

平成 28 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 4 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、カラダづくりから人を繋げ、地域を繋げ、日本を繋げる地域健康コンサルタントとして、災害時に役に立つ「防災カラダづくり」の普及にも努めました。

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	被災地健康運動支援「はびさば運動教室」応援プロジェクト（支援金）	
実施事業の目的	震災後 5 年余りが経過し、復興住宅、仮設住宅より地域に戻る方も増えている。その傍ら新たな場所で生活の拠点を構える方もおり、行政や町民の間では再出発に向け地域づくり事業が進められている。平成 27 年度リハビリ支援事業に伴う健康教室、リハビリ相談会は終了した。今後まだまだ復興途中にある現場ではニーズが多い健康教室継続の声にこたえるため「元気な心と身体づくり」を目的として、町民の方々対象に専門的な指導者を派遣し、健康づくりに協力していきたいと考えている。	
実施事業の内容	実施日：平成 28 年 6 月 7 日～平成 29 年 3 月 27 日 実施：ハピネス・ヘルスサポート 会場：宮城県亶理郡亶理町内 2 か所 宮城県宮城郡七ヶ浜町、町内老人福祉センター他 内容：介護予防、引きこもり、転倒予防を目的とした ストレッチ、リズム体操、筋トレ 支援：6,000 円×24 回＝144,000 円（指導料 報告書提出）	

事業名	「すこやかサロン」応援プロジェクト（支援金）	
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作る」 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	実施日：平成 28 年 4 月 6 日～平成 29 年 3 月 15 日 隔週水曜日 10:00～11:30 実施：ウェルネスホープ（仙台市） 会場：本願寺仙台別院 教化センター 1 F 内容：介護予防を目的とした運動、健康講話、茶話会 ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操等 支援：1,000 円×2 名×24 回＝48,000 円（サポーター交通費 報告書提出）	

事業名	大須浜祭り×LIGHT UP NIPPON (協賛金)
実施事業の目的	「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。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。
実施事業の内容	<p>実施日：平成28年8月11日(木)</p> <p>実施：大須浜祭実行委員会</p> <p>会場：石巻市雄勝町大須漁港</p> <p>内容：大須浜祭りは、今年で4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者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、一歩ずつ前に進むことへの強い思いが詰まった祭です。</p> <p>支援：100,000円(協賛、運動指導)</p>



事業名	熊本震災復興支援セミナー
実施事業の目的	被災地では、心とカラダの健康を損なう二次災害がおこります。発災後、数週間は安全、物資などの支援が必要な状態が続き、後、心理的な影響が表面化してきます。他に、被災地以外の人たちも、TV等の映像を見たり、情報を聴いたり、余震を感じることで追体験をしています。セミナーでは、心とカラダの繋がりを知り、余震に対する安心をつくる方法をお伝えします。
実施事業の内容	<p>実施日：平成28年5月6日(土)～平成29年3月31日</p> <p>実施：NPO法人健康づくり推進機構BTB</p> <p>会場：熊本県内(24カ所)</p> <p>内容：「心とカラダの繋がり」 ～安定した自分であるために「心の中心」と繋がる～ ヨガ、脳のしくみ、安心をつくる不安対応方法、安心元気体操指導</p> <p>講師：チームBTB熊本 平野 いずみ</p> <p>支援：10,000円×24回=144,000円(講師料・交通費 報告書提出) セミナープログラム提供</p>



事業名	熊本支援『幼児への運動によるリフレッシュ事業』応援プロジェクト(支援金)
実施事業の目的	仮設住宅の生活や園舎も仮設の生活の中で、体を思いっきり動かせない環境のストレスからいらない園児同士の衝突があっている。その子ども達のために、園の中でも特に必要な園舎全壊でより厳しい状況の園への運動支援する。
実施事業の内容	<p>実施日：平成29年</p> <p>実施：一般社団法人Fun&Fit キッズスポーツイベントProject</p> <p>会場：益城町立 ・幼稚園・第2幼稚園・第4保育所・第5保育所 御船町立 ・高木保育園</p> <p>内容：幼児への運動支援</p> <p>支援：200,000円(支援金3/31)</p>



