者のつながりを深める貴重な機会をつくることのできた。

事業の活動実績

実施日	内容	時間	参加人数
4月19日(木)	パステル画	10:00-11:30	9
5月17日(木)	ベビーマッサージ		10
6月23日(土)	ゆきいろお菓子教室		10
7月19日(木)	タッチケア講座		19
8月23日(木)	ハーブバスボム作り		8
9月20日(木)	食育講座		11
10月25日(木)	英語でハロウィンパーティー		24
11月22日(木)	飾り巻き寿司講座		11
12月20日(木)	クリスマス会		18
1月23日(水)	音楽あそび		14
2月21日(木)	和ヨガ		15
	合計		149

3. 働き世代に向けたピラティス教室

平日コースと日曜コースで月6回開催。トレーニングチューブを購入し、教室で活用した。ピラティスに関心を示す方も多く、半年経過後も新規の参加者がみられた。数回のみの参加で終了してしまう方もいるため、継続しての参加者獲得も課題であったが、冬期には参加率が安定し、順調な教室運営となった。

実施日		時間	参加人数	
4月	11日(水).15日(日).18日(水).22日(日).25日(水)	14:00-15:30	18	
5月	10日(木).13日(日).16日(水).23日(水).27日(日).30日(水)		23	
6月	6日(木).10日(日).13日(水).17日(日).20日(水).24日(日).27日(水)		27	
7月	4日(水).8日(日).19日(水).22日(日).25日(水).29日(日)		22	
8月	1日(水).5日(日).8日(水).12日(日).15日(水).30日(木)		19	
9月	2日(日).5日(水).12日(水).16日(日).19日(水).26日(日)		28	
10月	14日(日).18日(木).21日(日).24日(水).28日(日).31日(水)		24	
11月	4日(日).7日(水).15日(木).18日(日).21日(水).28日(水)		28	
12月	2日(日).5日(水).9日(日).12日(水).16日(日).19日(水)		22	
1月	9日(水).13日(日).16日(水).23日(水).27日(日).30日(水)		29	
2月	6日(水).10日(日).13日(水).21日(木).24日(日).27日(水)		27	
合計				267

ウォーキング教室



脳活性化教室



ピラティス教室



子育て世代に向けた教室



別記様式第5号（6の2関係）〔2枚目〕

事業の成果・効果	<p>1. ア) ウォーキング教室への参加者は平日コースでは60代から80代、土曜日コースでは40代から50・60代の参加が多く、働き世代からシニア世代まで幅広い参加となった。そのため、その都度参加者の構成をみながらコース選びやペース配分を行って実施。概ねどの年代の方も満足して歩けるペースや運動量を保つことができたと考えられる。今年度導入した「活動量計」については、計測システムを利用したデータ解析をもとに、運動の取り組み方や、活動の癖についても指導がなされ、教室以外の生活でも意識を高めることができた。</p> <p>1. イ) 脳活性化教室では、継続して通われる方も多くみられ、本人・家族から「励みになっている」「楽しみに通う場所ができてよかった」との声も聞かれ、高齢者の生活のリズムを作る良いきっかけにもなっている。最近では家族に勧められて参加するケースもあり、送迎など家族の関わりづくりにもつながっている。また、教室参加者がインストラクターへの関心を示したり、養成講座参加者が教室で経験を重ねたりと、人材育成の面でも効果がみられている。既に地域の“いきいきサロン”からの要請を受け、今期養成講座修了者が外部で教室を開催した。今後地域の需要に応え、更なる活躍が期待される。</p> <p>2. 子育て世代の教室「木もれびサロン」は、毎回異なったテーマで実施。参加者からは「気兼ねなく子供と一緒に参加できて嬉しい」「いろんな体験ができて楽しかった」と親子で一緒に楽しめる教室が開催できた。子育ての悩みや不安を共有できる時間も効果的で、アンケートでも「イライラがリセットされる」「親子共に癒され、いい思い出ができた」と大変有意義な会になっている。「子供2人を連れて参加できるものが少ないので楽しみにしている」「ずっと続いて欲しい素敵な教室だと思う」「他のママさん達と交流する機会がなかなかないので是非続けて欲しい」など参加者から継続を希望する声も多く聞かれた。</p> <p>3. 働き世代向けの教室は、「ピラティス」に関心を持つ方も多く、一年を通して問い合わせがあった。後半には特に平日コースで参加者が定着し、教室を通した参加者同士のつながりが深まった。参加者数の安定が講師の教室運営の自信にもなり、次年度以降の自立した教室運営へつなげることができた。</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>自己評価を記入</p> <p>教室回数等変更なく、実施できた。</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>自己評価を記入</p> <p>参加者アンケートによると、教室全体で見ても、新しいつながりをつくる事ができたと答えた参加者が89%で、地域の新たなつながりづくりのきっかけを作ることができた。そして、今後も新しいつながりをつくって行きたいと回答している方も97%と多いことから、今年度の教室運営でつながりを育む効果をあげることができたと思われる。</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>
	その他、評価すべき点等	各教室とも市内だけでなく、市外（上田市・東御市・御代田町等）からも関心を持って参加していただき、講師等による宣伝の効果も感じられた。一方で、近隣地区の方の参加が少なく思われる。今後の課題として検討、取り組んで行きたい。

※ 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>平成31年度も教室を継続して開催。平成32年度からは各教室が自立して運営を行えるよう今年度までの活動をもとに検討、展開して行きたいと考えている。</p> <p>なお、ピラティス教室については今年度の活動が講師の自信にもつながり、活動方針も固まった。そのため、支援金での活動は終了し、今後は自立して教室を行っていくこととなった。3月も自身で教室開催を行っている。</p>
---------	---