

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	佐久平地域まるごとキャンパス事業
事業主体 (連絡先)	佐久市 (佐久市中込 3076 番地)
事業区分	(1) 地域の協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,599,807 円 (うち支援金 : 1,279,000 円)

事業内容

佐久地域に在住し、又は通学する高校生・大学生等が、市民活動団体・NPO 等が提供する活動プログラムに参加し、地域課題を学び、地域の人たちと一緒に考え、自ら行動することで、地域を知り、地元への愛着心を醸成し、将来の佐久地域への定着や就業へつなげる。

- ・活動プログラムの提案募集：5月上旬
20団体20プログラムの提案
(プログラム成立実績は19プログラム)
- ・参加学生の募集：6月～12月
- ・活動プログラムの実施：7月から2月まで
19プログラム実施 延べ176名が参加
- ・まるキャンフェス(活動報告会)の開催：2月
学生・市民活動団体・一般ほか 92名が参加



【活動報告会の様子】

【目標・ねらい】

- ①高校生・大学生の地元への愛着心醸成、Uターン率向上
- ②将来の担い手育成
- ③地域・団体の活性化

事業効果

- ① 学校では学べない地域のことを知り、地域の魅力に気づき、多くの学生が今までより佐久地域を好きになり、将来住み続けたいと思うようになった。
- ② 地域の大人たちと一緒に考え、行動することで、多くの学生が今後もまちづくりにつながる地域活動に参加したいと思うようになり、まちを良くしたいという主体性を育てることにつながった。
- ③ 普段、なかなか接点のない学生と地域や市民活動団体・地元企業等が協働することで、学生ならではの発想が生かされ、地域や団体の活動が活性化した。

※自己評価【A】

【理由】

・活動を通して、より佐久地域が好きになった学生が 57.4%、佐久地域に住み続けたい、戻ってきたいと思うようになった学生が 68.7% と多くの学生に愛着心の醸成や U ターンのきっかけにつながる心情の変化がみられた。

今後の取り組み

- ・ 昨年に引き続き、佐久地域の高校や、佐久大学とは、事業内容の説明や学校側のニーズについてヒアリングするために訪問を重ね、連携を図った。
- ・ 令和6年度から、関係団体と協力・連携し、企業協賛を募りながら実行委員会形式で事業を継続する予定であり、今年度、企業説明も並行して行った結果、地元企業からの協賛のご協力を得て事業継続の目処がたっている。3月下旬に実行委員会を立ち上げ予定。
- ・ 引き続き、地元企業、教育関係、周辺自治体等に事業の趣旨をご理解いただき、協力者を増やしていく取組を行っていく。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	町民から移住希望者まで皆で立科町の未来を考える空き家改修プロジェクト
事業主体 (連絡先)	立科町企画課地域振興係 (企画課地域振興係 電話：0267-88-7315)
事業区分	(1) 地域協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	3,292,300 円 (うち支援金：2,618,000 円)

事業内容

立科町には民間のアパートが少なく、移住希望者が住む場所を見つけれないために移住をあきらめてしまうという現状があり、住宅不足を解消する必要がある。

一方で、今後30年間で町内の40%近くが空き家になるという推計がでており、空き家の倒壊や火災、治安の悪化といったリスクを解消するため空き家の活用を促すことが必要である。そこで、空き家の改修方法を学んでもらい空き家活用の機運醸成を図るため、全3回(4日間)の空き家DIYワークショップを開催した。

また、空き家所有者や管理者に対して相続・登記・不動産取引等に関する専門的かつ多角的な相談ができる相談会を関係部署と連携して実施した。

事業効果

3回4日間に分けて開催された空き家改修DIYワークショップには、町内外から計33名の参加者があり延べ参加人数は57名であった。参加者の満足度は高く、次年度以降も参加したい参加者が8割を超える結果となり、空き家の利活用の関心の高さがうかがえた。同時に空き家活用に関心が高い参加者同士の交流が図られた他、ワークショップの様子はケーブルテレビで放映され、町内での空き家活用に向けた機運が醸成された。

また、空き家相談会については、約2時間の相談会に11組から相談があり、司法書士や宅地建物取引士から各相談者に助言を行った。

今後の取り組み

- 今年度の実施で得た知見を活かして、主に以下のことについて取り組んでいく予定である。
- 空き家改修を題材としたワークショップの運営ノウハウを蓄積できたことから、今後、同様の事業を実施する際の参考としたい。
 - 空き家の活用事例を積み上げ、さまざまな活用方法を空き家バンクのウェブサイト等で紹介することで、空き家バンクの物件登録や利用の促進を図る。
 - 専門家に相談できる空き家相談会のニーズが高いことが確認できたことから、継続して定期的な開催を検討したい。



