

助成事業実施報告書

団体名 NPO法人手のひら健康バレー協会

代表者・役職名 氏名 会長 牧野正雄

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

1. 助成プロジェクト名

地域に生きがいにつながる居場所をつくる「チャレンジ・ザ・in 多摩2018」

2. 実施団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。会員数など。180文字程度まで)

現在、日本人の平均寿命は、世界的に最高の水準に達していますが、高齢者がいかに自立した生活を送れる体力を保っていくかが問題になっています。そこで、体を動かす機会を増やすことにより解決すると考え、誰でもが楽しく参加できる「手のひら健康バレー」や「手のひら健康運動」などを身近な地域で、行える環境づくりに寄与するため、団体を設立しました。

3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

日ごろ、あまり運動に親しんでいないシニアの方から「何か目標の持てる楽しい運動などがあつたら、これからの生きがいにつながる」との声が寄せられました。そこで、軽い運動にゲーム性を取り入れ、いつでも、だれでもが楽しく気軽のできる手のひら健康バレーを通して、運動能力を高めながら健康寿命を伸ばし、元気な高齢者を増やすとともに、やる気や生きがいにつながる居場所づくりと成果を発表するイベントを開催します。

4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

【活動内容】

- 手のひら健康バレー講習会を実施し、居場所づくりをする。
 - ・椅子に座り、ラリーの継続回数を楽しみます。(30gの軽いボールを使用)
 - ・2分間の時間内に何回、ラリーができるかの目標を決め、チャレンジする。
 - ・ボールを落とさずに何回、継続してパスができたかを楽しみます。
- 活動成果を披露する。
 - ・活動拠点に公認審判員が出向き、大会用の記録会を開催する。
 - ・多摩地域で実施した記録会の成績は、12月に、府中市の会場で発表する。
- チャレンジ・ザ・in 多摩2018
 - ・12月に府中市で開催する。この会場では、記録会のほかに地域交流を深めるために、チャレンジできるコーナーを設けます。

【開催期間】 平成30年6月～1月 【場 所】 各活動拠点、総合体育館など

【活動地域】 府中市、調布市、八王子市他 【対象者】 地域の高齢者・障害者等

5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

本事業では、多摩地域を中心に、講習会を34回、記録会44回、実施しました。その結果、1354人と多くの方が参加されました。特に、記録会においては参加者が決まった場所に来るのではなく、審判員が活動拠点に向いて、大会と同じ記録会を開催したのが、高評価を得た。一堂に集まって実施する大会や発表会などは、交通手段の問題で、参加しなくてもできないことが多くあったと聞いています。本事業では生活圏内での開催が可能になり、誰でもが気軽に参加できる環境を整えましたので、今後は高齢者の方や障害のある方などが多く参加することが期待されます。又、本事業を通じて身近に、練習の成果を発表する場ができたことにより、目標意識の共有化が図られ、外に出る機会が増えたり、仲間と楽しく過ごせる時間ができたりと自分の居場所ができたと思います。

6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

本事業の一番の課題は、会場の確保です。より生活圏内での活動をするためには、各自治会(町会)などで管理している公会堂や公民館などを活用するのがベストです。今後は、各地域の自治会(町会長)さんと調整し、拠点づくりを推進していきたいと思います。この場所を確保できれば、徒歩で行ける距離に活動拠点ができるので、より多くの方が本事業に参加できることとなります。今後の展望は、各地域の公会堂などの場所を確保し、自治会の協力を得て、町ぐるみで子供から高齢者まで、障害のある方もない方も一緒に参加できるイベントを開催したいと考えています。

7. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動状況の写真などを参考資料として提供してください。

参考資料あり



東大体育

東大体育

1

6

2

2
タマキツバ

2
タマキツバ

