

令和元年度の事業報告書

平成31年4月1日～令和2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	時間	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
5月～6月	10:00～11:00	レインボー健康体操で足腰元気！	73人 (のべ)	5回	盛岡市健康保険課	青山老人福祉センター	レインボー健康体操 腰痛・膝予防
6月～11月	10:00～11:15	レインボー健康体操教室	545人	24回	矢巾町健康長寿課 長寿支援係	さわやかハウス	レインボー健康体操
5月～6月	10:00～11:30	まめす俱楽部 春の代謝アップコース	35人 (のべ)	2回	盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課	好摩体育館	レインボー健康体操 元盛り体操・ラダー等
5月・7月	10:00～12:00	健康教育	61人	2回	盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課	芋田向1介護予防センター ユートラント姫神	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
6月～2月	10:00～11:30	元気はなまる教室	290人 (のべ)	21回	盛岡市長寿社会課	玉山地区 3会場	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操他
6月3日	10:45～11:45	精神障がい者 デイケア交流会	47人	1回	零石町健康推進課	七ツ森地域交流 センター	レインボー健康体操 シナプソロジー
7月24日	10:00～11:30	本宮地区保健推進員 協議会特定事業	36人	1回	仙北地区保健推進員 協議会	仙北地区活動 センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
8月・1月		らら運動教室	60人 (のべ)	2回	楽々クラブ	矢巾町公民館大研修室	レインボー健康体操
10月2日	10:00～11:30	手代森ニュータウン 町内会健康相談	24人	1回	手代森ニュータウン 町内会	手代森ニュータウン 自治公民館	レインボー健康体操
11月1日	10:30～12:00	健康教室	15人	1回	滝沢市 健康福祉部健康推進課	大沢集落センター	レインボー健康体操
10月11日	10:00～11:00	南巣子地区 健康教室	20人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	葉の木沢山 活動センター	レインボー健康体操
10月25日	10:00～11:30	本宮地区保健推進員 協議会特定事業	15人	1回	本宮地区保健推進員 協議会	本宮地区活動 センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
10月～2月	14:10～16:10	特定保健指導 他	60人 (のべ)	5回	盛岡市保健所 健康増進課	盛岡市保健所他	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
11月3日	13:00～14:00	乙部地区健康まつり	30人	1回	盛岡市保健所健康増進課	乙部地区体育館	レインボー健康体操
11月7日	10:40～11:40	ヘルスアップ教室 (特定保健指導)	9人	1回	矢巾町健康長寿課	さわやかハウス	講義、実技
11月7日	13:00～14:00	健康教室	18人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	国分集会所	レインボー健康体操
11月8日	10:00～11:30	東厨川地区健康づくり 講演会	16人	1回	東厨川地区 保健推進員協議会	厨川老人福祉 センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
11月17日	10:00～12:00	渋民生出地区女性学級 リクエスト講座	22人	1回	渋民公民館	船田2地区 ゴミティセンター	レインボー健康体操
11月22日	10:00～11:15	公民館講座	9人	1回	盛岡市 薮川地区公民館	ユートラント姫神	健康体操
12月3日	10:00～12:00	健康教室	36人	1回	好摩地区保健推進員 協議会	好摩地区コミュニティーセンター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
12月4日	10:00～11:30	見前地区レインボー 健康体操教室	50人	1回	盛岡市保健推進員見 前地区協議会	見前南地区公民館	レインボー健康体操
1月23日	10:15～11:15	健康教室	15人	1回	零石町健康増進課	御明神公民館	レインボー健康体操

第1号議案

1月25日	10:00～12:15	玉山地域健康フェスタ	130人	1回	盛岡市玉山総合事務所 健康福祉課	渋民公民館	元気盛りモリ体操
2月1日	13:15～14:45	健康教室	20人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	下鶴飼集会所	レインボー健康体操
2月11日	13:00～14:30	健康教室	20人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	本村集落センター	レインボー健康体操
2月12日	13:00～14:00	健康教室	18人	1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	姥屋敷公民館	レインボー健康体操
2月14日	10:00～12:00	認知症カフェ	3人	1回	零石町総合福祉課	しづく×cam	レインボー健康体操
3月3日	12:30～13:30	特定保健指導	5人	1回	零石町健康増進課	健康センター	レインボー健康体操
11月～2月	10:00～11:30	いきいき貯筋教室	348人 (のべ)	24回	零石町長寿支援課	御所公民館 健康センター	レインボー健康体操
7月.10月.3	13:00～15:00	零石認知症の方を支える 町づくり委員協力		3回	零石町長寿支援課	健康センター	
		合計	1,980人	103回			