【ワークショップの様子】

【目標・ねらい】

- ①空き家の改修方法を学ぶ機会の創出
- ②空き家相談による利活用促進
- ③町内賃貸住宅の確保

※自己評価【 B 】

【理由】

町民や移住希望者を含めて多くの参加者がワークショップに参加し、空き家の活用について学ぶ機会を創出できた。相談会においても、専門家の協力のもと個別の相談に対応することができたため。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	御影用水の観光、教育、啓発推進事業
事業主体 (連絡先)	御影用水・陣屋応援隊 (小諸市御影新田 894-24 御影用水史料館内 電話 0267-25-1210)
事業区分	(1) 地域協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト・ハード
総事業費	1,038,960 円 (うち支援金: 811,000 円)

事業内容

- 講演会の開催
住民が御影用水と陣屋の歴史と文化を考える機会とするため、11回の講習会を実施、意識啓発と情報提供を行った。
- SNSでの発信
御影用水・千ヶ滝湯川用水の歴史と役割についてYouTube、フェイスブックで発信した。
- 電子教材の発行
御影新田の道祖神祭りを紹介するためPVビデオを制作し、SNS及びDVDにより発信した。
- 啓発資料の作成
御影用水について歴史や名所を紹介するリーフレット2,000部及びパンフレット1,500部を地域住民上流軽井沢町、御代田町住民に配布した。
- 史料館内の映像機器の整備を行い作成した御影用水及び道祖神祭りの宣伝を行った。
- 小水力発電機の組立と用水での発電実験を行い、今後の千ヶ滝湯川土地改良区の将来の姿を啓発した。

事業効果

- 上流域住民は、河川と用水の違いを、放流水の浄化、ごみの投入禁止、景観の保全、立木の伐採、転落事故防止、防災(越水被害防止)の意識啓発となった。
- 下流域住民には、用水の恩恵(米作、畑作利用)や防火用水としての役割を理解することにより、用水浚いの必要性の啓発となった。
- 学校、公民館活動の一環として学習することにより、地域の歴史的文化財としての重要性及び将来の農業振興についての啓発となった。
- 関係する団体及び行政機関での研修により、未来を担う後継者の育成と共に維持管理の重要性の啓発となった。
- 一般に広く御影用水と陣屋の情報が知られ、新田米、ブロッコリー等の農業生産物や直売所の存在が知られ新たな市場の開拓となった。
- 天領の里御影用水史料館及び長野県指定史跡御影陣屋跡への来場者(令和4年度来場者92人)が増加し観光PRとなった。
- 天領の里御影用水史料館の令和5年度の入場者数が令和6年2月5日現在289人と約3倍となった。

今後の取り組み

今後作製した啓発資料により多くの住民に趣旨の理解を求め、用水の有用性と維持管理の重要性、さらには防災についての普及啓発を広範囲に広めて事業を実施する。

(活動写真)



【目標・ねらい】

- ① 普及啓発資料の作成
- ② 講演会の開催
- ③ 史料館入場者数の増加

※自己評価【A】

【理由】

米作りにおける用水の重要性、維持管理の大切さが認識されるとともに貴重な歴史的資産であることを周知できた。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	ココロオドルSAKU (地域交流事業)
事業主体 (連絡先)	公益社団法人佐久青年会議所 (電話: 0267-62-2656)
事業区分	(1) 地域協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,051,500円 (うち支援金: 1,561,000円)

事業内容

佐久地域に近年増加している移住者と、地元民との交流を目的として、佐久市市民交流ひろばに新しい佐久地域の街の理想像となるよう、「1日商店街」を設営し、持続可能な佐久地域を目指し、新たな人々が交流する機会を創出いたしました。

商店街の中で、各出店者については移住者、もしくは移住者と関係がある地元民を中心に出席、佐久圏域のゆるキャラも街を練り歩きました。

また、キッズダンスやアイドル舞台、地元チームのバスケットボールやバルーンの体験なども行い地元で活躍する人たちの表現の場としても実施いたしました。新しい佐久地域を創造するため、移住者と地元民が協働し、新しい風土の発信を目的として本事業を実施いたしました。



