

平成30年度の事業報告書

平成30年4月1日～平成31年3月31日まで

特定非営利活動法人ウェルネスクラブ・レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会

1 事業の成果

■体操指導実績

<行政>

実施日(曜日)	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
通年	オレンジカフェのぎく	72人 (のべ)	11回	雫石町包括支援センター	しずく×カン	レインボー健康体操 相談受付
5月10日	生活支援体制整備 推進協議体会議		3回	雫石町包括支援センター	雫石町役場	ワークショップ
5月16日 6月6日	代謝アップヨガ&脳活 フィットネス教室	60人 (のべ)	2回	玉山総合事務所 健康福祉課	好摩体育館	レインボー健康体操
5月～6月	足腰を元気にする 運動教室	40人 (のべ)	5回	盛岡市役所健康保険課	太田地区活動 センター	レインボー健康体操
6月～8月	はつらつ元気教室	199人 (のべ)	12回	雫石町包括支援センター	健康センター	レインボー健康体操 の講義と実技
6月～12月	矢巾町健康体操教室	567人 (のべ)	24回	矢巾町健康長寿課	矢巾さわやかハウス	レインボー健康体操 の講義と実技
6月～3月	盛岡市元気はなまる教 (玉山圏域)	399人 (のべ)	24回	玉山総合事務所 健康福祉課	渋民イオン、ユートラ ンド姫神、好摩公民館	レインボー健康体操 の講義と実技…他
7月4日	健康教育	40人	1回	玉山総合事務所 健康福祉課	ゆいっこ広場	レインボー健康体操 の講義と実技
7月～9月	筋力向上 トレーニング事業(夏季)	186人 (のべ)	12回	雫石町長寿支援課	雫石町健康センター 雫石町御所公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
9月11日	盛岡市保健推進委員 研修会	117人	1回	盛岡市企画総務課	盛岡市勤労福祉 会館	レインボー健康体操 の講義と実技
9月20日	上田地区健康づくり教	30人	1回	盛岡市健康増進課	上田地区公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
10月	血管を元気にする 運動教室	50人	5回	盛岡市健康保険課	土淵地区活動 センター	町内の認知症カフ 活動報告
11月11日	玉山・薮川保健推進員 協議会特定事業	50人	1回	玉山総合事務所 総合福祉課	玉山地区公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
11月13日	認知症予防エクササイ	15人 (のべ)	3回	渋民運動公園 総合体育館	渋民運動公園 総合体育館	脳刺激体操 コグニ・シナプ
11月13日	ヘルスアップ教室	15人	1回	矢巾町健康長寿課	矢巾さわやかハウス	レインボー健康体操 の講義と実技
11月15日	雫石食生活改善推進員 連絡協議会 栄養学級	20人	1回	雫石町健康推進課	保健センター	レインボー健康体操 の講義と実技
11月16日	地域ケア会議		1回	玉山地区 包括支援センター	巻堀コミュニテイ センター	
11月30日	横欠行政区 健康教室	17人	1回	雫石町健康推進課	横欠公民館 センター	レインボー健康体操
11月～3月	二次予防筋力向上 トレーニング事業(冬季)	470人 (のべ)	24回	雫石町長寿支援課	雫石町健康センター 雫石町御所公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
12月～3月	盛岡市特定保健指導	150人	5回	盛岡市健康増進課	盛岡市保健所 他	運動実技と講話
12月15日	中南行政区健康教室	15人	1回	雫石町健康推進課	雫石中南公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
1月25日	矢巾町食生活改善推進 員協議会 教室	40人	1回	矢巾町健康長寿課	矢巾さわやかハウス	ロコモ予防の 講義と運動

2月2日	玉山地域健康フェスタ	150人	1回	玉山総合事務所 総合福祉課	渋民公民館	元気盛りモリ体操
2月14日	さわやか自主クラブ 西山	20人	1回	雫石町健康推進課	西山公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
2月15日	山彦大学講座 御明神高齢者学級	12人	1回	御明神公民館	御明神公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
2月15日	健康づくり事業 駅前行政区健康教室	10人	1回	雫石町健康推進課	雫石公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
2月21日	寿大学合同閉講式	48人	1回	盛岡市好摩公民館	ユートランド姫神	レインボー健康体操 の講義と実技
2月22日	健康づくり事業 野中公民館健康教室	15人	2回	雫石町健康推進課	野中公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
2月27日	飯岡地区保健推進委員 協議会研修会	20人	1回	盛岡市健康増進課	ホテル愛真館	レインボー健康体操 の講義と実技
3月4日	ヘルスアップ教室	18人	1回	矢巾町健康長寿課	矢巾さわやかハウス	レインボー健康体操 の講義と実技
11月.12月	元気盛りモリ体操 普及事業協力	135人	8回	玉山総合事務所 健康福祉課	盛岡市内公民館	元気盛りモリ体操
6月.11月.3月	雫石認知症の方を支える 町づくり委員協力		3回	雫石町長寿支援課	健康センター	

