

平成 27 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 3 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、元気で活発な子どもに育てる発育発達運動ハイハイプロジェクトに加え、地域コミュニケーションこうべ元気体操教室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	亙理町プロジェクト（亙理町リハビリテーション支援事業）
実施事業の目的	<p>避難所～仮設住宅で行ってきた「被災地リハビリテーション支援事業」が 4 年目を迎えました。</p> <p>本年 6 月末に仮設住宅が閉鎖されたことにより被災者の方は地域に戻り、新たに生活再建を行っています。</p> <p>その中で 9 月～社会福祉協議会がコーディネーター役となり地域の方による「寄り合いサロン」がスタート。その一環として被災高齢者の健康づくりや介護予防を目的とし、場所を公民館、集会所に移動し体操教室を開始しました。</p> <p>町の保健福祉課とも共有し、明るく前向きな心と身体を維持する、自立した地域づくり活動を行えるよう支援をしていく。</p>
実施事業の内容	<p>場 所：亙理町吉田体操教室（吉田公民館）</p> <p>日 時：平成 27 年 9 月 11 日、18 日、10 月 2 日、16 日、11 月 6 日、20 日 12 月 4 日、18 日 平成 28 年 1 月 15 日、2 月 5 日、19 日、3 月 4 日、18 日</p> <p>場 所：野地体操教室（野地集落センター）</p> <p>日 時：平成 27 年 9 月 28 日、10 月 26 日、11 月 24 日、12 月 21 日 平成 28 年 1 月 25 日、2 月 22 日、3 月 28 日</p> <p>場 所：おおくま体操教室（働く婦人の家）9 回予定</p> <p>日 時：平成 27 年 11 月 11 日、25 日、12 月 9 日、 平成 28 年 1 月 13 日、27 日、2 月 10 日、24 日、3 月 9 日、23 日</p> <p>参加者：10～20 人</p> <p>実 施：ハピネス・ヘルスサポート（宮城県柴田郡川崎町）</p> <p>内 容：介護予防、転倒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） *教室参加者の健康管理を目的とし看護師がバイタルチェック業務に従事する。</p> <p>【B T B 支援】4,000 円×33 回=132,000 円 4,000 円×16 回=64,000 円 （看護師従事費用として）</p> <p>終了後、報告書提出していただいています。</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>★元気サポーター養成講座（いず☆ちゅう健幸祭）</p> <p>日 時：平成 27 年 11 月 14 日（土）10:00～16:00</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：仙台市健康増進センター</p> <p>参加者：22 人</p> <p>内 容：地域でのチーム・コミュニティーのつくりかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サークル、サロンづくりのモデリング事例 ・企画と運営方法 ・アイディアの引き出し方（ワールドカフェ）ほか <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。</p> <p>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>★元気サポータースキルアップ研修</p> <p>日 時：平成 27 年 11 月 15 日（土）10:00～12:00</p> <p>対 象：元気サポーター養成講座修了者、地域でサポーター活動を行っている方</p> <p>場 所：仙台市健康増進センター</p> <p>参加者：29 人</p> <p>内 容：・ふれあいゲーム（リラックス、手遊び、脳の柔軟性）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つながりゲーム（協力し合い仲間づくりを円滑にするゲーム） ・簡単な元気体操を曲に合わせて行います。 <p>講 師：NPO</p> <p><元気サポーター認定 特典></p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動の助成金申請制度 ・継続したサポート、コンサルタント ・健康づくりの最新情報を提供 ・全国の健康づくり指導者と活動を分かち合うネットワークへの参加



事業名	【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
実施事業の目的	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。
実施事業の内容	<p>日 時：平成 27 年 8 月 9 日（土）9:30～16:00</p> <p>場 所：新田東総合運動場仙台市民球場</p> <p>主 催：デンソー女子ソフトボール部</p> <p>共 催：楽天球団ソフトボールスクール 健康づくり推進機構 BTB</p> <p>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)</p> <p>協 力：仙台市ソフトボール協会、仙台市</p> <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「もっと上手になりたい」「もっと強くなりたい」と頑張っている小中学生に、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、『ミニゲーム』『ソフトボールクリニック』『体力づくり教室』が開催されました。</p> <p>私たち BTB は、協力団体として『体力づくり教室』を担当しました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクス・コンディショニング・メンタルトレーニング