【移住者と事業関係者集合写真】

【目標・ねらい】

- ① 定住率をあげる
- ② 地元民と交流をおこなう
- ③ 移住者をしてもらう
- ④ 地域の魅力を再発見する

事業効果

<来場者アンケート>

アンケート: 「地域の新たな可能性を感じることができましたか」の質問に「はい」と回答⇒100%達成

当初の来場者目標は、2000名で会ったのに対して、2346名に来場いただいたことで、本事業の効果はあったと考えます。

<出展者アンケート>

出展者アンケート: 「本事業を通じて移住者や地元民と新たなつながりをもつことができましたか」の質問に対して「はい」と回答⇒94.1%達成

結果: 本事業実施後に出展者同士での移住者交流会の開催やビジネスマッチング、一般参加者が出展者のお店に訪問と、事業を通じて交流が続く効果がありました。

※自己評価【A】

【理由】

佐久地域の新しい課題を解決するため「交流」をテーマに初めて実施し、事業実施後も新しい交流が生まれ続けている。また1日限りでなく複数日開催要望も多かった。

今後の取り組み

今年度、ココロオドルSAKU (地域交流事業) を事業名とし、副題「ココロオドル商店街～移住者×地元民×佐久風土～」を実施しましたが、次回も開催して欲しいとの意見を多数いただいております。

本当の狙いとしては、自然発生、能動的に今般のような事業を開催する環境づくりと考えています。当団体が実施したように、移住者を中心とした地域団体等へ移管も視野に入れながら、開催できる準備を各関係機関と共に協働してすすめるようにしていきたいと思っております。今回のような事業を継続的に実施することで、移住者が佐久地域で活躍する発信の場や移住者がこれから地元民として活躍するように積極的に交流の機会を創出し、持続的な佐久地域を新しい風土の発掘、発信と共に活動を続けてまいります。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	かるいざわ ざわざわ 2023～創造と想像がまちとひとを彩り対話が生まれる～
事業主体 (連絡先)	かるいざわ ざわざわ 2023 実行委員会 (メール: info@karuizawa-zawazawa.com)
事業区分	(1)地域協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	7,071,200 円 (うち支援金: 4,928,000 円)

事業内容

令和5年11月3日(金・祝)～23日(木・祝)、軽井沢町全域と周辺市町にて、芸術祭を開催。

主催企画として、「ベンチプロジェクト」は町内に新たなベンチを制作、または既存のベンチにアートを施し、16か所に設置。対話の場としての「フォーラム(ZAWAZAWA TALK)」は1か所×2回実施。

協力企画としては、軽井沢駅と中軽井沢駅構内にて、ワークショップと展示イベントを実施。縄文土器プロジェクトは実際に土をこねて焼くプロセスを経て、作品を湯川ふるさと公園にて展示。展示什器は木工所から出る廃材・端材を活用した。

町内美術館12か所、および参加企画として町内35か所、御代田町7か所、連携企画として佐久市1か所、上田市1か所が会場となり、芸術祭開催期間中に展示やイベントを実施した。



【目標・ねらい】

事業効果

- 参加企画: 75 企画、人数 442 名
- 協賛企業: 7 社
- イベントに訪れた人: 各会場の入場者数などを累積し、2,500 人程度と想定。
- 当初の目標であった移住・定住、リピーター増加に繋がる指針を導き出すためのアンケート調査は実現できなかったが、企画者が能動的に参加できる環境設定をしたことで、住民が主体となって取り組み芸術祭を盛り上げる姿勢が見られ、顔の見える対話の場を設けたことで、住民同士が地域課題に向き合い、解決に向けた住民活動が活発になるきっかけが各所で見受けられた。

今後の取り組み

当事業が10年20年と継続し、まちの文化となるために、基盤となる全体像やコンセプトは来年度も引き続き同じメッセージで発信をし、主体となる住民が共有していけるようにします。

住民が創造し、プロセスや対話をともにしていけるような環境設定をより研ぎ澄ませ、令和8年度から自走できるロードマップを描いて参ります。

具体的には、短期的には協賛営業ですが、長期的には住民の経済がここで循環し始めるようなイメージです。「飲食店なので、芸術祭に関しては何もできないと思っていた。しかし知り合いのアーティストの作品を壁やテーブルに展示することで参加でき、新規顧客獲得や地元へのアプローチができた」というような声がありました。このような視野が広がることで、「観光客が来ないと開店できない」というこれまでの観光地としての慣習から「地元住民のために私のカフェがある」という視点も加わると町が元気になっていくと信じ、今後も芸術を起点とした地域活性化に取り組んで参ります。

