

## 様式第5号（事務取扱関係）

## 市民提案型協働支援事業実績書

団体名	サポートセンターNPOえさし	
補助金コース	ステップアップコース	
事業の名称	介護予防交流会	
事業の成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心身機能の低下を予防し、交流や親睦を通して活性化を図れるよう支援する事を目的とし、介護予防に重点を置いた交流会「はつらつ交流会～笑って 動いて 貯筋アップ～」を12月1日(日)に開催し、64名の参加をいただいた。参加者数は、ほぼ昨年並みであった。7割の方が2回目以上の参加であった。</li> <li>・健康講話は、「介護予防体操 自宅でできる運動のツボ」と題し、健康運動指導士で鍼灸師でもある鈴木敬太氏より、冬の間自宅でできる運動と活力の出るツボを紹介いただき、楽しく体を動かしていただいた。特に、継続して行うことの大切さや、日々の生活の中に取り入れる方法をお話ししていただいたことで、終了後のアンケートでは85%の方が自宅でも行いたいと回答いただき、活動量が低下する冬季間の筋力の低下予防に繋げるきっかけ作りができた。</li> <li>・介護予防レクリエーションでは、下肢の運動を取り入れたゲームと、脳トレゲームを行い、皆さんに取り組んでいただいた。ゲームの結果にかかわらず楽しんでいただき、心身の活性化や世代を超えた交流を楽しんでいただくことができた。</li> <li>・交流会後のアンケートの結果から、85%の方から「楽しかった」と回答をいただき、内容についても好評をいただくことができた。また、知人や友人に久しぶりに会えた喜びや、初めてあった人とも協力して取り組み達成感を味わっていただくことができた。</li> <li>・江刺地域からの参加者61名中54名(88%)が送迎を利用され、「送迎があるから参加できる」との声が多数聞かれた。今回は、中型バス2台と、乗用車6台での送迎を行ったことで、昨年よりきめ細やかな送迎を行うことができた。それにより、地理的条件に影響されることなく多くの高齢者に参加いただくことができ、介護予防の効果を高める機会となった。</li> <li>・有資格者(看護師)や学生をはじめとする地域のボランティアの協力をいただき、健康相談や世代間の交流など介護予防の効果をさらに高めることができた。今回は、高校生ボランティアは修学旅行の時期と重なり4名の参加であった。</li> <li>・ボランティアからのアンケートでは、参加者から「楽しかった」「また、来るね」との声を直接聞くことができうれしかったとの感想を聞くことができた。また、次年度の開催に向け準備や打ち合わせ等、参考となる意見をいただくことができた。</li> <li>・地域でのお茶っこの会や老人クラブの集まりなどで役立てていただけるよう、少人数でも行えるレクリエーションや用具の紹介と貸し出しについての説明を行った。用具を活用してもらうことで、地域の介護予防活動につなげることができる。</li> </ul>	
事業の実施状況	実施期間	令和1年10月1日～令和1年12月31日

