

# 平成 26 年度事業報告書

特定非営利活動法人健康づくり推進機構 B T B

## 1. 活動の成果

法人設立 2 年目、「心と体の健康支援で元気な日本を創造する」という理念に基づき活動を展開してきました。本年度は、被災地の仮設住宅、学校等の方々に対して健康づくり教室に加え、元気で活発な子どもに育てる発育発達運動推進事業としてハイハイプロジェクトにも力を注ぎました。

## 2. 特定非営利活動に関わる事業

### (1)被災地健康増進支援事業

事業名	亘理町プロジェクト（おうち体操）
実施事業の目的	仮設住宅に暮らすそんな方々に、適切な運動の機会を継続的に提供することで、明るく前向きに生活するために必要な元気と活力、さらにはコミュニケーション（人との関わり）の機会を獲得していただくことを通して、真の震災復興に寄与すること。
実施事業の内容	<p>場 所： 館南仮設住宅（宮城県亘理郡亘理町）</p> <p>日 時： 平成 26 年 8 月 10 日、10 月 5 日、11 月 17 日、12 月 15 日 平成 27 年 1 月 19 日、2 月 16 日、3 月 16 日</p> <p>参加者： 9～17 人</p> <p>指導者： NPO、現地担当者</p> <p>内容： ・シナプソロジー ・おうち体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座ったまま足踏み、ステップタッチ、つま先足踏み、かかと歩きなど</li> <li>・健康についてのアンケート</li> <li>・写真入り動きの説明ポスター配布（おうち体操）</li> </ul> <p>最初は遠慮がちに小さな動きでしたが、指導者のリードに合わせて、徐々に大きな振りに変わり、自然に笑顔が出てきました。</p> <p>おうちで続けていただけるように、写真入りの動きの説明ポスターを配布しました。</p> <p>3 月はすでに復興住宅へ引っ越しされた方がいるので、おうち体操は参加者が 9 人になりました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周りの人にも慣れて、みんなとも仲良くなれたのに、復興住宅が完成すると、次々みんなが引っ越して行ってしまう。</li> <li>・私も今月末には引っ越しだけど、また新しい生活、ご近所付き合いを始めると思うと不安でしかたない。</li> <li>・ここ数日は胸がドキドキして気持ちが落ち着かない。</li> <li>・長生きもいいけど、本当にいいのか？と不安になる。</li> </ul>  <p>復興住宅に移ってからのサポートも継続することが必要です。</p>

事業名	元気サポーター養成講座
実施事業の目的	元気づくり、仲間づくりが継続できる人材を育成することで、地域コミュニティーを活性化する。
実施事業の内容	<p>日 時： 平成 26 年 11 月 26 日（水）13:00～16:00</p> <p>対 象： 元気を広める地域リーダーとして活動したい方</p> <p>場 所： 仙台市シルバーセンター</p> <p>参加者： 38 人</p> <p>内 容： 地域でのチーム・コミュニティーの作りかた</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 元気サポーターとは</li> <li>2. サロンづくりのモデリング事例</li> <li>3. チームの作り方</li> <li>4. リーダーの在り方</li> <li>5. 企画と運営方法</li> </ol> <p>講 師： NPO</p> <p>仙台近郊の「健康に興味があり、地域を元気にしたい！！」という方がたくさん集ま</p>

	<p>り、簡単にできる体操やレクリエーションゲームを交えながら学びました。 この講座では、元気サポーターとして活動していただける方も募集しました。講座終了後、たくさんの元気サポーターさんが誕生しました。</p> <p>日 時：平成 27 年 3 月 16 日（水）13:00～16:00 対 象：元気を広める地域リーダーとして活動したい方 場 所：仙台市健康増進センター 参加者：64 人 内 容：『地域健康サロンを笑顔で運営する方法』 ～簡単なゲームを取り入れながらサロンの活性化を考えます～ 1. サークル、サロンづくりの成功事例 2. チームで行うとうまくいく理由 3. 企画と運営方法 講 師：NPO</p> <p>前回の改善点を修正し、内容を少し変え、資料を見やすく、よりわかりやすい講座にしました。チームディスカッションでは、今後の課題やアイデアがたくさん出ました。街づくり、健康づくり、コミュニティーづくり、これからの 10 年を創造するスタートでした。</p> <p>&lt;元気サポーター認定 特典&gt; ・活動資金を援助 ・継続したサポート体制 ・健康づくり最新情報提供を受けられます ・全国の健康づくり指導者とボランティアで繋がりができます</p>
--	--