<民間・その他>

実施日(曜)	時間	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	13:30～14:45	脳・筋・骨元気教室 当法人賛助会員他	1,070人 (のべ)	88回	当法人	アイーナ	レインボー健康体操 他
通年	1時間	レインボー健康体操 自主サークル	1,240人 (のべ)	188回	レインボー健康体操 自主サークル9団体	零石町の公民館	レインボー健康体操
通年	1時間	いきいきスポーツ俱楽部	84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	笑顔ひまわり高松教室	100人 (のべ)	5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	13:30～15:00	レインボー健康体操	35人 (のべ)	12回	まちサボ [®] 零石	しづく×CAN	レインボー健康体操
通年	18:00～18:45	レインボーフィットネス	30人 (のべ)	12回	まちサボ [®] 零石	しづく×CAN	リズムエクササイズ
4月20日	10:00～11:30	若手会員研修会 若手看護職員	100人	1回	岩手県看護連盟	アイーナ	講義 レインボー健康体操
4月25日	11:00～12:00	レインボータイム講座	22人	1回	盛岡市社会福祉 事業団	盛岡市立愛宕山 老人福祉センター	レインボー健康体操
5月～2月	10:30～12:00	体力アップ元気松園	544人 (のべ)	9回	すずらんの会	暖炉の家	レインボー健康体操 他
9月8日	13:00～14:30	レインボー健康体操 でいつまでも若々しく	12人	1回	JA新しいわてハートフル ワーカーズ零石事務局	JAライフサポート零石 デイサービス笑々館	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
7月5日	9:40～11:00	玉山地域3地区民生児童 委員協議会合同7月定例会	50人	1	盛岡市社会福祉協議会 玉山支所	玉山総合福祉 センター	レインボー健康体操 元気盛りモリ体操
10月		夢郷取材		1回	JA新しいわて		農作業時の体操
10月16日	10:30～11:30	ゆいっこ広場 バスハイク	50人	1回	盛岡市社会福祉協議会 玉山支所	奥中山高原温泉	レインボー健康体操
12・1月	13:30～14:30	ボンズクラブ体操教室	30人	2回	ボンズクラブ	仁王地区活動センター	レインボー健康体操
		合計	3,367人	326回			
		総計	5,347人	429回			

第1号議案

＜新型コロナウィルス感染拡大防止の為に中止になった教室＞

実施日(曜)	時間	教室名(対象者)	参加者数	回数	実施・依頼団体	場所	指導内容
3月4日	13:00～14:00	健康教室		1回	零石町健康増進課	零石公民館	レインボーカーニバル
3月4日	10:40～11:40	ヘルスアップ教室		1回	矢巾町健康長寿課 健康づくり課	さわやかハウス	講義、実技
3月5日	10:30～11:30	健康教室		1回	零石町健康増進課	御所公民館	レインボーカーニバル
3月10日	13:30～14:30	笑顔ひまわり高松教室		1回	まつぞのスポーツクラブ	高松地区保健センター	レインボーカーニバル
3月11日	10:00～11:00	健康教室		1回	滝沢市健康福祉部 健康推進課	室小路公民館	レインボーカーニバル
3月11日	10:30～12:00	体力アップ元気松園		1回	すずらんの会	暖炉の家	レインボーカーニバル
3月23日	13:30～14:30	ボンズクラブ体操教室		1回	ボンズクラブ	仁王地区活動センター	レインボーカーニバル
3月25日	10:00～1:00	さわやか自主クラブ西山		1回	零石町健康増進課	保健センター	レインボーカーニバル
3月	13:30～14:45	脳・筋・骨！元気教室		8回	当法人	アイーナ	レインボーカーニバル
3月	1時間	レインボーカーニバル 自主サークル		16回	レインボーカーニバル 自主サークル8団体	零石町の公民館	レインボーカーニバル
3月	10:00～11:30	元気はなまる教室		3回	盛岡市長寿社会課	玉山地区 3会場	レインボーカーニバル 元気盛りモリ体操
		合計		35回			

第1号議案

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	零石町	2人	零石町盛岡市矢巾町民	3,738
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	零石町盛岡市矢巾町民	1,527
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 盛岡市、矢巾町住民	13

【総括】

・令和元年度 総指導実績429回、のべ参加人数5,347名。(前年実績484回、6,349名)

大きな要因は、新型コロナウィルス感染拡大防止の為3月教室の中止・自粛によるところが大きいです。しかしながら、このようなことは今後も起きる可能性があり事業継続の為にはそれでも維持できる体力が必要であることを実感いたしました。今後の良い勉強とし事業拡大に努めます。

・滝沢市、各保健推進委員さんからの講師依頼が増えた1年でした。感謝です。まだまだ当法人の活動が知られていないことの現れでもあります。引き続き情報発信していきます。

・今年度は、これまで頑張ってくれたスタッフが卒業し、新たに古館大詩君と二人三脚で歩んだ1年でした。会員の皆さんには、大詩君のアツい気持ちが伝わり頑張っている姿が伝わっています。まだまだ勉強しなければならないことばかりですが、今年度も更に成長する法人となる様精進してまいります。