

平成29年度の事業報告書

平成29年4月1日～平成30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

実施日(曜)	時間	担当者	教室名(対象者9)	参加者数	回数	実施団体	場所	指導内容
通年 (月・金)	13:30～14:45	工藤・上村 吉田	脳・筋・骨元気教室 当法人賛助会員他	1,310人 (のべ)	94回	当法人	アイーナ	レインボー健康体操
通年 (火水木金)	1時間	工藤・上村 吉田	レインボー健康体操 自主サークル	1,533人 (のべ)	178回	レインボー健康体操 自主サークル8団体	零石町の公民館	レインボー健康体操
通年	1時間30分	工藤・上村	いきいきスポーツクラブ	78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	1時間30分	工藤・上村	笑顔ひまわり高松教室	109人 (のべ)	6回	まつぞのスポーツクラブ	高松地区保険センター	レインボー健康体操
通年	45分	工藤・上村	フィットミ体操クラブ	138 (のべ)	12	フィットミ	フィットミ矢巾 フィットミクロステラス	レインボー健康体操
通年	2時間	工藤・上村 吉田	しづく×カン 教室	96人 (のべ)	24回	町サボ零石	しづく×カン	レインボー健康体操
通年	1時間	工藤	レイス治療院依頼 体操指導	20人 (のべ)	1回	レイス治療院		レインボー健康体操
通年	2時間	工藤・上村	オレンジカフェのぎく	60人 (のべ)	23回	零石町包括支援センター	しづく×カン	レインボー健康体操 相談受付
通年	1時間	工藤・上村	ツイ曜日	1人	12回	町サボ零石	自社事務所	レインボー健康体操
4月24日	1時間	上村	阿倍館公民館	20人	1回	阿倍館公民館 民生委員	盛岡阿倍館公民館	レインボー健康体操
5月・6月	1時間30分	工藤	足腰を元気にする教室	100人 (のべ)	5回	盛岡市役所健康保険課	厨川児童センター	レインボー健康体操 の講義と実技
5月10日	1時間	工藤	ふれあいデイサービス	40人	1回	小規模多機能ホーム うえのまち	小規模多機能ホーム うえのまち	レインボー健康体操
5月17日 7月13日	1時間	工藤	ユートランド姫神 健康教室	45人 (のべ)	2回	ユートランド姫神 (有)まつや	ユートランド姫神	レインボー健康体操
6月	1時間	工藤	よしやれ健康教室	60人 (のべ)	5回	零石町長寿支援課	町内公民館 5会場	レインボー健康体操
6月6日	10:30～11:30	工藤	ひめかみの風健康教室	12人	1回	ひめかみの風	ひめかみの風	レインボー健康体操 シナプソロジー
6月22日	1時間30分	工藤	元気はなまる教室	46人	1回	盛岡市長寿社会課	松園地区公民館	レインボー健康体操 の講義と実技
6月22日	1時間	工藤	レイス治療院依頼 体操指導	12人	1回	レイス治療院		レインボー健康体操
6月27日	10:30～12:00	工藤	ハートフル八幡平総会 研修会	16人	1回	JA新岩手本所 生活福祉部福祉化	八幡平温泉郷 八幡平ハイツ	レインボー健康体操 の講義と実技
7～9月	10:00～11:30	工藤・上村 吉田	はつらつ元気教室	179人 (のべ)	12回	零石町包括支援センター	零石町健康センター	レインボー健康体操 の講義と実技
8月22日	10:30～11:15	工藤	県央地区社協連絡 協議会職員研修	30人	1回	県央地区社協連絡 協議会	ユートランド姫神	レインボー健康体操
9月～10月	13:30～15:00	工藤	血管を元気にする 運動教室	90人 (のべ)	5回	盛岡市健康保険課	青山地区活動 センター	レインボー健康体操 の講義と実技
10月1日	13:00～15:00	工藤・上村	零石町認知症セミナー	170人	1回	零石町長寿支援課	零石町野菊ホール	町内の認知症カフェ 活動報告