(2)地域健康増進支援事業

事業名	【命は宝】B T B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	実施日：平成 29 年 3 月 18 日 (土) 11:00~16:00 実 施：N P O 法人健康づくり推進機構 B T B 会 場：コミスタこうべ 参加者：延べ 680 人 (内スタッフ 100 人) 内 容：防災カラダづくり、ソーランパフォーマンス、ハイハイ講座、1 歳からのカラダづくり、東北と二元中継、熊本支援、癒しブース、B T B カフェ



事業名	こうべ元気体操教室 (いきがいプロジェクト)
実施事業の目的	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つ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。
実施事業の内容	■はじめの一步編 実施日：平成 28 年 4 月～ 第 2、4 水曜日 14:00~15:00 実 施：N P O 法人健康づくり推進機構 B T B 会 場：コミスタこうべ 参加者：15 名 参加費：7 月より有料 (3,000 円/6 回) 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。 講 師：チーム B T B 井上 春菜 ■健康づくり編 実施日：平成 28 年 4 月～ 第 1、3 水曜日 14:00~15:00 実 施：N P O 法人健康づくり推進機構 B T B 会 場：コミスタこうべ 参加者：20 名 参加費：7 月より有料 (3,000 円/6 回) 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。 講 師：チーム B T B 谷川原 光彦



	<p>■産後ママの運動編 実施日：平成28年4月～ 第1、3月曜日 10:30～11:30 実施：コミスタこうべ、NPO法人健康づくり推進機構B T B 会場：コミスタこうべ 参加者：20組 参加費：無料 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。 講師：チームB T B 平田 智恵</p>  <p>■長田公民館（春季講座、秋季講座） 実施日：平成28年5月～6月 全4回 月曜日 14:00～15:00 平成28年10月～12月 全4回 金曜日 10:00～11:00 実施：NPO法人健康づくり推進機構B T B 会場：長田公民館 参加者：30名 参加費：無料 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。 講師：チームB T B 谷川原 光彦</p>  <p>■長田公民館（おや・ねっこセミナー） 実施日：平成28年11月～12月 全3回 木曜日 10:30～11:30 実施：NPO法人健康づくり推進機構B T B 会場：長田公民館 参加者：20名 参加費：無料 内容：『ママのためのピラティスでしなやか体づくり』 身体の軸、芯をつくるピラティス。芯から身体を温め、しなやかな動きのリラクゼーションストレッチで日頃の疲れを心身ともにほぐします。 講師：チームB T B 平田 智恵</p> 
--	---

事業名	元気サポーター養成講座（いきがいプロジェクト）
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） 実施日：平成28年11月12日（土）9:00～14:00 実施：（公財）仙台市健康福祉事業団 会場：仙台市健康増進センター 参加者：16人 元気を広める地域リーダーとして活動したい方 講師：B T Bいきがい講師 井門 恵理子、森西 美香 内容：楽しく簡単な運動プログラムの作り方楽しませる工夫、わかりやすい説明の方法、ふれあいゲームなど</p> 

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、挑戦できる子どもが育ち、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	<p>■ハイハイ講座 東北 実施日：平成28年9月5日（月）18:00～20:00、6日（火）10:00～12:00 実施：NPO法人子育てひろば 夢ふうせん 会場：子育てひろば 夢ふうせん 講師：チームBTBハイハイ講師 樋口 和子</p> <p>【9月5日】 参加者：15名 内容：スタッフ研修『からだの根っこづくりは0歳から』～乳幼児の運動発達支援～</p> <p>【9月6日】 参加者：親子15組、保健師1名、運動指導者・スタッフ7名 内容：利用者向け『からだの根っこづくりは0歳から』 講師：チームBTBハイハイ講師 樋口 和子</p> <p>■ハイハイ講座～子どもの運動発達は一生の財産～ 東北 実施日：平成29年2月22日（水）13:30～15:20 実施：仙台市・(公財)仙台市健康福祉事業団 会場：仙台市健康増進センター 第1研修室 参加者：保健師5名、運動指導員1名、保育士18名、子育て中の方16名、その他3名 内容：『からだの根っこづくりは0歳から』 からだや運動機能の基本的な土台づくりとなる、乳幼児期における発育と運動の発達を理解する。 その支援の実際を学び「元気な子ども」の育つ環境づくりを支援する。 講師：チームBTBハイハイ講師 樋口 和子</p> <p>■ハイハイ講座 北海道 実施日：平成28年7月4日（月）5日（火） 実施：浜頓別町 会場：浜頓別町保健センター</p> <p>【7月4日 午後】 参加者：保育士15名、管理栄養士1名、保健師4名 内容：専門職向け研修会 『カラダづくりの根っこは0歳から～乳幼児期の運動発達を促す支援～』</p> <p>【7月5日 午前】 参加者：民生委員6名、保健推進員1名、保護者一般19名、関係者7名 内容：保護者、一般、住民向け講座 『からだづくりの根っこは0歳から』 講師：チームBTBハイハイ講師 樋口 和子</p> <p>■ハイハイ講座 北海道 実施日：平成28年7月5日（火）、6日（水） 実施：幌延町 会場：幌延町認定こども園</p>



