

2022年 4月 10日

COOP トリプルカード みやぎスマイル基金 助成活動報告書

団体名	ここほっとネット
連絡先	(団体電話) 090-2020-5602 (団体FAX) (団体e-mail) mystory3a@yahoo.co.jp (団体ホームページ) なし
代表者名	沼田 智美 (役職) 代表

1. 助成事業報告

事業名	ここほっと イベントサロン
目的	障害の有無・年齢・性別に関係なくみんなが集えて、楽しい笑顔あるれる時間をすごしてもらいたい。コロナで外に出る機会が少なくなっている中で、笑顔を作るきっかけにしたい。障害者と健常者の交流の場にしたい。
実施内容	<p>当初6回の計画でしたが、コロナ禍で会場が使用することが難しかったり、コロナ蔓延防止等の社会情勢から、3回のみで開催としました。申し訳ございませんでした。</p> <p>◆1回目 7月31日(土) テーマ 「終活」 講師に渡辺己紀子さんをお招きしまして、終活について、わかりやすくやさしく教えて頂きました。また、ほこだて仏光堂さんにもお越し頂き、現在の葬儀事情などを伺いました。</p> <p>アンケートから、終活、断捨離が一番の心に引っかかっている事だったので大変参考になりよかったです。延命治療は考えさせられました。終活は、人生必須の項目だと思うので、ぜひ進めていきたい。など、今日のお話の内容が皆さんにとって大切なお話しとなっていました。また、3回目も企画してほしいとの言葉もいただきました。ろう者のかたが4名参加くださり、普段なかなか理解することができない葬儀について、手話通訳の方を通して、質問等をされていました。</p>

思ったより講義の言葉が多く、1名の手話通訳者だけでは、負担が多く、急遽会場にいらっしゃった通訳さんをお願いし、2名体制での手話通訳をしていただきました。サクスの演奏もあり、和やかなムードにもなりました。

◆2回目 12月12日(日) 「脳を使って心をいやす三色パステルアートとトーンチャイム」

クリスマスリースを三色パステルで描き、その後、みんなで手話歌を歌い、トーンチャイム、クイズ大会など、楽しい時間を過ごしました。トーンチャイム講師は、阿部弘子氏で、楽しい話術で参加者の笑いをたくさん誘ってくださっていました。

小学生の子供たちの参加もありました。ろう者は、手話歌を教えてくださいました。また、音楽の時間は、聞こえないながらも、トーンチャイムをみんなといっしょに楽しんでくださいました。

アンケートでは、とても楽しかった。また参加したい。三色パステルをまた描きたい。トーンチャイムは、脳活になった。来年もやってほしいなどの声をいただきました。

◆3回目 3月25日(金) 「免疫力アップ 脳活リズム体操」

講師は、西間木由美氏で、免疫力アップのための体操を音楽に乗って行うというもので、参加された方は、ずっと笑顔で笑いもありながら体を動かされ楽しまれていました。体操の先生になって～と声をかけている参加者もいらっしゃいました。

アンケートから、「また、西間木先生で企画してほしい」「楽しかった、ここほっと続けてほしい」などの声をいただきました。

◆サークル立ち上げ事業 団体名 ひまわり

以前、ここほっとイベントで行った「太極柔力球」のサークルを立ち上げたいとの声があがりました。立ち上げのために2年間支援してまいりました。コロナで活動日がストップするなどもありましたが、なんとか、団体として岩沼市に登録できるまでになりました。82歳の方が会長となり、会場費や講師料は、介護福祉課の助成金から8割ほどいただけることになりました。

今後は、岩沼市の介護予防のため、地域のために活動を広めていきたいと考えています。今後もここほっとは、支援をしていきたいと考えています。

<p>活動の成果と教訓</p>	<p>●3回しかできませんでしたが、初めて参加された方などから、「もっと早くここほつとを知りたかった。もっと参加したかった」など言われました。すでにここほつとイベントを知っている方からは、「もっといろいろなことをしてほしい」「連絡ずっとまっていたんだよ」などと声もいただきました。コロナ禍で家にいて、することがなく、何かをきっかけに外に出たいと思っている人がたくさんいることを感じました。ただ、参加したいけど、家族がコロナを心配して反対するという話もありました。</p> <p>●サークル立ち上げ事業では、コロナで会場が使用できずなかなか活動ができないということもありましたが、なんとか、助成金をいただけるまでの人数にまでなり、役員、定款など定め、団体として正式に登録させていただきました。</p> <p>最初にやりたいと声をあげて、ずっとがんばってくださった方にご高齢ではありますが会長をお願いし、ここほつとは、補佐することとしました。</p> <p>人数がなかなか集まらず、自分たちの参加費で会場費が足りず、みんなで何度も参加費について話しあいました。その中で、会場費を補助させていただきましたこの助成金に深く感謝しております。</p>
<p>今後の展望など</p>	<p>コロナ禍で、活動の必要性は、感じました。</p> <p>しかし、参加者とスタッフの健康を守るために、やむ負えず、一年お休みをすることにしました。</p> <p>充電期間として、更に良い活動が広まるよう、スタッフとは、打ち合わせは、継続していきたいと思います。</p> <p>せっかく助成金を採択していただいたのに、思うように活用できず、大変申し訳ございませんでした。本当に深くお詫びいたします。</p> <p>「太極柔力球 ひまわり」は、活動の上で困った時のアドバイス等での支援を継続していきます。</p>