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	<p>「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作る」</p> <p>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。</p>	
実施事業の内容	<p>日 時：平成 27 年 4 月 8、22 日、5 月 6 日、20 日、 6 月 3 日、17 日 7 月 1 日、15 日、 8 月 5 日、19 日、9 月 2 日、16 日 10 月 7、21 日、11 月 4 日、18 日、 12 月 2 日、16 日 平成 28 年 1 月 13 日、27 日、2 月 3 日、17 日、 3 月 2 日、16 日 10:00~11:30</p> <p>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 27 年 4 月～9 月 1,000 円×2 名×12 回＝24,000 円 交通費 平成 27 年 10 月～28 年 3 月 1,000 円×2 名×12 回＝24,000 円 終了後、報告書提出していただいています。</p>	


事業名	ハイハイプロジェクト	
実施事業の目的	<p>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。</p>	
実施事業の内容	<p>実施日：平成 27 年 6 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：石巻合同庁舎 内 容：乳幼児運動発達支援研修会 （石巻保健所管内の子育て支援センター職員）石巻市、東松島市、女川町 参加者：保育士等：24 名、保健師等：3 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p> <p>実施日：平成 27 年 6 月 10 日（水） 実 施：牡鹿地区保育所 会 場：牡鹿保育所 内 容：『体を育む運動』 ～発育発達に沿った運動で体の根っこを育てよう～ 保育参観の中で講話：保護者 運動遊びの実技：園児、保護者 参加者：園児：33 名、保護者：30 名、保育士：保育士：9 名 保健師：1 名 その他親子：5 組、子育て支援事業担当職員：1 名、広報：1 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p> <p>実施日：平成 27 年 10 月 19 日（月） 実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所） 会 場：石巻市立牡鹿保育所 内 容：1～2 歳児、3～5 歳児の 2 グループに分けて運動遊びの実践 参加者：園児：28 名、保育士：9 名、保健師：2 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p>	

<p>実施日：平成 27 年 10 月 19 日（月） 実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所） 会 場：東松島市子育て支援センター 内 容：・保護者に対する講話（体づくりの根っこは 0 歳から） ・赤ちゃんに対する発達を促す体操 ・個別指導、相談 参加者：親子：12 組、支援センター職員：3 名、市保健師：2 名、県保健師：2 名 県庁リハ職員：1 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p> <p>実施日：平成 27 年 10 月 20 日（火） 実 施：宮城県東部保健福祉事務所（石巻保健所） 会 場：石巻市立橋浦保育所 内 容：・0～2 歳児、3～5 歳児の 2 グループに分けて運動遊びの実践 ・保護者に講話「体を育む運動～からだづくりの根っこは 0 歳から」 参加者：親子：44 組、支援センター職員：2 名、保育士：5 名、保健師：2 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p> <p>実施日：平成 27 年 11 月 14 日（土）10:00～12:00（いず☆ちゅう祭） 実 施：公益財団法人仙台市健康福祉事業団 会 場：仙台市健康増進センター 内 容：支援者向けハイハイ講座「体を育む運動～からだづくりの根っこは 0 歳から」 参加者：14 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p> <p>実施日：平成 27 年 11 月 14 日（土）14:00～15:00（いず☆ちゅう祭） 実 施：公益財団法人仙台市健康福祉事業団 会 場：仙台市健康増進センター 内 容：ボールやポールを使って、幼児の発達に沿った運動遊びを実践 参加者：14 名 講 師：はいはい講師 樋口 和子</p>

