

## 「佐久発！足からつくる身体の健康」足育普及推進事業

### 取組に至る背景・事業の目的

市民一人ひとりが足や靴についての正しい知識を得て、正しい姿勢や歩き方を身に付けることで、トラブルのない健康的な足や身体を育てていく「足育（あしいく）」を産学官医が協力、連携しながら進めている。

地域に足育を根付かせ、足育のより一層の普及・啓発と生涯にわたる健康づくりの推進を図るための活動を行った。

### 事業内容

○地域に足育の意識を根付かせ、足育を地域に定着させる取組として、病院祭や高校文化祭等のイベントで足育計測会を3回実施

○会員が講師となり足育の重要性を伝える出張足育教室を3回実施

○連携体制を強化し、情報を共有する仕組みづくりとして「足育チェックシート」を作成

○正しい靴の選び方や履き方の他、協議会オリジナルの足育体操や、会員の専門性や特性を記載した地図を掲載した掲示用足育啓発リーフレットを作成し、佐久市内の全戸に配布



【出張足育教室】

### 事業効果

○「足育チェックシート」の作成により、足育サポートセンターから次の機関へ繋ぐことが容易にできるようになり、利用者からの評判も良い。(平成29年12月現在 相談受付者30名)

○足育計測会の計測者は延べ294名、出張足育教室の参加者は延べ786名で、今まで足について意識していなかった中高生世代へも足について関心を持つきっかけとなり、足育の必要性や大切さを学んでもらえた。

○掲示用足育啓発リーフレットを作成し、靴の選び方や履き方の他、協議会オリジナルの足育体操を掲載し市内の約34,700世帯に全戸配布することで、足育サポートセンターの開所日以外でも足や靴についてのお悩みを相談できることなどを周知し、今まで足育について目にしたことのない人へも普及・啓発を進めるきっかけとなった。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

出張足育教室の開催やイベントでの足育計測会の開催により、「足を意識するきっかけになった」「足がなぜ大切なのかよく分かった」「靴に正しい履き方があることを初めて知った」「もっと別の内容も聞きたい」等、少しずつ足育が浸透してきている。足育体操も取り入れながら、今後も普及・啓発活動を推進し、第二の心臓とも言われる「足」に着目した佐久市ならではの取組を進め、いつまでも自分の足で歩くことができるように足からはじめる身体の健康づくりに取組んでいきたい。

#### 【選定のポイント】

相談者の症状を情報共有できる「足育チェックシート」を作成して連携を図り、足育計測会・出前講座の継続開催や、正しい靴の選び方等をまとめたリーフレットを作成し佐久市内全戸に配布した。新しい視点からの健康づくりの取組が市内全域に広がりはじめており、今後に期待が持てる。

団体名	佐久市足育推進協議会（佐久市）	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	佐久市役所健康づくり推進課 0267-62-3524	事業費	633,185円
ホームページ	<a href="https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/ashiiku/index.html">https://www.city.saku.nagano.jp/kenko/kenkozoshin/ashiiku/index.html</a>	支援金額	506,000円

## 親育ちを通じた子育て支援事業

### 取組に至る背景・事業の目的

少子化、核家族化が進み、母親が子育ての孤立・不安・悩みを抱えており、地区の子育てコミュニティがなくなりつつある中で、佐久穂町では、子育て支援拠点を中心に母親コミュニティができつつあり、近隣市町村からの参加もみられるようになった。より子育てしやすい地域を目指し、母親同士の支え合いを進めてきている。

新たな母親グループ形成支援と孤立・不安・悩み軽減支援、親の育ち支援などに取り組んできており、育児支援人材育成をできるリーダーや講師育成も含めた親育ち/支援者講座を行い、プログラムの作成を目指す。

### 事業内容

1. 子育てママさんのためのココロを軽くする “完璧な親なんていないNobody's Perfect” を6回連続プログラム×2クール実施
2. 未就園児の子育てを卒業した先輩ママや子どもを連れて他のママのサポートをしたいママが研修を受け、仲間作りを促しコーディネートするつなぶろプロジェクトを年200回実施
3. 育児支援ピアサポーター研修として、子育て支援者のためのグループファシリテーション講座2日間1回、子育てママと支援者のためのコミュニケーションスキル講座年3回、乳幼児の親向けペアレントトレーニング「まほうの子育て連続講座」5回連続×4クール、うまれるまえ・あと 親になるための講座「おやなる」計9回2クール実施