また、令和5年度に実施できなかったアンケート形式による効果測定について、実施体制を整えたいと考えています。特にマンパワー不足による事務局活動の役割分担が、初年度の課題でありました。

ただし、ウェブサイトレポートによるユーザーの居住地や年代を解析したところ、軽井沢町が全体の47.6%、町への流入が多い子育て世代である35～44歳が全体の35.4%という割合でアクセス数が認められ、定住につながる属性から一定数の関心を得られたことがわかりました。そこで、令和6年度は事務局をリアルに設置し、運営面の強化を図り、事業効果を捉えることにも注力したいと思います。

① 住民が主体の芸術祭

住民による手作りの芸術祭を開催することで、わたしたち住民同士が声を掛け合い助け合いやすい環境を創り出します。町への愛着心を育みながら、様々な課題解決に向けた取り組みへと繋げます。

② 創造プロセスを共有し、創造的な対話を起こす

できあがった作品を誘致して鑑賞する受け身のものではなく、作り手と実際に出逢い、創造プロセスに居合わせることで、作り手や発信側の考えや想いに触れることができます。様々な表現に触れて自由に想像を膨らませ、他者を理解し認め合い、まだ見ぬ未来への創造的な対話の場に繋がります。

③ 循環を意識し、持続可能なものを未来に繋ぐ

持続可能な地球の“循環”と“再生”を意識します。たとえ不完全であっても、できる限りの努力をすることで、一歩ずつSDGsへの認識を共有したいという思いからコンセプトに加えしました。

※自己評価【C】

【理由】

今回初の試みの事業としては住民への公式ガイドブックの質量とともにウェブでのリーチの数(※添付資料「ウェブサイトレポート」参照)から読み解くにつき予定を上回る効果を得られたと自負するものの、継続及び改善すべき点も明らかになったため、来年度以降工夫を要したいという意味でCとしました。

全体像の描き方、実行委員や参加者の動きが良かっただけに、協賛に向けての営業活動＝事務局運営に課題が残っています。

また、継続という意味では、将来的な自走(特に人材と経済的な面で)を視野に入れていく必要性を初年度から感じました。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	東信州中山道の魅力をデジタル発信と街道をめぐるサイクリング事業
事業主体 (連絡先)	東信州中山道連絡協議会 (長和町商工会 電話:0268-68-2651)
事業区分	(1) 地域協働の推進に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	4,525,400 円 (うち支援金 : 3,580,000 円)

事業内容

- ① 街道めぐりデジタルマップ「ストローリー」の作成
現状の紙ベースでの「東信州中山道を歩く」からストローリーと言うサービスを使用して、各宿場をイラスト化、中山道のデジタルマップと合わせることにより、スマホやタブレットを持ちながら自分の正確な位置情報や周辺情報を得る事が可能となる。
- ② サイクリングモニターツアーの実施について
ストローリーの実証実験を兼ねてモニターツアーを計画する。中山道を結ぶ公共交通機関が無い事から起伏に富んだ街道を移動する手段として、E-bikeを活用して実施する。



【和田宿本陣前】

【目標・ねらい】

- ① ストローリーを作成し、活用する。
- ② ストローリーの実証実験と新たな観光ツールの開発

事業効果

- ① ストローリーの運用を9月より実施し、10月末現在利用者数は707名であった。これは当初目標とした500名に対して141%であった。
- ② E-bikeを利用して参加者14名で、街道のモニターツアーを行い、中山道の起伏に富んだ約30キロ行程であったが、老若男女問わず全員が完走できた。

※自己評価【 B 】

【理由】

モニターツアーに予想を超える参加者が集まり、アンケート結果でも、回答者10名のうち9名の方から満足の評価を頂く。目標とした、新たな観光ツール開発も達成出来た。

今後の取り組み

今回、ストローリーのポスターやカードを送付したところから民間旅行会社より問合せを頂きました。来春に予定している中山道街道めぐりツアー開催に向けて協力をして行きたい。

また、完成したストローリーの更なるブラッシュアップを図っていきたくと思っています。具体的には、宿場内の名所旧跡だけでなく、催事情報や飲食・宿泊施設も掲載できるようにして行きたいし、インバウンドを見据えて多言語化も図っていきたく。

なお、サイクリングイベントにも一定の効果があり、新たな観光ツールとして街道めぐりコースも計画していきたく。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	上手な医療のかかり方普及啓発事業
事業主体 (連絡先)	佐久広域連合 (事務局庶務課施設係 電話:0267-62-7721)
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,432,180 円 (うち支援金:1,945,000 円)

