

平成30年 2月 19日

助成事業実施報告書

団体名 NPO法人手のひら健康バレー協会

代表者・役職名 氏名 会長 牧野正雄

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願いします)を添付して下さい。

1. 助成プロジェクト名

地域における生きがい居場所づくり

2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

日本人の平均寿命は、世界的に最高の水準に達しているが、高齢者がいかに自立した生活を送れる体力を保っていくかが問題になっている。そこで、体を動かす機会を増やすことにより解決すると考え、誰でもが楽しく参加できる「手のひら健康バレー」や「手のひらボール運動」などを身近な地域で、できる環境づくりに寄与するため、H19年10月に団体を設立しました。 会員数:500人

3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

多摩地域は高齢化率が高く、地域コミュニティの存続が危ぶまれているところもある。高齢者の人口が増加する中、体力の低下に伴い外出を控え、そのためにやる気や生きがいを見つけることが少なくなり、健康寿命の低下に影響があるなどの問題を抱えている。地域の方から「何か目標の持てる楽しい運動などがあったら、これからの生きがいにつながる」との声が寄せられた。そこで、楽しさの3条件(1. 新しい、2. おもしろい、3. 達成感がある)を兼ね備えている手のひら健康バレー(記録への挑戦ゲーム)を通して、体力の向上を図るとともに健康寿命を伸ばし、やる気や生きがい居場所づくりを推進する。

4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は応募申請書に記載のものでも可)300文字程度まで

(1)活動内容

軽スポーツ(手のひら健康バレー:ゲーム性の運動)の講習会を実施する。

- ・椅子に座り、ラリーの続く回数を競います。(30gの軽いボールを使用)
- ・元気な高齢者を増やすために、ストレッチや認知症予防の運動も行う。
- ・地域の高齢者・障害者を対象に、講師が定期的に巡回し、講習会を開催する。
- ・講習会終了後、フォロー研修を行い、居場所となる活動拠点づくりを支援する。
- ・活動の成果の発表の場として、記録会を開催する。

(2)開催期間 平成29年4月～平成30年2月

(3)場 所 地域コミュニティセンター、公会堂、体育館など

(4)活動地域 瑞穂町、羽村市、立川市、八王子市、府中市、国立市

(5)対象者 地域の高齢者・障害者・子育てファミリーなど

5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

本事業では、多摩地域6市町村において、講習会を33回実施し、その結果、1135人と多くの方が参加されました。その中には、障害のある高齢者や子育てファミリーも参加され、この事業を通じて、多くの出会いがあり、その結果、体を動かすことの楽しさや仲間と過ごせる時間ができ、外に出る機会の少ない方の居場所ができたと思います。今回の事業でも参加者から「外へ出る機会が増えた」、「これなら続けられる」、「最近、こんなに笑ったことはない」などと多くの声が聞かれ、運動を楽しむことにより、目的の共有化が図られ、生活にやる気や生きがいにつながったと思います。また、運動をする場所が見つかったことにより、地域の活性化に寄与するとともに健康寿命を延ばすことにも貢献できたと思います。

6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

東京オリンピック、パラリンピックが近づくにつれ、イベントを開催するための会場の確保が難しくなってきました。特に土、日は予約ができない状況になっています。今後、場所の確保をするためには地域との連携を図るとともに、他のイベントとの協働で開催することも視野に入れて計画する必要があります。今後の展望として、地域における生きがい居場所づくりは、健康寿命を延ばし介護に頼らない自立した生活を促進する効果もあり、地域の自治会などに普及活動をおこなうとともに、他の団体にも積極的に働きかけをおこない、子供から高齢者まで、障害のある方もない方も一緒に参加できるイベントを開催する。

7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり ・ 特になし

手のひら健康バレー

無料体験講座



参加グループ 募集！

(募集期間: H29年5月～H30年2月)

手のひら健康バレーは、椅子に座って、軽量ボール（30g）を指でなく、手のひらに当てて、落とさずに何回、パス出来たかを仲間と気軽に楽しむ運動です。協力し合いながら行うので、みんなで一体感が生まれ、愉快的笑い声が絶えません。

皆さんの家の近くの場所（公会堂・集会場など）に出向いて、体験会を実施します。
6人以上、集まりましたら必要事項を記入し、FAXでお申し込みください。

FAX：0120-48-1492 【体験講座のお申し込み】

団体名				人数	名			
指定日	平成	年	月	日	時間	～	責任者名	
指定場所							連絡先	
住所	〒							