【親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修4おやなる】

### 事業効果

- ①母親の孤立の解消・つながり作り：平成27-29年度の3年間当支援金事業で実施したことで、計12グループができ、その後も助け合いが出来ている。広域参加者が増え、交流や影響できる関係を求めている人の受け皿になってきている。
- ②母親の不安・抑うつ改善
  - 育児不安感が減少する 参加者のうち74%効果
  - 抑うつ感が減少する 参加者のうち61%効果
- ③母親の自己評価の改善
  - 自己評価が高くなる 参加者のうち91%効果
- ④安心して子育てできる地域作り

H29年度の町事業での託児や子育て支援事業に関わるママができた。また平成30年度の佐久穂町センターに採用されるママもでた。民間でも子育て支援の視点で支えあいがおきてきている。

育児支援者/講師/リーダー 9名増加

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

平成27-29年度の3年間で親育ちを通じた子育て支援事業を行うことで、支援する者と支援される者を分けないお互い様のピアサポートの有効性が実践でき、共に親育ちし続ける仲間として子育て支援をしていく方向性と実績ができた。引き続き、親育ち/支援者プログラムを改善し続けて、安心して子育てできる地域づくりを共に作っていききたい。

#### 【選定のポイント】

継続開催している母親対象の講座・研修に加え、平成29年度は妊娠中から両親に関わる講座を新たに追加し開催した。講座や研修の受講者が子育て支援に積極的に参加する姿が増え、人材育成のきっかけにもなっており、安心して産み育てる地域づくりに貢献している。

団体名	特定非営利活動法人まんま（佐久穂町）	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	npo.manma@gmail.com 090-5348-5136(田辺)	事業費	2, 243, 034円
ホームページ	https://npo-manma.amebaownd.com/	支援金額	1, 794, 000円

## アクティブシニア社会参加支援事業

### 取組に至る背景・事業の目的

音楽と運動を組み合わせたレクリエーションにより介護予防・健康増進を行うサポーターを育成し、高齢者の社会参加や居場所作りを推進している。その中で、高齢による記憶力の低下は大きな障害となり、映像付きテキストの要望が高まってきた。そこでDVDを作成することにより、視覚から効率よく自分のペースで学習でき、高齢者の社会参加がより進むよう後押しすることを目的とする。

### 事業内容

- ① 音楽レクリエーション体操のDVDの作成  
高齢者が視覚的に音楽レクリエーションの体操を覚えられるよう、DVDテキストを作成し、上田市の全自治会に配布した。
- ② 音楽レクリエーションを活用して介護予防・健康増進を行うサポーターの育成研修会の開催  
受講者それぞれが地域において音楽レクリエーションを実践・普及できるようになるよう研修会を開催した。



【研修会の様子】

### 事業効果

- ・CGを駆使したレベルの高いDVDに仕上がった事により、利用者から「明るくて使いやすい」という喜びの声が届いている。
- ・サポーター育成研修会には、上田市や社会福祉協議会、自治会と連携して事業を周知したことにより、予想を大きく上回る780名の地域貢献の意識を持った方が参加した。また、研修会は、シニアリーダーの出会いの場にもなり、参加者同士でグループを組み、サロンを立ち上げたり、ボランティアを始める方々も出てきた。
- ・男性の社会参加が課題の中、音楽レクリエーションの際には機械操作等の役割を担ってくれ、社会参加のきっかけとなっている。
- ・体操は座ったままでもできる手軽なものであるため、参加者の立場から、体操を地域の人たちに教えるサポーターになってくれる方が増えた。その中には90代の方もいた。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

- ・毎月一回スキルアップ研修と交流会を開催し、体操を含めた介護予防のプログラムや、体操に使用する衣装やグッズを作成するワークショップを行う。
- ・サポーターの交流会で情報交換や活動報告をし合い、モチベーションを上げ、高齢者の社会参加の活動の場が広がる後押しをしつつ、コミュニティーの活性化に尽力する。

