

事業計画書

現在の地域課題に対する本事業での実施内容	日本の高齢化率29.1%と比べて佐久市の臼田地区は35.9%と高い。その高齢者の方々の健康寿命アップの為、又、ひきもりなちな全年代の方々に「音楽」というツールを通して身体を動かしたりコミュニケーションを増やす場・活動を提供する。
対象となる人・範囲	認知症の予防など高齢者はもちろん、その予備軍である年代の方々。又、ひきもり防止の観点からはどの年代の方も対象とする。
事業の効果、達成目標 (達成目標はできる限り数値で示すこと) 記載ポイント 事業の・公益性	事業の効果…歌うことによる肺機能の維持向上、「脳トレクイズ」による脳機能の活性化、手足の運動による廃用症候群の予防及び身体活動域拡大、会場で他者と触れ合う事によるコミュニケーションの増大。 達成目標…4ラシを3ヶ月に1回 公民館や地域包括センター等に20枚ずつ置いて頂いた。臼田地域のお店・病院に置いて頂く等、周知に努力し、月2〜3回、最終目標15人程度の方に参加して頂きたい。
詳細 (活動内容・方法・スケジュール等をできるだけ詳しく、別添資料のある場合はその旨を記載する) 記載ポイント 事業の・独自性・発展性・実現可能性・団体の自立促進	◎活動プログラム一例 始まりの歌 → 耳で唱①(ウエイブ) → ムーブメント(身体運動) → 楽器活動(歌いながらリズムをとる) → 休憩(水分補給・雑談等) → 歌唱②(①より長めの曲歌う。脳トレもこに) → 鑑賞(音楽療法士他ゲスト等の演奏) → 終わりの歌。 ◎スケジュール 7月…11(水) 25(水) 臼田健康館が休みの日 21(月)喫茶店に午後10:30〜12:00 無予約済。 8月〜3月まで、曜日・時間を試行錯誤しつつ多い曜日・時間帯を絞ってゆくペースは同じなので 3回×9ヶ月=27回。 ◎参加人数…目標は15人。開始当初はスタッフ含め10人程度。他、休憩前後に音楽とはちがうリフレッシュ活動も行う
重点テーマに該当する理由	※該当する場合のみ記入 歌う事・体験的事・会に出向く事で廃用症候群の改善につながる為、重点テーマ3に当てはまると考えたから。
翌年度以降の取組	今年度と同様のペースを維持できるよう、周知を続けたい。又、財源確保のため参加費の検討や参加してくれる方を増やす努力をしたい。4ラシ等経費削減も検討する