【7月5日 午後】

参加者：保育士 25名、保健師 4名、その他 2名

内 容：専門職向け研修会

『カラダづくりの根っこは0歳から～乳幼児期の運動発達を促す支援～』

【7月6日 午前】

参加者：保護者 12名、保健師 2名、保育士 2名

内 容：保護者、一般、住民向け講座

『からだづくりの根っこは0歳から』

講 師：チームB T Bハイハイ講師 樋口 和子



■ハイハイ講座 北海道

実施日：平成 28年 11月 3日（木）、4日（金）

実 施：猿払村

会 場：猿払村鬼志別保育所

【11月3日 午後】

参加者：保護者、一般、保育ボランティア 3名、保護者 4名

内 容：専門職、保護者向け研修会

『カラダづくりの根っこは0歳から～乳幼児期の運動発達を促す支援～』

【11月4日 午前】

参加者：園児 63名、親子 5組 6名

内 容：園児、通所親子向け運動実技

『運動遊び実技編』

講 師：チームB T Bハイハイ講師 樋口 和子



■ハイハイ講座北海道

実施日：平成 28年 11月 4日（金）

実 施：稚内市

会 場：稚内市保健福祉センター

講 師：チームB T Bハイハイ講師 樋口 和子

【11月4日 午後】

参加者：保健師 8名、保育士 18名、その他 18名

内 容：専門職向け研修会

『カラダづくりの根っこは0歳から～乳幼児期の運動発達を促す支援～』

講 師：チームB T Bハイハイ講師 樋口 和子

■保育園研修

実施日：平成 28年 5月 12日（木）、6月 24日（金）、10月 24日（月）

実 施：西東京市田無保育園

会 場：西東京市田無保育園

参加者：保育士、保護者、園児

内 容：保育士研修

乳幼児の運動発達指導、保育者へのアドバイス、相談

園での取組（特徴）を保護者へ伝えるための保育者研修

講 師：チームB T Bハイハイ講師 樋口 和子

事業名	そーらんプロジェクト	
実施事業の目的	<p>「日本の魂」を思い出す「そーらん」の音楽。 魂が踊り出すことで、魂が喜び、生きることへの輝きを感じさせてくれます。 それは、仲間と一緒に踊る楽しさ、喜び、大切さであり、それが「生きる喜び」に繋がると考えます。</p> <p>この「生きる喜び」の仲間づくりこそが、人を繋げ、地域を繋げ、日本を繋げる「地域健康づくり」となり、さらに、災害時に役立つ「防災カラダづくり」へと広げていきます。</p>	
実施事業の内容	<p>■そーらんプログラム指導者養成 実施日：平成28年9月4日（日） 実施：NPO 法人健康づくり推進機構B T B 会場：神戸100番スタジオ 内容：指導者向け そーらんプログラム研修 講師：チームB T B 広島 岩崎 浩美</p> <p>■岩沼市サポーター研修会 実施日：平成28年11月28日（月） 実施：宮城県岩沼市健康福祉部健康増進課 会場：宮城県岩沼市 講師：チームB T B 仙台 後藤 裕介 内容：健康サポーター向け 健康そーらん研修</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	<p>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。</p>	
実施事業の内容	<p>実施日：平成28年6月、12月 会場：大阪 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</p>	