#### 【選定のポイント】

DVDを作成することにより、初めての参加者でも分かりやすく、多くの人が楽しめるツールを作成することができた。また、DVDを全自治会に配布するとともに、研修会で多くのサポーターを養成したことで、高齢者の社会参加や居場所づくりを推進する環境を整えることができた。

団体名	特定非営利活動法人健康サポートまごの手 (上田市)	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	理事長 齊藤 恵理子 090-3093-6015	事業費	1,524,601円
メールアドレス	magonote.ueda@gmail.com	支援金額	1,217,000円

## 福祉のデザインとアートで障がいのある人の「しごと」を考える事業

### 取組に至る背景・事業の目的

地域の障がい福祉と市民やデザイナー、企業の相互の交流を活発化させ、デザインやアートを通じた障がい者の収入と生活を向上させることを目指して、平成 27 年度から 3 年計画で支援金を活用した事業を実施している。平成 29 年度は、障がいのある人の新しい働き方や生き方、福祉を市民に知ってもらい、考えてもらう機会を創出することを目的とした。

### 事業内容

- ① 障がいのある人の新しい働き方の紹介のパネル展示等  
障がいのある人の「しごと」について、継続的に地域との協働の機会を作るため、先進的な取組みをパネル展示で紹介したり、トークイベント、シンポジウムを開催した。
- ② 『第 3 期 長野県の福祉のデザインとアートを考える』報告書冊子の発行／2,000 部  
障がいのある人の福祉とアートやデザインを結びつける取組を紹介するため、冊子を作成し、配布した。



【展示風景】

### 事業効果

- ① 2 週間の展示会・シンポジウムの期間に来場者数 200 名、シンポジウム参加者 32 名があり、ボランティアについても学生や一般参加者も合わせて 36 名に関わっていただけた。障がいのある人の働き方や生き方についての講師依頼が県内外参加者から主催団体にあった。
- ② 展示鑑賞者・シンポジウム後のアンケートや、報告書を 2,000 部作成し配布などを行った。また県内参加者から実践報告の機会をいただき、障がいのある人の表現活動と織りや手芸のテーマで話す機会を得た。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

- ・ 事業後、上田市、松本市、佐久市にあるスターバックスコーヒーでのリベルテを紹介する作品展示を、平成 30 年 4 月～8 月にかけて行った。
- ・ 当団体の活動の趣旨に共感した企業や長野県内のスターバックスコーヒーによる「Book Meets SMILE」というプロジェクトによる団体への支援活動が立ち上がり平成 30 年 6 月末～9 月末に実施された。
- ・ トークイベント・シンポジウムは、地域の中で、一人ひとり違う「障害」や生き辛さについて考え、それを乗り越えるための文化の役割や意味を考える機会として取り組んでいく。

### 【選定のポイント】

働く意味や居場所づくりについて考える場を提供し、障がい者が役割を担って生きていくことができる社会づくりについて、議論を深めることができた。

団体名	特定非営利活動法人リベルテ (上田市)	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	理事長 武捨 和貴 0268-75-7883	事業費	866,839円
メールアドレス	mshkztk@npo-liberte.org	支援金額	610,000円

## みやだ食育 MogMog ママの薬箱事業

### 取組に至る背景・事業の目的

- ・食を通じて、子育てに関する知識と技術を高め、子どもから大人まで健康で暮らせる食育活動を推進する自主的組織として設立された。
- ・幼児期の保護者を対象に、地元食材を使った「食の知恵」を参加者と一緒に学び、味わい、伝えやすい自分の言葉にできるような体験型食育ワークショップを開催することにより、食育の推進を行った。

### 事業内容

- ・主に保育児以下の保護者を対象に、「食の知恵」を地域の中で発見し、学び、味わう、体験型食育ワークショップを開催した。
- ・この他、地域の方を講師に招き、野菜作りや調理実習、村内加工所見学を実施した。
- ・活動の記録やレシピ等を冊子とパンフレットにまとめた。
- ・宮田村の保健師や栄養士、子育て学級、子育てママサークルなどと協働し、宮田村の地域づくり支援金を活用しながら実施した。