<b>事業名</b>	<b>矢本第一中学校健康交流イベント</b>
<b>実施事業の目的</b>	保護者と教員が体を動かしながら、親睦を深める。
<b>実施事業の内容</b>	<p>日 時：平成 26 年 11 月 24 日（月）13:00～15:00 場 所：矢本第一中学校体育館（宮城県東松山市） 内 容：・ヨガ・体ほぐし・レクリエーションゲーム 指導者：NPO</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>8月の社会人女子ソフトボール部主催のソフトボール研修会で、体づくり体験プロジェクトを中学校ソフト部で参加。その時の内容を学校で話をした際、PTA行事で保護者と教員で体づくりが出来ないかという話がでて、「はじめてのヨガ、リズム感を養うような交流プログラムをBTBにお願いしたい」とのことで実現しました。 定期的に行っていたPTAの行事も、震災後は開催する回数が減りました。コミュニティー復活のきっかけのためにもBTBをご利用いただきました。</p>

<b>事業名</b>	<b>【東北応援プロジェクト】ソフトボールチーム交流イベント</b>
<b>実施事業の目的</b>	東北地方でソフトボールをしている中学生の応援と地域ソフトボール競技の振興。
<b>実施事業の内容</b>	<p>日 時：平成 26 年 8 月 9 日（土） 場 所：シェルコムせんだい 主 催：デンソー女子ソフトボール部 共 催：戸田中央総合病院女子ソフトボール部 後 援：宮城県ソフトボール協会 宮城県中学校体育連盟(ソフトボール専門部) 協 力：仙台市ソフトボール協会 楽天イーグルスソフトボールスクール、 特定非営利活動法人 健康づくり推進機構 BTB</p> <p style="text-align: right;"></p>

	デンソー女子ソフトボール部主催にて、東北地方でソフトボールをしている中学生の応援と地域ソフトボール競技の振興、そして、これからの未来を担う子供たちに夢を与えることをめざし、『デモンストレーションゲーム』『ソフトボール教室』『交流イベント』を開催しました。私たち健康づくり推進機構 BTB は、協力団体として交流イベントを担当しました。
--	---

事業名	「すこやかサロン」応援プロジェクト
実施事業の目的	「仮設住宅から出た方々に対して、帰ってこられる場所を作ろう。 色んな地域の人の受け皿（災害復興住宅）、中々地域に溶け込めない人、その後のみんなの状況が聞こえてくる場所にする」 被災高齢者の健康づくりや介護予防を目的とし、運動をはじめとした支援(生活、栄養、口腔)を東北教区ボランティアセンター、仙台市健康増進センターと協力し本願寺仙台別院を会場として行う。また、支援で得られた課題や情報は、協力団体と共有し被災者の健康づくりに寄与していくとともに地域づくりを行い、自立した活動をおこなえるように支援する。
実施事業の内容	日 時：平成 26 年 9 月 17 日、10 月 1、15 日、 11 月 5 日、19 日、12 月 3 日、17 日 平成 27 年 1 月 21 日、2 月 4、18 日、 3 月 4 日、18 日 10:00~11:30 場 所：本願寺仙台別院 教化センター 1 F 主 催：ウェルネスホープ（仙台市） 内 容：介護予防を目的とした運動、健康講話、茶話会 (実技内容：ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操等) 支 援：交通費 平成 26 年 9 月～12 月 1,000 円×2 名×7 回=14,000 円 交通費 平成 27 年 1 月～3 月 1,000 円×2 名×5 回=10,000 円 終了後、報告書提出していただいています。



## (2)地域健康増進支援事業

事業名	【命は宝】健康チャリティーイベント
実施事業の目的	生きる力を発信し、生きる力を身につけます。自分達で考え、つくり、動くことにより、お互いに支え合い、助けあいをする心、創り出す柔軟性、やりとげる自信を育み、これらの活動や、専門技術を活かし、困った人の支援になるしくみを創ります。 ①被災地の健康と、「生きる力」を支援します。 ②ボランティア活動で繋がり「生きる力」を身につけます。(人間力を高める人財育成) ③イベント開催地域住民へ健康「生きる力」を実感する機会の提供をします。
実施事業の内容	日 時：平成 27 年 3 月 8 日（日）10:30～17:30 場 所：コミスタこうべ 参加者：延べ 1,100 人（大人 800 人、子ども 300 人） 内 容：エクササイズ（エアロ・フラ・ダンス） 健康ブース・キッズコーナー・サッカー教室 ハイハイ講座・カフェ・被災地写真展 東日本大震災追悼行事など