事業名	大須浜祭り×LIGHT UP NIPPON
実施事業の目的	<p>「東北を、日本を、花火で、元気に。」をスローガンに、東日本大震災被災地の太平洋沿岸十数箇所で、8 月 11 日 19 時に、鎮魂と復興の祈りを込めた花火が一斉に打ちあがります。</p> <p>LIGHT UP NIPPON の中では一番小さな開催地である「石巻市雄勝町大須浜漁港」でも会場に復興への祈りを込めた花火を打ち上げます。</p>
実施事業の内容	<p>日 時：平成 27 年 8 月 11 日（火）14:00～</p> <p>場 所：石巻市雄勝町大須漁港</p> <p>内 容：大須浜祭りは、今年で 3 年目。 15 年前に消えた祭りは、 若者の手で復活を果たしました。 東日本大震災における雄勝町内の犠牲 236 名の供養と、 雄勝の人々を育ててくれた海への感謝の気持ち、 故郷への想いを忘れないように、そして一歩ずつ前に進む ことへの強い思いが詰まった祭りです。 当日は、夕方より雨という予報でしたが、晴れ男、晴れ女が集合し、 LIGHT UP NIPPON の協力のもと、約 1000 発の花火が雄勝の夜空を照らしました。</p> <p>花火の打ち上げ費として支援金を送りました。</p>



(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	<p>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。</p> <p>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。</p>
実施事業の内容	<p>日 時：平成 28 年 3 月 13 日（日）10:30～17:30 場 所：コミスタこうべ</p> <p>参加者：延べ 1,250 人（大人 850 人、子ども 400 人） 内 容：防災教育、ソーラン、仙台市コラボ、癒しブース 健康ブース・キッズコーナー・ラグビー教室 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、しあわせ運べるように合唱、特別講演会など</p>  <p>平成 28 年 3 月 12 日（土） 講演会：【小さな命の意味を考える～あの日の大川小学校の校庭から学ぶ～】 内 容：2011 年 3 月 11 日、大川小学校では多くの子どもと先生の命が一瞬にして失われました。あの時、大川小学校の校庭で何が起きたのか。 事実に向き合い、未来に繋げていくため、私たちは何を教訓とすべきなのか。 東日本大震災より 5 年、阪神・淡路大震災より 21 年たちましたが、災害は今後またいつ、どこで起きるかわかりません。 佐藤敏郎先生をお招きし、先生が教職者として、子どもたちに向き合い、取り組まれてきた心のケアや防災教育についてのお話をいただきました。</p>

事業名	こうべ元気体操教室（コミスタこうべ共催）
実施事業の目的	<p>体操教室を通じて、参加者と参加者がつながり、交流することで、心とからだの健康づくりのサポートを目的とする。日常生活に役立つ上肢・下肢・体幹の筋力トレーニングやバランス能力のトレーニングを行いいつまでも生き生きと自立した生活を過ごせるよう、健康寿命促進に貢献する。</p>
実施事業の内容	<p>★はじめの一步編 日 時：平成 27 年 7 月～ 第 2、第 4 水曜日 14:00～15:00 場 所：コミスタこうべ 参加者：30 名 内 容：ストレッチ体操、タオル体操、転倒予防、膝痛・腰痛予防など 運動のはじめの一步をお手伝いいたします。 ※主に椅子を使って体操をします。</p> <p>★健康づくり編 日 時：平成 27 年 10 月～ 第 1、第 3 水曜日 14:00～15:00 場 所：コミスタこうべ 参加者：30 名 内 容：カラダが軽くなるストレッチ、睡眠不足解消呼吸法、姿勢が良くなる筋力体操 健康づくり、腰痛・肩こり予防、きれいな姿勢、リラックスに効果があります。 ※主に床にマットを敷いて体操をします。</p> <p>★産後ママの運動編 日 時：平成 27 年 10 月～ 第 1、第 3 月曜日 10:00～11:00 場 所：コミスタこうべ 参加者：20 組 内 容：赤ちゃんに触れ合いながら、妊娠中、出産でダメージを受けている骨盤底筋のエクササイズやストレッチをします。 体力作りとリフレッシュができます。</p>

(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出来る能力がある。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 27 年 6 月 6 日（土）、7 日（日） 12 月 12 日（土）、13 日（日） 平成 28 年 2 月 20 日（土）、21 日（日） 場所：大阪・沖縄 内容： <ul style="list-style-type: none">・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 