

[トップページ
Top Page](#)[介護予防セミナー案内
Seminar Guide](#)[講師派遣について](#)[活動実績
Our Activity](#)[オンラインセミナー
What's New](#)[NPO概要
Our Profile](#)

活動実績 Our Activity

毎年開催事業(健康・生きがいづくりフォーラム・セミナー開催)

◎健康・生きがいづくりフォーラム

平成13年から毎年実施。高齢者の健康づくりに関する最新情報を発信しています。毎回150名～400名を超える方が参加されています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止です。



◎セミナー開催事業 地域で草の根的に高齢者の健康づくりをすすめていくリーダーを育成します

平成10年からえひめ高齢者運動研究会が愛媛県高齢者体操指導者養成セミナーを実施。平成13年より当NPOも協働しています。今年で28回目、卒業生は2000名を超えており、受講者は県内のみならず遠くは岡山・九州からも。現場で高齢者に接する人々がすぐに知識と指導事業を活用できるような内容となっていて、レポート受講生も大変多い人気講座です。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止です。

◎出張講座事業

地域の高齢者グループの健康教室への講師派遣はもちろんですが、医療福祉施設等に出張し、職員の皆様に具体的な健康づくり実技をお伝えするような出張講座も行っています。

コロナに負けるな!! ココロとカラダの健康づくり事業

愛媛県・日本財団様より助成を受けて実施しています。心から感謝いたします。

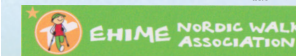
◎リーフレット作成 (おうち de 体操リーフレット)

「あったか愛媛NPO応援基金(愛媛県)」の助成をうけて、新型コロナウイルス感染症による活動自粛による廃用性症候群予防のためのリーフレットを作成いたしました。自宅でも簡単に出来る運動を紹介したリーフレットです。郵送希望の方は、ご連絡ください。

◎「おうち de 体操」小冊子作成

日本財団様からの助成を受けて、新型コロナウイルス感染症に伴う高齢者のココロとカラダの健康づくりに役立つ小冊子を作成いたしました。上記リーフレットがより多くの方に見ていただき、動かない事によるフレイルの進行に気がついていただくのに適しているのに対して、こちらの小冊子には実際に自宅で運動していただく時や高齢者サロンなどでの教材がわりに役立つものです。カレンダーに歩数や運動した内容や体重が書き込めるようになっていたりします。自治体での健康づくり教室・高齢者サロンなどでお役立てください。

LINK

[オンライン高齢者体操セミナー](#)[セミナー情報](#)[最新情報はこちらから](#)[おうち de 体操リーフレット](#)[ダウンロード](#)[「おうち de 体操」小冊子](#)[ダウンロード](#)[エコミー症候群予防体操
リーフレット](#)[ダウンロード](#)[表面](#)[ダウンロード2](#)[中面](#)[えひめノルディック・ウォーク協会](#)

〒790-0921
愛媛県松山市福音寺町533-206
TEL 089-943-1789
FAX 089-943-8860

◎オンライン高齢者体操指導者セミナー実施中!!

今年はいつものセミナーは開催できませんが、オンラインセミナーを実施しています。今年度は助成事業として開催していますので、無料です!! 詳細を知りたい方はメールでご連絡ください。

roomaki@mvb.biglobe.ne.jp

◎高齢者サロン用動画配信

地域リーダーの方がサロン等での指導に活用できるように、毎月実技を配信しています。(2020年10月～2月) そのまま体操教室で流していただいてもよいし、参考にさせていただいて皆さんの現場の高齢者の方の状況に合わせてご活用いただく事もできます。受信環境の整っていない方には、ご希望があれば実費で動画DVDを送付いたします。

この事業は日本財団様からの助成を受けて実施しています。

◎高齢者体操地域リーダーのオンライン会議実施

新型コロナウイルスの影響で、高齢者が動かないことによる廃用性症候群が心配されます。現場の健康づくりリーダーの悩みも大きい中、オンラインで状況を報告しあい、解決方法を見出すべく会議を行いました。

豪雨被害に対し、二次的健康被害予防のために活動

◎集会所・仮設住宅等での活動・地元スポーツクラブ支援・こころとカラダの健康づくりイベント実施

当NPOは日頃から地域リーダーの育成・活動支援に力をいれてきています。未曾有の豪雨被害にあった地域で、初期段階から避難所・集会所等で被災住民の健康維持のため活動しました。なお、被災地区の地域リーダーのフォローアップ研修を実施し、地域リーダーにより仮設住宅等での健康づくりが行われています。その際に、当会が作成したエコノミー症候群予防パンフレットも活躍中!!

なお、地域コミュニティが復活・活性化を目指し、地域総合スポーツクラブを支援しています。西予市野村町では、地域の健康づくりの要ののむらスポーツクラブ事務局が水没してしまいました。多くの活動が休止していましたが、徐々に復活!! 3月には「まけんぞ!のむらノルディックウオーク大会」も開催され、300名を超える参加者で開催されました!!

ちょうど1年を過ぎた8月には、梅田陽子先生をお招きし、「こころとカラダの健康づくり」イベントを大々的に開催いたしました。なお、被災された皆様が、今後継続して健康づくりが行えるような環境づくりを、地域の健康づくり教室とともにすすめていくとともに、支える側の皆様が様々な不安や問題点などを話せる場づくりにも取り組んでまいります。

これらの活動に、愛媛県・中央共同募金会・ろうきん様から助成いただきました。心から感謝いたします。

西予市野村町リアイアブルタウン事業他、多数自治体と連携し事業実施

西予市・企業・NPO・愛媛大学医学部・野村病院が連携して事業を行いました。産学官民連携でICTの仕組みと人的ネットワークを用いて、メタボリックシンドローム対策と独居高齢者見守り等の健康づくり事業を実施。健康運動指導については当NPOが実施。ノルディック・ウオークと筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく取り入れたプログラムを実施しました。モデル参加していただいた方の血液検査・内臓脂肪・健康体力測定の結果が大変素晴らしいこと、地域住民に根付いた事により、この事業は野村健康大学として形を変えて継続しています

愛媛県の助成を受け、大規模災害時の健康管理に関する事業を展開

大規模災害時に避難所等で二次健康災害をださないよう、みんなで考えよう! という理念で2014年度に愛媛県の助成を受けて実施した事業です。愛媛県・当NPO・健康運動指導士会愛媛県支部が連携しました。

◎フォーラム開催

東北・神戸から実際に震災を経験し、自らも被災者でありながら支援しつづけた講師の先生方をお招きし、フォーラムを開催いたしました。実際に被害に遭われ、長期的に支援活動をつづけてこられた先生方のお話を聞くにつれ、日頃から長期的に支えあえる地域システムの構築の重要性や、心と身体の健康を自分たちで守りための知識の共有が重要であるという事がわかりました。

◎エコノミー症候群予防体操リーフレットの作成

避難所等での健康管理に役立つエコノミー症候群予防体操リーフレットを作成いたしました。災害時のみならず、日頃から介護予防運動として実施していただければと思います。下記ボタンからもPDFをダウンロードすることが出来ますが、ご希望方にはmailでご連絡いただければリーフレットを送付いたします。数に限りがございますのでお問合せください。

PDFダウンロードはこちらから



ダウンロード



表紙面



ダウンロード2

中面

その他、主な連携事業について

- えひめ元気プロジェクトの実施  (工事中)
- 地域に根差す高齢者草の根健康づくり推進事業実施  (工事中)