

みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	石巻市ボランティア団体 おたからのわ『結』	
代表者名	岸浪 長記	
連絡先 TEL : 0225-98-8957 FAX :	E-mail	

1、助成事業報告

助成を受けた事業名	おたから健康体操教室
事業の目的	おたからのわ『結』は住民主体の健康づくりに関する活動を行うことにより、住民ボランティアであるおたからサポーター自身や地域住民の健康寿命の延伸を図り、かつ地域で継続するコミュニティを想像することを目的とする。
事業の具体的内容	おたから健康体操を実施するにあたり、サポーター自身の健康意識の向上を図り、会員相互の親睦を深めつつ勉強会・親睦会・練習会を開催（年間 9 回） それぞれのサポーターが自身の近くの公民館・復興住宅等で活動するサークル・社協 CSC 等から依頼を受け、体操を行い 1 年間で 94 会場、延べ 1082 名の参加者とおたから健康体操を実施している。
活動の開始から完了までの流れ	平成 31 年 4 月～令和 2 年 3 月までの活動経過 4 月 会員に活動予定等連絡事項送付（ボランティア保険加入のお知らせと募集） ※連絡を受けボランティア保険随時加入 5 月 9 日 勉強会「認知症予防」 7 月 11 日 勉強会「自分の癒し方」 8 月 8 日 りぷらす体力測定会 9 月 12 日 勉強会「正しいウォーキングと靴選び」 11 月 14 日 親睦会 11 月 25 日 100 人体操会開催

	<p>12月12日 親睦会 1月20日 生協大橋店にてサポーター練習会活動開始 2月13日 勉強会「災害時の対応とリラックス法」 2月17日 生協大橋店にて第2回練習会開催 以降、活動休止となり予定していた勉強会・親睦会・総会が中止になっています。 その他、94回の体操教室開催（別紙記載）こちらも年度末の体操教室をキャンセルしています。</p> <p>※パソコンの購入を検討しておりましたが、高額な為今回の助成金はみやぎ生協様に相談し、体操教室運営の為の諸経費とサポーター会員の勉強会・親睦会・練習会の為の活動費に活用させていただきました。</p>
<p>活動の成果と教訓</p>	<p>【成果】 今年度は、頂いた助成金を活用し、いつも地域住民の皆様方の為に活動しているサポーターが自分自身の為になる勉強会を4回開催し、講師をお招きして認知症予防の為の軽作業、自分癒しの方法や正しいウオーキング方法、災害時の対応とリラックス方法について学ぶことが出来ました。参加サポーターからは大変好評で、「やってあげる」から「やってもらう」ことへの感謝とボランティア活動を行うための明日への活力になったとの感想が聞かれました。</p> <p>また親睦会を開催することにより、各地域での体操教室の運営の仕方について意見交換を行い、伝え方の方法について互いに学び合うことが出来、より会員相互の親交を深めることに繋がりました。こうしたことから団体として主体的に活動意欲が強まりました。</p> <p>サポーター自身が継続して活動するためには、団体として集まる場が重要であり、これまで市の会場を借りるのに、その都度申請が必要となり、借りることが出来ない場合は有料会場での開催となった為、資金面・会場探しの労力等問題がありました。会員の中から生協大橋店での活動の提案があり、登録を行い、令和2年1月より毎月集まる場を設け体操の練習会を行うことが出来ました。サポーター自身が自発的に今後一層意欲的に活動できるのではないかと考えています。</p> <p>【教訓】 ボランティア団体を立ち上げ3年が経過。サポーター会員が継続して活動していくために事務局として同窓会と称し、2ヶ月に1回程度集まる場を設けてきましたが元々、個々人が学ぶ意欲の強い方達なので、様々な講師の方をお招きし、勉強会という企画で集まる事が出来たことは、次に参加する為の期待感を強め、体操教室に</p>

	<p>参加すること又自ら体操教室を企画し開催することに繋げられたと感じています。</p> <p>更に今後もこのようなサポーター活動を継続していくために、会員各自に協力いただき、団体として自助努力が必要と考えています。</p>
<p>今後の展望など</p>	<p>サポーター自身や周りの家族も健康の問題が心配されるため、予防するためにも、体力が低下しないよう、団体として協力し、無理なく継続して出来る運動を行うとともに他の方にも伝えられるよう練習会を開催していき地域の集まりやサロン活動の中で困ったときに頼りにされる団体であり、個人であるよう努め、地域の中のまさに『おたからさん』に成り得るのではないかと考えています。</p> <p>団体として徐々に知名度もあがり、個人が依頼を受けることも多くなっているため、今後増々介護予防のニーズが高くなるのではないかと考えています。ただ体操を行うだけでなく、健康寿命を延ばすために意識して運動することが大切であり、人が集まり交流することで心の健康が保たれることを団体挙げて発信していこうと思えます。</p>

2、助成金使途報告書

■ 収入の部

確保した資金内容	金額 (円)	備考
福祉活動助成金	100,000	
会員年会費	40,000	40人×1000円
協賛金	21,951	11団体
合計	161,951	

■ 支出の部

費目	内容	予算額 (円)	実支出額
ボランティア保険	年間活動保険	7,500	11,100
郵送料	会員に連絡・報告書送付	12,000	7,314
勉強会会場費	会員向け勉強会会場費	10,000	2回分 5,000
勉強会講師料	年間3回分	6回予定 30,000	3回分 15,000
勉強会材料費	年間3回分	6回予定 30,000	3回分 31,500
雑費	紙皿・紙コップ インク代・封筒代等	5,000	11,494
コピー代		100	80
勉強会・親睦会 練習会飲食費		67,000	67,514
合計		16,1600	14,9002

残金 12,598円はおからのわ『結』令和2年会計に繰り越しします。

5月9日(木)

勉強会「認知症予防」



7月11日(木)

勉強会「自分の癒し方」



8月8日(木)
りぷらす体力測定会



9月12日(木)
勉強会「正しいウォーキングと靴選び」



11月14日(木)
親睦会



体操教室の様子