10月2日	10:30~12:00	工藤	松園地区 健康づくり教室	40人	1回	盛岡市保健所 健康増進課	松園地区公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
10月12日	10:00~12:00	工藤	コスモスの会	50人	1回	コスモスの会	キャラホール	レインボーヘルス操 の講義と実技
10月23日	15:00~16:00	工藤	認知症の理解とポイント 講演会	60人	1回	盛岡市長寿社会課	おでってホール	レインボーヘルス操 の講義と実技
10月24日	9:15~10:30	工藤	紫波地区老人リーダー会 研修会	20人	1回	岩手県社会福祉 協議会	ホテル紫苑	レインボーヘルス操 の講義と実技
10~2月	13:30~	工藤	生活支援体制整備推進 協議会委員会	-	3回	零石町包括支援センター	零石町役場	まちサボ零石委嘱
10月31日	13:10~14:10	工藤	山岸地区介護予防 フェスタ	50人	1回	盛岡市保健所 健康増進課	山岸児童老人 福祉センター	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月9日	10:00~11:30	工藤	北厨川地区 健康づくり教室	30人	1回	盛岡市保健所 健康増進課	北厨川老人福祉 センター	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月11日	15:40~16:40	工藤	岩手県障害者協働生産 施設協議会 研修会	80人	1回	障害者協働生産 施設協議会	ホテル大観	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月19日	10:00~11:30	工藤	玉山・藪川保健推進委員 地区活動	40人	1回	玉山保健福祉課	玉山地区公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月21日	13:30~15:00	工藤	地域版 元気はなまる教室	70人	1回	盛岡市長寿社会課	都南公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月22日	9:30~10:30	工藤	盛岡市家族介護者 リフレッシュ交流会	30人	1回	盛岡市社会福祉 協議会	ホテル紫苑	レインボーヘルス操 の講義と実技
11月30日	10:00~12:00	工藤	いけてるおやじ・ マダム学園	50人	1回	零石町長寿支援課	零石町中央公民館	コグニサイズ
11月~3月	9:30~12:30	工藤・上村 吉田	二次予防筋力向上 トレーニング事業	383人 (のべ)	24回	零石町長寿支援課	零石町健康センター 零石町御所公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
12月17日	13:15~13:45	工藤	心の健康づくりフォーラム	100人	1回	零石町健康推進課	零石町中央公民館	レインボーヘルス操
1月4日	15:00~15:45	工藤	アンドファーム新年会 健康教室	25人	1回	アンドファーム	道の駅いわてまち	レインボーヘルス操
1月24日	10:30~12:00	工藤	まごころ昼食会	20人	1回	JA新いわて生活福祉部 福祉課	八幡平市松尾区 時森自治会館	レインボーヘルス操
2月3日	13:00~14:00	工藤	NPO法人かしわの零 健康教室	40人	1回	NPO法人かしわの零	零石町中央公民館	レインボーヘルス操
2月16日	10:00~11:00	工藤	好摩2老人クラブ 健康教室	16人	1回	好摩2老人クラブ	好摩地区 コミュニティセンター	レインボーヘルス操
2月22日	10:00~11:00	工藤	志戸平温泉 健康教室	130人	1回	花巻志戸平温泉	花巻志戸平温泉	レインボーヘルス操
2月23日	10:20~11:50	工藤	好摩・巻堀寿大学 合同閉講式	50人	1回	盛岡市好摩地区公民館	盛岡渋民公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
2月25日	10:10~11:40	上村	特定保健指導	9人 (のべ)	2回	零石町健康推進課	零石町健康センター	健康運動指導 の講義と実技
3月10日								
3月6日	10:00~11:00	工藤	零石町婦人会 健康教室	60人	1回	零石町婦人会	零石町中央公民館	レインボーヘルス操 の講義と実技
3月8日	10:30~11:30	工藤	ボランティア講座	60人	1回	葛巻町社会福祉協議会	葛巻町老人福祉 センター	レインボーヘルス操 の講義と実技
3月21日	14:00~16:00	工藤	スタジオへじやも開講 記念健康教室	18人	1回	当法人	スタジオへじやも	レインボーヘルス操 栄養講座

5月 盛岡大通りへ行こう出店

4,578人 370回



今年度は、行政・民間共に講師依頼が多くなった1年でした。また、零石や盛岡以外の市町村からも講師依頼が増え今までの活動が広がり、知名度や繋がりが確実に広がってきていると感じております。

対象としては、中高齢者の方が中心ですが、福祉関係の職員や婦人部の方々への研修等という依頼も目立っています。体操教室の開催だけではない仕事の幅という面でも飛躍が出来たと思いますし、そのようなニーズも増えていると考えられます。指導の質の向上やスタッフの育成等も力を入れていきます。

零石ではオレンジカフェ(認知症カフェ)のスタッフ、介護予防手帳の作成協力をボランティアとして行いました。また、町民劇場への参加、裸参り参加、介添え手伝い等にも参加し、活動拠点である零石で地域貢献も意識的に行ってています。

来年度も現行の教室維持と新規開拓をすすめています。

まちづくり活動に関しては、零石町ではNPO法人まちサボ零石への支援を継続し、地域づくり会議・まちづくり条例制定の支援携わりました。盛岡市玉山地域では、玉山地域活性プロジェクトTAMAYAMAXでの活動を継続し、盛岡市初の道の駅計画の支援などに携わりました。健康づくりと地域づくりの連携強化も図っていきます。

## 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	10月～3月	零石町	2～3人	50人
② 健康教室事業	各種健康教室の実施	通年	零石町 盛岡市他	1～2人 1～2人	約1,650人
③ その他心豊かな地域社会の構築に必要な事業	零石町、盛岡市玉山地域のまちづくり活動への参加	通年	零石町	3人	零石町民 盛岡市玉山地域住民





愛に