事業名	ハイハイプロジェクト
実施事業の目的	気持が前向きで、挑戦できる子供が育ち、笑顔でいっぱいの中に向けて、子供の発育が変わり、元気な大人が増える為に！日本の底力を育てます。
実施事業の内容	実施日：平成 26 年 10 月 14 日（火） 実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所） 会 場：宮城県石巻合同庁舎 会議室 内 容：講演「乳幼児の運動発達を促す支援について～からだの根っこづくりは 0 歳から～」

対 象：管内市町保健師、新生児訪問指導員、管内保育士 等  
参加者：HP「乳幼児運動発達研修会参加者アンケート等状況」のとおり  
講 師：はいはい講師 樋口 和子  
配 布：「ハイハイのすすめ」 50部

実施日：平成26年12月8日（月）9日（火）  
実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）  
会 場：宮城県女川町地域保健センター/女川町子育て支援センター（地域保健センター内に併設）  
内 容：乳幼児運動発達支援研修会（10月の研修と同内容）/からだ作り教室（親子）  
参加者：研修会 12名/からだ作り教室 保護者12名、子ども17名  
講 師：はいはい講師 樋口 和子  
配 布：「ハイハイのすすめ」 25部

実施日：平成27年1月13日（火）14日（水）  
実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）  
会 場：宮城県石巻合同庁舎/石巻市開成第一仮設集会所（アリエッティのひろば）  
内 容：乳幼児運動発達支援研修会（10月、12月の研修と同内容）  
発達を促す関わり、体を使った遊びの体験（親子・母子保健関係者）  
参加者：研修会 15名/遊びの体験 保護者11名、子ども18名  
講 師：はいはい講師 樋口 和子  
配 布：「ハイハイのすすめ」 26部

実施日：平成27年2月9日（月）10日（火）  
実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）  
会 場：①東松島市赤井南保育所りす組②③保健センター④子育て支援センター  
内 容：①発達を促す関わり、体を使った遊びの体験（2歳児、保育士、保健師）  
②乳幼児運動発達支援研修会（母子保健関係者、保育士）  
③乳児健診での関わり方、気をつけること（保健師：健診従事者）  
④運動発達についてのミニ講話発達を促す関わり、体を使った遊びの体験  
（4ヶ月～1歳児親子、保育士、保健師）  
参加者：①園児：14名/保育士：8名/保健師：2名  
②保健師：5名/保育士：15名  
③保健師：7名/栄養士：8名  
④乳児：21名/保護者：21名/保育士：10名/保健師：4名  
講 師：はいはい講師 樋口 和子  
配 布：「ハイハイのすすめ」 55部

実施日：平成27年3月2日（月）3日（火）4日（水）  
実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所）  
会 場：①石巻市立橋浦保育所/②石巻市たんぽぽ広場  
③石巻市大谷地保育園  
内 容：①発達を促す関わり、体を使った遊びの体験  
①乳幼児運動発達支援研修会（保育士、保健師）  
②親子で楽しく遊ぼう！  
②運動発達を促す関わりの体験（親子、保育士、保健師）  
②カンファレンスでアドバイス  
②発達障害児に対する指導  
③発達を促す関わり、体を使った遊びの体験（1歳～6歳）  
参加者：HP報告書参照  
講 師：はいはい講師 樋口 和子  
配 布：「ハイハイのすすめ」 23部



### (3)健康支援者育成事業

事業名	健康づくり指導者に対するコーチング講座
実施事業の目的	良好な人間関係を作り、指導者自身が充実感を得ながら、クライアントの能力を最大限に引き出し、自発的な行動を促進し、クライアントの人生にとって有意義で本質的な変化をおこすことができる能力がある。より良く生きるための実践的な技術を持った人間力のあるプロフェッショナルな人材を育成する。
実施事業の内容	日時：平成26年4月11日、12日、13日 平成26年5月3日、4日、5日 平成26年7月19日、20日、21日 平成26年12月6日、7日 平成27年3月28日、30日 場所：大阪・高知・東京・沖縄 内容：・対人コミュニケーション 基礎 ・自己コミュニケーション 基礎 ・傾聴 ・質問 ・目標達成 ・効果的な学習の技術 基礎 ・内的状態コントロール 基礎