事業内容

「上手な医療のかかり方」を考えるきっかけづくりとするため、市町村、医療関係者、地域住民と連携して普及啓発事業を実施。

- ・「佐久地域上手な医療のかかり方ハンドブック」の制作・配布
- ・「佐久地域上手な医療のかかり方」の動画制作・放送
- ・「上手な医療のかかり方」講演会の開催
 - ↳ 日時：令和6年1月26日
 - ↳ 場所：佐久総合病院農村保健教育ホール
 - ↳ 参加者：241名参加



【制作したハンドブック】

【目標・ねらい】

- ① 「上手な医療のかかり方」普及啓発
- ② 適切な受診行動の促進

事業効果

- ① 令和6年4月1日から始まる「医師の働き方改革」に向けて佐久医療圏が抱える救急医療の課題と対策をまとめた「佐久地域上手な医療のかかり方ハンドブック」を佐久地域住民(約20万人)の全世帯向けに配布。
- ② 令和5年における佐久地域における救急自動車による搬送人員のうち軽症者の割合は42.2%で、前年より増減がありませんでした。依然として救急搬送人員は増加傾向にあることから、引き続き適切な受診行動を促進する取組が必要です。

※自己評価【B】

【理由】

- ・市町村、医療関係者、地域住民と連携することにより、佐久地域における「上手な医療のかかり方」を普及啓発することができた。

今後の取り組み

今回制作した「佐久地域上手な医療のかかり方ハンドブック」を活用しながら、今後においても継続して行政・医療機関・地域住民による「上手な医療のかかり方」の理解を深めていく取組を実施します。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	介護予防住民指導者育成事業
事業主体 (連絡先)	介護予防住民指導者育成支援協議会
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,040,009 円 (うち支援金 : 832,000 円)

事業内容

- 1 介護予防 B 型住民指導士の初級・中級・上級養成講座の開催
年度内に初級・中級・上級の資格を取得できるようプログラムやテキストを作成し、東信地区の地域住民を中心に呼びかけ、講座を実施した。
- 2 フォローアップ交流会の開催
前年度受講生と今年度受講生、また県内各地で介護予防に取り組んでいる住民指導者団体の方に向けて、講座のフォローアップ研修と交流を目的としたイベントを開催した。
- 3 介護予防住民指導者フォーラムの開催
東京都町田市で介護予防事業に活躍されている、理学療法士の倉地先生の基調講演や、行政と B 型事業の連携や、現状の課題の共有、住民指導者による介護予防の取り組みを再度考える機会を設けた。
- 4 地域の介護予防サービス団体との連絡調整・支援



【フォローアップ交流会】

【目標・ねらい】

- ①住民主体による「通いの場」を提供、運営する住民指導士の養成
- ②フォローアップ交流会の開催
- ③住民指導者フォーラムの開催

事業効果

- ・ 地域での通いの場であるサロン等での活動者が今年度 12 名増加
- ・ 通所型サービス B 事業開催教室が、今年度 1 教室増加
- ・ 前年度受講生や今年度受講生、各市町村の実践団体の指導者を中心としたフォローアップ交流会を開催し、80 名の方が参加。
- ・ 介護予防住民指導者フォーラムでは、県内各地の住民指導者、介護予防に興味のある住民、行政職員、介護予防に携わる事業所代表など、100 名の方が参加。

※自己評価 【 A 】

【理由】

今年度開催したフォローアップ交流会では、この事業で誕生した受講生をはじめ、多くの住民指導士が参加し、住民指導者同士の情報共有や、交流ができた。

今後の取り組み

新たな介護予防 B 型住民指導士育成のための事業継続と、受講生や現在地域で活動している住民指導士のフォローアップ交流会を令和 6 年 9 月に開催予定。

住民指導者フォーラムを令和 6 年 11 月に開催し、介護予防の重要性や、各地域での介護予防の取り組みなどを考え、情報共有・意見交換ができる場を設けていきたい。

今まで東信地区(主に佐久地域)を中心に、講座等参加者を募集してきたが、今後の介護予防事業の発展を目指し、広域での募集をしていく。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	軽井沢町の観光資源を利用した住民参加型”インターバル速歩“実施のためのご当地スマホアプリの開発
事業主体 (連絡先)	国立大学法人信州大学 長野県松本市旭 3-1-1
事業区分	(2)保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	4,903,820 円 (うち支援金 : 3,923,000 円)

