

2022年 3月 8日

## 2021年度「多摩地域市民活動公募助成」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致します)を添付して下さい。

### 1. 助成プロジェクト名

車イス 軽スポーツ・マイ記録にチャレンジ! 目標:30%UPIにトライ!

### 2. 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)

現在、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維持していくかが問題になっています。健康寿命の低下にもつながっています。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、障害のある人もない人も子供から高齢者まで、誰もが気軽に楽しくできる「手のひら健康バレー」や「手のひら健康運動」などを生活圏内で活動ができる環境づくりに寄与するために団体を設立しました。

### 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

車いすの介護に携わっている方から、もっと身近に車いすの人の運動ができれば、毎日、楽しく生活ができそうとの声が寄せられました。そこで、介護に携わる方と一緒にできる運動はないかと考え、「ボールパス運動」を考案しました。本事業を通して目標を達成した喜びや感動を味わうことで、運動するきっかけづくりに貢献できればと思います。

### 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

【活動内容】「ボールパス運動」の講習会を地域で実施。(10回)

- 車いすの方と介護している方と一緒に、軽量ボールを使用して、1対1でパスを行います。ボールを落とさずに何回パスが続いたかを楽しめます。
- 介護する方が変わった場合は、その人との記録を目標にします。
- 最初の講習会で、記録した回数を基本にして、本事業の最終日まで、基本回数の30%アップをめざします。

【開催期間】 令和3年8月～令和4年3月

【開催場所】 地域市民活動センター、公会堂など

【活動地域】 府中市 国立市

【対象者】 車いす利用者

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、地域市民活動センター、公会堂を活用して、「ポールパス運動」の講習会を10回、実施しました。その結果、50人と多くの方が参加され、参加者全員、30%UPの目標を達成しました。その中で、当初の回数を240%と大幅に更新した方がいました。現在、コロナ禍で車いすの方の運動する環境が大幅に制限され、参加者の中には、その影響により、足にむくみがあり、車いすから立ち上がるのが困難になったとの意見がありました。今回の事業により、自宅等での運動が可能になり、運動不足解消に役立つ効果があったと感じています。

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

本事業は、コロナの影響により、外出制限や施設の利用制限(市街の方は利用不可)などの課題が残りましたが、このプロジェクトは、障害のある方や歩くのが困難な高齢者にとっては、身近なところで、簡単にできる運動として、評価していただいていますので、より多くの方に知っていただきたい。今後は、当協会の事業として、継続して地域活動を実施していきたいと思えます。将来的には、地域と連携して身近な場所での競技会、イベントなどを開催していきたいと考えています。

7. 参考資料: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の現物またはコピー、活動状況の写真などを、“必ず”、別途、ご提供ください。

車いす 軽スポーツ・マイ記録にチャレンジ！

目標 30% UPにトライ！

# 参加者 募集中！

運動不足解消に！

自宅でもできる運動！

介助する方と一緒に！

軽量ボールを落とさずに、何回

パスができたかを楽しむ運動です！

## 「ボールパス運動」



- 最初に記録したパスの回数を基本に、30%UPをめざします！
- 介助の方は、ヘルパーさん、ご夫婦、兄弟、お子さま、友人など

- 対象者 : 車いすの方と介助する方
- 募集人数: 50組
- 参加費 : 500円  
※ボールパス運動の用具は、参加費に含まれています。
- 申し込み: FAXにてお申し込みください。(裏面)