	実施場所	江刺総合コミュニティーセンター
	実施内容	<p>●介護予防交流会 「はつらつ交流会～笑って動いて貯筋アップ～」の開催</p> <p>●対象者…高齢者</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・交流会は、介護予防運動に力を入れた内容とし、高齢者への介護予防の体操や運動の普及と啓発活動を行った。</li> <li>・本格的な冬に向けた自宅でできる体操の紹介と継続して取り組むことの大切さを啓発。</li> <li>・参加者(江刺地域のみ)の送迎の実施。 送迎車両は道路状況も踏まえた車種、台数等を検討し、できるだけ効率的で、なおかつきめ細やかな送迎を行った。</li> <li>・転倒予防、認知症予防の体操を行い、脳の活性化と体力の維持向上を図る。</li> <li>・身体レベル、体力レベルの差を考慮したレクリエーションと一緒に取り組むことにより、交流や親睦を深め活性化を図った。</li> <li>・地域の高校生等学生ボランティアとの世代間交流。</li> <li>・健康へ関心を持ち、自分の健康は自分で守る意識作り。</li> <li>・水分補給による、脱水症予防。</li> <li>・地域の看護師(有資格者等)による血圧測定・健康相談。</li> <li>・地域の介護予防活動に活かせるような介護予防レクリエーションの紹介。</li> <li>・参加者より参加費を徴収し、費用に充当する。</li> <li>・参加者とボランティアへのアンケートの実施。</li> </ul> <p>日時：令和1年12月1日(日) 10時～12時 場所：江刺総合コミュニティーセンター 送迎：送迎バス、NPO車両 内容：○健康講話 「介護予防体操 自宅でできる運動のツボ」 講師 健康運動指導士 鈴木敬太氏 ○介護予防レクリエーション ・下肢運動「めざせマッちょ！貯筋ジャンケン」 ・「脳トレ伝言ゲーム」 ○自宅でできる体操の紹介</p>
事業実施における役割分担	提案者が担った役割	事業の企画、実施、交流会の運営
	市が担った役割	市広報による事業告知 健康福祉課 地域ケア推進室より「よさってクラブ」等への告知
	その他の団体が担った役割	

事業の見通し	今後も介護予防運動の普及、啓発活動を行い、今回のアンケートや会場内での声をもとにしながら、心身機能の維持を図れるよう介護予防交流会を開催していきたい。
今後の課題	・地区センターへのポスター掲示とチラシ配布、広報「おうしゅう」と新聞への掲載と、包括ケア推進室の協力をいただき告知を行った。交流会の名称について検討したり、ポスターについても男性も参加しやすくしたが、参加者数は計画を下回る結果となり、男性参加者についても大きく増えることはなかった。さらに告知方法を検討していくことが必要である。

備考

- 1 事業の成果、事業の実施状況、事業の見通し及び今後の課題は、詳細に記入すること。
- 2 事業実施に関する成果品、写真その他の参考資料を添付すること。

## 市民提案型協働支援事業収支決算書

## 1 収 入

(単位:円)

項 目	予算額	決算額	増減額	説 明
補助金	116,000	116,000	0	市民提案型協働支援事業補助金
自己資金	17,330	42,065	24,735	当法人より
事業収入	50,000	32,000	△18,000	500円×64人 参加費
合 計	183,330	190,065	6,735	

## 2 支 出

項 目	予算額	決算額	増減額	説 明
報償費	30,000	30,000	0	講師謝礼 健康運動指導士 30,000円
	16,000	14,000	△2,000	【対象外】送迎運転手 3,000円×2人=6,000円 2,000円×4人=8,000円
消耗品費	15,000	21,399	6,399	コピー用紙、画用紙、模造紙、文房具、
燃料費	4,800	6,855	2,055	送迎乗用車等ガソリン代 15円×457km=6,855円
食材費	5,000	3,844	△1,156	飲食代(脱水予防. ボランティア分) 1,780円(24本)×2箱=3,560円 消費税 284円
	10,000	5,767	△4,233	【対象外】飲料代(脱水予防. 参加者) 1,780円(24本)×3箱=5,340円 消費税 427円
印刷製本費	11,650	33,820	22,170	カラー印刷@20円×1,476枚 ポスター12枚. プログラム125枚両面250枚 講話資料8ページ×125部=1,000枚 レク用具6枚×2種類×12個=144枚 掲示物20枚、ボランティア資料50枚 白黒. 赤黒印刷@5円×860枚 看板・横看板33枚. アンケート125枚 講話資料4ページ×125部=500枚 小道具、表示52枚 ちらし150枚
通信運送費	1,680	1,680	0	84円×20通=1,680円
保険料	2,300	2,300	0	【対象外】傷害保険
使用料 及び賃借料	86,900	70,400	△16,500	送迎バス代(2台) 70,400円
補助金対象	155,030	167,998	12,968	
対象外	28,300	22,067	△6,233	
合 計	183,330	190,065	6,735	