

## 事業計画書

事業名	ふれあい 歩こう 元気かい 事業
実施箇所	佐久市猿久保及び周辺地域
実施期間	事業開始予定年月日 平成30年 4月 1日
	事業終了予定年月日 平成31年 3月31日
事業概要	<p>&lt;事業の目的及び達成目標&gt;                  事業を行う背景：地域の歴史、魅力再発見を通じた健康づくりの推進                  地域の課題：地域の歴史を知らない方の増加（新規居住者の増加）                                    地域住民を相互に知らない方の増加                                    高齢者・単身世帯の増加                                    身近な自然（花、山等）の魅力を知らない方の増加                                    体を動かす機会の減少⇒健康づくりの機会が必要                  これらの課題に対応するため、地域のふれあい、健康づくりの輪を広げていく</p> <p>猿久保元気会を主体として、作成したウォーキングマップを活用した健康づくりウォーキングの定着を目指す</p>
	<p>&lt;事業の内容&gt;                  (1) 地域住民が参画したウォーキングマップの作成                      ①歴史探索コース                      ②植物（花）を愛でるコース                      ③風景・山のビューポイントコース                      ④近場のスポット散策コース                  のウォーキングマップを作成して、区民に配布し、活用を促す                  (2) 作成したマップを使用し、地域の歴史を学ぶ機会、魅力発見の機会、歩く機会、出会いの機会等の提供</p>
	<p>&lt;アピールポイント&gt;                  (1) 地域の身近な歴史、四季折々の植物（リンゴ、桃、プルーン等の果樹の花）、浅間山、八ヶ岳、北アルプスなどのビューポイントを紹介して、歩くきっかけを作る                  (2) マップを活用したウォーキング時、地域で活躍する人、果樹栽培・野菜栽培等の知識・技術を持った人から種々の話を聞くなどして、交流の場を広げるきっかけ作りに役立てる                  (3) 区民他を対象とした幅広いウォーキングイベントの他、生き生きサロン等のメニューとしても活用する</p>

年間計画	4月	・ウォーキングマップコース案検討 (歴史、植物、風景・山、近場のスポットの4コース)
	5月	・コース案の踏査と各ポイントの写真撮影
	6月	・ウォーキングマップ原案作成 (コース、掲載写真、ポイントの記事検討)
	7月	・区有識者を交えた意見交換 ・ウォーキングマップ決定
	8月	・ウォーキングマップ印刷依頼、校正 ・ウォーキングマップ完成
	9月	・ウォーキングマップ完成PR (区内全戸への配布) ・ふれあい 歩こう 元気かいキックオフイベント開催 (講演会、ウォーキング (歴史、植物、風景・山コース) )
	10月	
	11月	・ウォーキング (歴史、植物コース)
	12月	
	1月	・ウォーキング (風景・山コース、近場スポット)
	2月	・次年度の活動計画検討
	3月	・ウォーキング (歴史、風景・山コース)
	活動することで期待される地域や社会への具体的な効果・成果 (事業の対象者・参加予定人数も記載)	<p>&lt;「公益性」の視点&gt;</p> <p>効果・成果：一緒に歩く機会を提供することで、個々の健康づくりに貢献 ウォーキング時、地域の人とのコミュニケーションを図ることにより、地域住民との親近感、一体感の醸成</p> <p>対象者：区民(約280世帯660人)・・・子供からお年寄りまで その他一般(浅間地区の公民館活動、公民館長会議等を通じて マップ/イベント開催日をPRすることにより、 区民外にも広く参加を呼び掛ける)</p> <p>参加予定人数：20～30名/回(10名位でコース分け)</p>

<p>活動を継続するための取組や考え方 (資金面、人材等)</p>	<p>&lt;「自立性」の視点&gt;</p> <p>一過性のものではなく、継続的な実施を目指し、区内のクラブとして”猿久保元気会”を設立する</p> <p>資金面：1、2年目の立上げ時は、佐久つと支援金の交付を申請する。 3年目以降は、活動支援のためのクラブ助成金を支給</p> <p>人材：元気会の存在、活動日を区内にPRし、構成員・参加者の増加を図る（子供会、老人会、生き生きサロンでのPR）</p>
<p>翌年度以降の活動内容概要</p>	<p>(1)年度初めにウォーキング教室を開催し、ウォーキングの正しい知識を身につける (靴の選び方、靴の履き方、安全・安心なウォーキング、ストレッチ、ポール体操、ポールウォーキング等の講習)</p> <p>(2)ウォーキングにポールウォーキングも取り入れる (区に貸し出し用ポールを装備)</p> <p>(3)ウォーキングの開催頻度、参加人数を増やす対策を講じる (1回/月開催、参加人数:30名前後/回を目指す)</p>
<p>事業の最終目標</p>	<p>地域の歴史を知ったり、魅力を再発見するという身近なウォーキングを通して、参加者の健康維持・増進を図るとともに健康寿命を延ばす手助けとする</p>