2,485人 160回

<民間・その他>

実施日(曜日)	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
通年 (月・金)	脳・筋・骨元気教室 当法人賛助会員他	1,204人 (のべ)	96回	当法人	アイーナ	レインボー健康体操
通年 (火水木金)	レインボー健康体操 自主サークル	1,366人 (のべ)	200回	レインボー健康体操 自主サークル9団体	雫石町の公民館	レインボー健康体操
通年	いきいきスポーツ倶楽部	85人 (のべ)	6回	まつぞのスポーツクラブ	松園地区公民館	レインボー健康体操
通年	笑顔ひまわり高松教室	117人 (のべ)	6回	まつぞのスポーツクラブ	高松地区保健 センター	レインボー健康体操
通年	しずく×カン 教室	90人 (のべ)	24回	町サポ雫石	しずく×カン	レインボー健康体操
通年	ツイ曜日	2人 (のべ)	11回	町サポ雫石	自社事務所	レインボー健康体操
通年	松園地区 元気はなまる教室	800人 (のべ)	10回	体力アップ元気松園 すずらんの会	第二松園ハイッ 福祉交流館暖炉の家	レインボー健康体操
6月23日	レインボー体操講座	15人	1回	盛岡市社会福祉事業団	愛宕山老人福祉 センター	レインボー健康体操
6月27日	雫石町老人クラブ 連合会研修会	80人	1回	雫石町老人クラブ 連合会	雫石総合福祉 センター	レインボー健康体操
7月～8月	渋民2老人クラブ	45人 (のべ)	3回	渋民2老人クラブ	渋民2公民館	レインボー健康体操
8月10日	ふれあいサロン	40人	1回	山岸町内会	山岸公民館	レインボー健康体操
12月13日	向中野町内会 健康教室	50人	1回	向中野町内会	向中野公民館	レインボー健康体操
12月～3月	ボンズクラブ体操教室	55人 (のべ)	4回	ボンズクラブ	仁王地区活動センター 盛岡劇場	レインボー健康体操 の講義と実技
1月30日	ひめかみの風体操指導	12人	1回	ひめかみの風邪 生活介護職員	巻堀公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
2月19日	年金友の会宮森支部 体操指導	20人	1回	ホテル森の風鶯宿	ホテル森の風鶯宿	レインボー健康体操 の講義と実技

3月4日	上堂保健推進委員 健康教室	20人	1回	上堂保健推進員	上堂児童老人福祉センター	レインボー健康体操 の講義と実技
		3,864人	324回	年間計	6,349人	484回

今年度は、介護予防等を目的とした回数の多い教室の委託が増えた一年でした。毎年雫石で行っている介護予防普及啓発事業の開催回数と教室が増えた他、矢巾、盛岡市玉山区での同教室も委託を受けました。全体を通しての講師依頼がある中で推進委員、協議会での研修が多くなっています。また、特定保健指導の分野でも依頼が多くあり、高齢者だけでなく、働き世代の方々にも運動の必要性を理解してもらい、健康維持や予防に努めていく事がこれから重要視されていると考えます。

雫石では昨年度に引き続きオレンジカフェ(認知症カフェ)のスタッフをボランティアで行っています。認知症の方を支える街づくり連絡協議会の委員として協議会にも参加し、認知症になっても安心して暮らせる町づくりや家族ケアに関してなど、協議しました。また、町民劇場への参加、裸参り参加、介添え手伝いも継続して参加しております。

雫石の町づくり団体からの繋がり、中学生の職場体験を引き受けました。当法人としては初めての試みです。10代前半の若い子供達に高齢者との関わりを持ってもらい、福祉や地域貢献について考えてもらう良い機会にもなった事と考えます。

盛岡市では、盛岡の介護予防体操(元気盛りもり体操)を考案し、公民館での体操やイベントを開催して市と共に普及活動を行いました。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

定款の事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額(千円)
① 介護予防教室事業	筋力向上トレーニング事業	通年	雫石町	2~3人	雫石町盛岡市矢巾町民	6,540
② 健康教室事業	各種健康教室の実施	通年	雫石町 盛岡市他	1~2人 1~2人	雫石町盛岡市矢巾町民	1,260
③ その他心豊かな地域社会の構築に必要な事業	雫石町、盛岡市玉山地域のまちづくり活動への参加	通年	雫石町	3人	雫石町盛岡市、矢巾町住民	260