2. 助成金使途報告書

(1) 収入の部(助成の対象となった事業の分のみ)

確保した資金内容	金額(円)	備考
みやぎスマイル基金	190,000	
合計	190,000	

(2) 支出の部(助成の対象となった事業の分のみ)

費目	内容	予算額	実支出額	助成金からの支出額	領収書NO
講師謝金	イベント講師料3名分	44,000	24,000	24,000	
演奏謝金	サックス演奏者1名分	31,000	5,000	5,000	
手話通訳謝金	手話通訳4名分	30,000	20,000	20,000	
消耗品費	消毒用品・パステル材料・紙コップ・名札・紙皿等	40,000	13,374	13,374	
会場費	各イベント会場費とサークル立ち上げ補助会場費	12,000	20,185	20,185	
通信費	チラシ郵送料	21,000	4,644	4,644	
印刷費	チラシ・テキスト印刷費	7,500	4,759	4,759	
保険費	イベント保険代	3,000	0	0	
送迎費	参加者送迎代	1,500	0	0	
助成金残	返金		98,038	98,038	
合計		190,000	190,000	190,000	

※ 助成金残額は、返金いたします。

※ 手話通訳費は、1イベントに1名の予定でしたが、通訳時間が長くなり、通訳者の負担を考え、急遽2名体制としました。(7月イベント)

※ 会場費は、コロナの関係で大きなホールを借りることになり、予定より高額となりました。

※ 会場費に、サークル立ち上げ補助をした事業の会場費も含まれています。

※ 領収書NO等 帳簿別紙添付

3. 送付必要書類

(1) みやぎスマイル基金 助成活動報告書

(2) 領収書のコピー(助成金から支出した分のみ) 番号を振ってください

(3) 成果物(活動をまとめた冊子、パンフレットおよび写真※など)

(※写真はHPに掲載可能なものを送付ください。)



この事業は、コープスマイル基金から助成を受けています。

ここほっと岩沼 3月 手話通訳あります

免疫力アップ 脳活リズム体操

3月25日
金曜日

免疫力アップを考えるなら、今でしょう！
サックスの音楽に合わせて体を動かしませんか。
年齢・性別・障害の有無に関係なく、どなたもご
参加ください。



時間：13：30～15：30
会場：いわぬま市民交流プラザ
参加費：200円（要/予約）
服装：運動しやすい服装と靴



講師・西間木由美(にしまぎゆみ)さん
指導歴 20年。トータルコンディショニングトレーナーとして、行政・民間スポーツクラブ・サークルで、乳幼児親子から中高齢者を対象に運動指導を行う。宮城県内の教職員向け指導者講習会・専門学校で講師を務め、スポーツプログラムの普及・開発・育成にもあたる。

私達のイベントに参加することで、生きがいを見つけ、参加者同士の心がつながり、笑顔になれる時間を増やしてほしい。ひとりぼっちのいない社会にしたい。そんな思いをもったメンバーが集まったボランティア団体・それが「ここほっとネット」です。

主催  ここほっとネット
代表 沼田 智美

参加申込先

☎ 090-2020-5602 (沼田)
✉ mystory0103@yahoo.co.jp

この事業は、コープスマイル基金から助成を受けています。

ここほっと岩沼 3月 手話通訳あります

免疫力アップ 脳活リズム体操

免疫力アップを考えるなら、今でしょ！
 サックスの音楽に合わせて体を動かしませんか、
 年齢・性別・障害の有無に関係なく、どなたもご
 参加ください。

3.25
 金曜日

時間：13:30～15:30
 会場：いわぬま市民交流プラザ
 参加費：200円 (専/手詞)
 服装：運動しやすい服装と靴

講師・西間木由美(にしまぎゆみ)さん
 地歴科 20 年、ユーティルコンディショニングトレーナーとして、行旅・旅
 業スポーツクラブ・サークルで、良縁良縁子から専有創業者社長に
 運動指導を行う。宮城県内の教職員向け地歴学習塾・専門学校
 で講師を務め、スポーツプログラムの普及・啓蒙・育成にも力を入る。

