

## みやぎ生協 福祉活動助成金 助成活動報告書

団体名	特定非営利活動法人 J-PAL	
代表者名	元木節子	
連絡先	TEL：022-379-2063 FAX：022-379-2063	E-mail jpal.adrmotoki@gmail.com

## 1、助成事業報告

助成を受けた事業名	【継続】子育てママのリフレッシュタイム(託児付き)
事業の目的	子育て母を対象とした託児付きの講座を継続開催する事で、地域の母親達が安心して親子で参加できるため、育児ストレスの発散と体力の維持の時間を確保し、地域イベントに参加し、イベントの活性化に貢献し、練習の成果を発揮する事で日常の健康増進への意識を高めることを目的とする。 また、講義に参加する母親達が地域で自主的かつ継続的に活動できる仕組み作りを伝授し理解を得ることで、地域に根差した活動を自力で実現させるための指導者を養成する。
事業の具体的内容	① 実施期間：令和元年 9月～令和2年 8月 ② 開催日時：毎回参加者のスケジュール調整を行った上で日程を確定し、2会場で各回1時間月2回、合計月4回48時間開催する。 ③ 会場：将監市民センター及び、富谷市成田公民館 ④ 対象：小学生以下の子育て母 ⑤ 人数：託児預かりは1家族2名までとし、参加費は託児預かり1名で500円、託児預かり2名700円、母親のみ参加も1回500円で参加できる。 ⑥ 講義内容 1. 産後のボディシェイプを目的としたストレッチと呼吸法及び、体幹を整えるラインダンスウォーキングの指導 2. ラインダンスを楽しむための基礎的な身体の使い方の指導 3. 流行りの音楽を使用した楽しいラインダンスの指導 4. 子供会や地域活動に利用できるラインダンスの指導 5. 地域での発表に向けた発表用ダンスの指導 6. ラインダンスの基礎知識及び指導技術の伝授
活動の開始から完了までの流れ	○仙台市泉区将監での事業は、海外への移住、産休あけの職場復帰や子供の進級をきっかけにパートに就くなど社会復帰が相次ぎ、夏休み以降欠席が目立ち10月の地域発表がかなわず解散となった。

	<p>○富谷市成田での事業は、10月の発表を目標に練習に励んでいたが、記録的な大雨により中止となり残念だった。代わりに例会の回数を増やし、翌年の発表を目標に練習を積んできた。例会への参加は子供の体調や行事などムラはあるが、休みによる遅れを減らすため、毎回練習動画を SNS に公開することで復習の機会を提供した。</p> <p>また、今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、3月から6月まで4か月間活動が停止したが、7月からの活動再開には以前より積極的に参加し、地域イベントも2年連続で中止となったが、11月のイベントでの出演を目標に、安心して子供を預けられるダンスの時間を楽しんでいる。</p> <p>○指導者養成のための講義は例会とは別に12月に開始した。未就学児2名の母親であるため、時間が取れるときに1回4時間、座学と実技の授業を行っていたが、これも新型コロナ感染拡大の影響により2月中断した。成田での活動再開を機に受講生の継続意思が確認できたため、来年夏以降のインストラクターデビューを目標に9月から講義を再開する。</p>
活動の成果と教訓	<p>「活動の成果」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 例会を学校や幼稚園の休みを外し、不定期ではあるが月2回~3回を確保するようその都度日程を組み、例会を開催することで少しずつ余裕が生まれ、ダンスが楽しめるようになってきた。地域イベントは2年連続で中止となったが、他のイベントへの出演が決定し練習意欲が旺盛になってきた。</li> <li>2. コロナ禍の影響により、子供を安心して預けられ、かつ自由に体を動かせる場所の必要性和、初めての場所への緊張感ではなく、仲間と再会し活動を再開するために出かける楽しさを実感できた。</li> <li>3. 指導者養成講座では、受講者のライフスタイルを崩すことなく最後まで受講できるよう、コミュニケーションを大切に、インストラクターとして自信をもって活動できるように丁寧な指導に努める。</li> </ol> <p>「教訓」</p> <p>地域での継続的な自立活動に発展するよう、受講生の参加目的を把握し、チームワークを構築する方法をともに考える時間を設ける必要がある。</p>
今後の展望など	<p>託児付きの講座を強調し、母親には育児ストレスの発散や職場復帰のための体調管理、子供には親と離れる時間を持つことで入園準備に活用してもらおうよう、宣伝活動を強化する</p> <p>インストラクターをデビューさせることを確実に実行し、新しい可能性を広げていきたい。</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	240,000	
合計	240,000	

### ■ 支出の部

費目	内容	予算額 (円)	実支出額
会場費	将監市民センター		610
託児費	託児ボランティア		33,000
交通費	スタッフ交通費		31,500
広告費	チラシ印刷		2,056
合計			67,116

\*用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。

## 3、送付必要書類

### ① 福祉活動助成金 助成活動報告書

プリントアウトしたものを1部郵送、データもメールでお送りください。

### ② 領収書のコピー (郵送)

### ③ 成果物 (活動の様子がわかる写真、または事業で作成したものを郵送)

\*写真は郵送とメールで送ってください。

2019年度みやぎ生協福祉活動助成金の支援を受け活動しています！

NPO 法人 J-PAL 主催

～子育てママのリフレッシュタイム～

ワンコインで  
楽しめる！

# ラインダンス☆レッスン

「ほんの少しの時間でいいから自分だけの時間が欲しい」  
忙しい毎日、たまにはそんな時間を作ってみませんか？  
育児のことや気になることをおしゃべりしながらストレス発散!!  
ラインダンスは、いろんなジャンルの音楽に合わせて踊ることが出来ます  
シェイプアップ効果も期待できるストレッチもします♪  
ダンス経験がなくても大丈夫です！  
ノリの良い音楽に合わせて楽しみましょう

- ☆対象・・・子育て中のママ(託児預かりは4か月以上)
- ★会場・・・将監市民センター、成田公民館
- ☆日時・・・不定期 10:00～11:00
- ★持ち物・・・運動靴・飲み物・タオル
- ☆維持登録費・・・2,000円(有効期間1年)
- ★参加費・・・500円(託児分含む、2名の場合は700円)

☆託児は事前の申し込みが必要です。お子様用の飲み物、  
お気に入りのおもちゃなどご持参下さい。

月    ★将監クラス・・・            (    )            (    )  
      ☆成田クラス・・・            (    )            (    )

【申し込み・お問い合わせ】  
特定非営利活動法人 J-PAL (担当：遠山)

☎ 090-1499-1424

✉ jpal.adr.tooyama@gmail.com

※頂いた個人情報は講座運営のためのみに使用します。