事業内容

信州大学では「インターバル速歩」を考案し、その効果も確認してきた。実践し、継続すれば期待する効果が見込めることが分かっているが、運動を始める、運動を継続し習慣化させることが課題の一つである。運動の介入、継続を目的にゲーム性を取り入れ、楽しみながらできる仕組みを開発する。

- ①GPS 座標で地図上に軌跡を描画する機能の開発
- ②チェックポイントの追加
- ③インターバル速歩体験会の実施
- ④推奨コース掲載地図の作成



【インターバル速歩体験会の様子】

【目標・ねらい】

- ①アプリ機能の開発
- ②チェックポイントの追加
- ③インターバル速歩体験会の実施
- ④推奨コース掲載地図の作成

事業効果

- ① 位置情報搭載アプリの作成
GPS 情報を用いてただ地図に軌跡を描画するだけでなく、消費カロリーと連動して軌跡を色分けして表示する機能を開発した。
- ② チェックポイントの追加
30カ所から500カ所へ追加した。
- ③ インターバル速歩体験会の実施
町民を対象に3ヶ月のインターバル速歩体験会を2セット実施した。
- ④ 推奨コース掲載地図の作成
インターバル速歩体験会に参加した方のGPSデータと選定したチェックポイントを集計しおススメコースを選定して地図を作製した。

※自己評価【 B 】

【理由】

- ・予定通りにアプリの機能開発、体験会、地図の作成ができた。
- ・参加者から効果を実感できたという声が多く聞けた。

今後の取り組み

軽井沢町の観光資源を利用したインターバル速歩の促進のために、軽井沢町観光協会、軽井沢町社会福祉協議会と連携してインターバル速歩の継続に繋がる機能を搭載したアプリの開発をし、体験会を実施してインターバル速歩を拡げていきたい。そのために、更に運動継続を促す機能の開発と現地でインターバル速歩の指導ができる者を養成したい。

令和5年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	筋トレ及びストレッチで健康寿命延伸事業
事業主体 (連絡先)	ちょこっとストレッチ教室 代表 西本己江子
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,828,465円 (うち支援金: 1,118,000円)

事業内容

着実に進行している高齢化社会において、高齢者の健康寿命延伸が、保険、医療、福祉の充実に重要と考えて、気軽に参加できるストレッチ教室を開講した。

参加費1回200円(約70分)

令和4年度には、1年間に175日・366回を開催、累計参加者数は7830名、令和5年度は+917名の8747名と、高齢化社会の切実な需要を感じている。

また、事業自体を成長させるため、積極的にスタッフの勉強会を実施して、安全性と快適性を追求した。

事業効果

令和6年1月のアンケート結果(回答者99名)では、参加者にとって以下のような改善効果を確認できた。

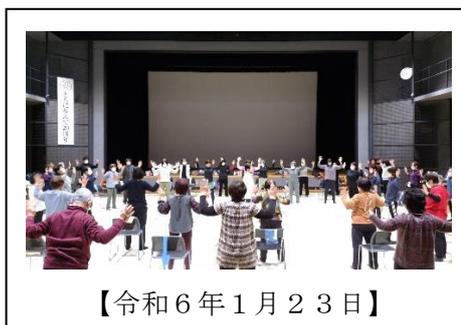
- ・肩こり 36名(36%)
- ・腰痛 22名(22%)
- ・膝痛 18名(18%)
- ・筋力 43名(43%)
- ・体力 47名(47%)
- ・生活習慣 39名(39%)
- ・他にコメント 30名(30%)

今後の取り組み

令和5年度の1年間で向上した筋力や体力をベースに、令和6年度は正しく歩くことを重点的に指導する事業に取り組んでいく。

高齢の参加者が多く、何もない場所で転倒することがあり、骨折などで運動習慣が途切れると、筋力や体力の低下を招くため、転倒しないで、正しく歩けるように練習と啓発を重ねていきたい。

また、教室の安全性と快適性を追求する過程において、会場であるエコールみよたと、災害時に役に立てそうな運営方法を協議できたことから、高齢者の健康寿命延伸だけでなく、社会全体に貢献できるような事業の両立を、目指していきたいと考えている。



【令和6年1月23日】

参加人数が過去最高を記録した日

【目標・ねらい】

- ①筋力・体力の向上
- ②生活習慣の改善
- ③フレイルの予防
- ④安全性と快適性の追求

※自己評価【 A 】

【理由】

参加人数が予定を大幅に上回り、サポートコーチを増員したことで安全性と快適性も向上できた。アンケートの結果からも、想定を上回る改善を認められた。