私のイベントに参加することで、生きがいをおつけ、仲間同士心がつながり、笑顔になれる
 時間を増やしてほしい。ひとりでぼっちのいない社会にしたい。そんな思いをもったメンバーが
 集まったボランティア団体「ここほっとネット」です。

主催 **ここほっとネット** 090-2020-5602 (岩田)
 代表 岩田 昌美 mystory0103@yahoo.co.jp



西間木由美氏を講師にお迎えし、コロナに勝とう！免疫力アップということで、リズム体操を行いました。

皆さん、最初から最後まで楽しそうに、笑顔のまま、疲れを知らないのかと思うほど元気に動いていらっしゃいました。家の中で閉じこもりがちな現状で、楽しく体を動かせる機会は、とっても必要なんですよと、また、このイベントしてくださいねという声も上がっていました。

3月



コープスマイル基金から助成を頂いています。



ここほっと岩沼 7月

手話通訳あります

今月のテーマは、「終活」です。

7月31日
土曜日

家族に迷惑を掛けないために知っておきたい
やっておきたい「3つの終活」

- ①もし突然自分や親が倒れたら・・・(倒れた時の対処法)
- ②延命治療は誰のため?(考えて見よう、延命治療)
- ③もし自分が亡くなったら・・・(葬儀社の上手な選び方)

ほこだて仏光堂さんにもお越し頂き
実際の葬儀についてお伺いします。

講師: 渡辺己紀子さん

宮城県美里町出身

2012年 東日本大震災をきっかけに「終活」カウンセラーの資格取得

2013年 終活を広めたい思いから仙台に転居 終活教室『お話し仲間』設立

趣味は神社巡りと器を見て歩くこと

【主な活動実績】

- ・公民館、地域包括支援センター、町内会など各種団体より講演依頼
- ・宮城県各地はもとより岩手県盛岡市、陸前高田市などでも幅広く活動
- ・FMたいはくラジオ『ジョブネタ!ワンタイム・トーク』in仙台
- ・J:COMテレビ 仙台人図鑑・河北新報 気軽にトーク「私の口ぐせ」に掲載
- ・河北新報 社の都チャレン人 孤独を救う『お話し仲間』に掲載
- ・FM楽天ラジオ 時事通信など 3回出演 他

時間: 13:30~15:30

会場: 岩沼市民会館 中ホール(感染対策致します)

参加費: 200円 (要/予約)

持参物: 筆記用具・水分補給のための飲み物



サクソ演奏者
伊東健男さん

私達のイベントに参加することで、生きがいを見つけ、参加者同士の心がつながり、笑顔になれる時間を増やしてほしい。ひとりぼっちのいない社会にしたい。そんな想いをもったメンバーが集まったボランティア団体・それが「ここほっとネット」です。

主催  ここほっとネット
代表 沼田 智美

参加申込先
☎090-2020-5602 (沼田)
✉ cyanu0103@yahoo.co.jp

ユープスマイル基金から助成を頂いています。☺

ここほっと岩沼 7月 ☺ 手話通訳あります☺

今月のテーマは、「終活」です。

7.31 土曜日

家族に迷惑を掛けないために知っておきたい
やっておきたい「3つの終活」
①もし突然自分が病が倒れたら…(倒れた時の対応法)
②延命治療は誰のため? (考えて見よう、延命治療)
③もし自分が亡くなったら…(葬儀社の上手な選び方)
ほこだて仏光堂さんにもお越し頂き
実際の葬儀についてお伺いします。

講師: 渡辺己紀子さん ☺
宮城県美里町出身
2012年 日本赤十字会にきっかけに「終活」カウンセラーの資格取得
2013年 終活を成めたい若い方から私自身に転機 終活教室「お話し仲間」設立
趣味は神社巡りと読書です ☺

【主な活動実績】
・お祭り、地域福祉支援センター、町内会など各種団体より講演依頼
・宮城県各地をこより高千穂藤岡市、陸前高田市などでも幅広く活動
・財団法人ラジオアソシアス「アソシエーション」の社長
・J-CDプロジェクト 包含人組織、東北創生 札幌にトップ「私の口ぐせ」に出演
・河北新報 社の朝刊チャレンジャー 読者をお話し仲間」に出演
・財団法人ラジオアソシアス 時事通信など 3回出演 他

時間: 13:30~15:30
会場: 岩沼市民会館 中ホール(感染対策致します) ☺
参加費: 200円 (要/予約) ☺
持参物: 筆記用具・水分補給のための飲み物

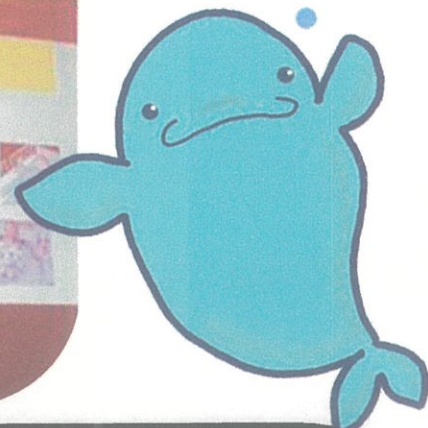
サックス演奏者: 伊東健典さん ☺

私達のイベントに参加することで、生きがいを見つけ、参加者同士の心がつながり、笑顔になれる時間を増やしてほしい。ひとりぼっちのいない社会にしたい。そんな想いをもったメンバーが集まったボランティア団体、それが「ここほっとネット」です。 ☺

参加申込先
主催: ここほっとネット ☺ 090-2020-5602 (岩田) ☺
代表: 岩田 善美 ☺ cyanu0103@yahoo.co.jp ☺



7月



終活、今回は2回目です。断捨離のこと。延命治療のことなど様々な話が参考になりました。家族のために、今、自分がすべきことを考える良い機会になりました。質問もたくさん飛び交っていました。3回目も希望される方がたくさんいらっしゃいました。



講師は、渡辺己紀子さん、ほこだて仏光堂さんに、お越しいただきました。参加者さんから終活をしてほしいと希望があり、このテーマとなりました。



コープスマイル基金から助成を頂いています。

手話通訳あります！

ここほっと12月

脳を使って心を癒す三色パステルアート & トーンチャイム

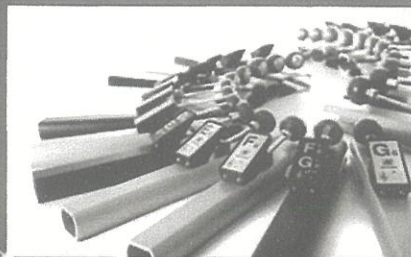
● 三色パステルアート

五感と右脳を刺激しながら3色だけで色を作って描きます。個性的で魅力的な色が生み出され、昨年描いたクリスマスツリーは、小さなお子さんから高齢の方まで楽しめました。今年は、あなたもいかがですか？



● トーンチャイム

柔らかく心にしみ入るような音色。独自のハンマー機構と厳選された材料により、すばらしい音色を実現しています。実際に手に取り、みんなで演奏しましょう。



12月12日(日) 13:30~15:45

会場 いわぬま市民交流プラザ

会費 200円(材料費など)


申込 下記参照(要予約)

定員 30名



私達のイベントに参加することで、生きがいを見つけ、参加者同士の心がつながり、笑顔になれる時間を増やしてほしい。ひとりぼっちのいない社会にしたい。そんな思いをもったメンバーが集まったボランティア団体・それが「ここほっとネット」です。

参加申込先

主催  ここほっとネット
代表 沼田 智美

☎ 090-2020-5602 (沼田)

✉ mystory3a@yahoo.co.jp

コーズスマイル基金から助成を頂いています。
手話通訳あります！

ここほっと12月

脳を使って心を癒す三色パステルアート & トーンチャイム

●三色パステルアート
五感と右脳を刺激しながら3色だけで色を作って描きます。個性的で魅力的な色が生み出され、昨年描いたクリスマスツリーは、小さなお子さんから高齢の方まで楽しめました。今年は、あなたもいかがですか？

●トーンチャイム
柔らかな心にしみ入るような音色。独自のハンマー機構と厳選された材料により、すばらしい音色を再現しています。実際に手に取り、みんなで演奏しましょう。

12月12日(日)13:30~15:45
会場 いわぬま市民交流プラザ
会費 200円(材料費など)
申込 下記参照(要予約)
定員 30名

私達のイベントに参加することで、生きがいを見つけ、参加者同士の心がつながり、笑顔になれる時間を増やしてほしい。ひとりぼっちのいない社会にしたい。そんな想いをもちたメンバーが集まったボランティア団体・それが「ここほっとネット」です。

主催 **ここほっとネット**
代表 沼田 智美
参加申込先 090-2020-5602 (沼田)
mystery3a@yahoo.co.jp

クリスマスデコレーションもきれいでした。



三色パステルアート、クリスマスリースを描きました。

三色パステルアートは、3色だけ描くので脳トレになります。トーンチャイムも和音をかなでるために脳トレになります。



トーンチャイムは、阿部弘子氏が教えてくださいました。ゲームのように楽しく、脳トレにもなり、チャイムのきれいな音色に癒されました。



手話を使ってみんなで歌いました

三色パステルアートと手話歌とトーンチャイムと、なかなか詰め込みのスケジュールではありましたが、2時間半で、めいっぱいクリスマスを楽しんでいただきました。