【食育ワークショップ】

### 事業効果

- ・地域の「食」について学んだことで、作り手の想いを知り、地元産食材、食品への購買意欲が高まり、地域活性化につなげることができた。
- ・上伊那の地場食材で実践する家庭の健康食事推進活動を推進するためのリーダーとして、次年度は新たに8名の方がスタッフとして加わることとなった（次年度のスタッフ全14名）。
- ・子育て中の母親たちが主体的に関わることで、横のつながりもひろげることができ、当初予定していた宮田村の枠を超え、伊那市や駒ヶ根市など近隣市町村在住の方からも参加が多くあった。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

- ・本年度作成したテキストにより、次年度以降も定期的に食育ワークショップを実践し、子育ての早い段階から食への関心を持ってもらえるよう活動を推進する。
- ・JA や民間事業者、飲食店などと連携し、食育活動を推進する。
- ・ママだけでなく、パパを対象とした講座や小学生など子どもを対象とした活動の実施を検討する。

#### 【選定のポイント】

乳幼児をもつ母親が、同じ子育て中の母親を対象として行う事業であり、事業計画段階においても、ワークショップ参加人数の見通しが立たない中、120名の参加者を予定していたが、それを上回る134人、67組の参加があり、行政機関の支援などがない中で、母親同士で協力し計画以上の成果があった点など、モデル性を高く評価した。

団体名	宮田村食育 MogMog (宮田村)	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	代表 高橋 智絵	事業費	824,604円
メールアドレス	tc743121@yahooo.co.jp	支援金額	659,000円

## 多世代交流型こどもカフェ事業

### 取組に至る背景・事業の目的

不登校や学習へのつまずき、孤食や貧困など様々な課題を抱える子ども達やその保護者の増加が問題となっている。団体がこれまで取り組んできた不登校生への学習支援や保護者への個別の相談支援の経験を活かし、こどもカフェ事業を実施する。子ども達への食事提供や多様な学習の場と居場所作りと併せて、子育てに悩む保護者の相談事業等を通し、地域の安全で豊かなネットワークづくりを目指す。

### 事業内容

「こどもカフェ Hug (ハグ)」

様々な背景をもつ子ども達に対し、地域の食材を取り入れた食事の提供や学習支援をボランティアと協働して行い、地域の中で多世代がともに関われる温かい居場所づくりを目指した。

開催日時 ①毎週木曜日 18時～21時  
②第2・4土曜日 11時～15時  
③その他個別の学習支援や相談支援を随時実施



【食事支援の様子】

### 事業効果

- ・年間65回実施/利用者数：延べ1,459名（毎回20～30名）  
ボランティア参加者数：延べ116名
- ・親子連れから学生ボランティア、高齢者の方まで多世代の利用があった。乳幼児連れの親子の利用も多く、子育て世代の方の相談機能や食材の寄付など、新しいつながりが生まれた。
- ・学習支援、遊びや会話、配膳手伝いなど、食事だけでなく多くのサポートや関わりができた。退職した高齢者の方や主婦の方がボランティアとして参加してくれ、地域住民が持ち味を発揮できる場となった。



【ボランティアによる遊びの場】

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

- ・利用者が増え、地域住民の賛同者も増加する中で、今後も継続して利用できる居場所づくりを実施する。（専用の事業所の整備を視野に入れる）
- ・学習支援へのニーズが高いため、スタッフの研修を行い、学習支援体制を整える。
- ・活動の発信を積極的に行い、必要としている家庭に情報を提供する。

### 【選定のポイント】

こどもカフェ事業には他県を含む町外からも多くの利用があった。また、子どもが社会と関わる場に留まらず、親同士のつながりの場が創出され、学生から高齢者まで幅広いボランティアが参画することとなった。

団体名 特定非営利活動法人 Hug (松川町)	事業タイプ ソフト・ハード事業
連絡先 090-7177-0999	事業費 816,705円
	支援金額 565,000円

## ふっとふっとオリジナル体操制作及びPR事業

### 取組に至る背景・事業の目的

阿南町は、子どもから高齢者まで全町民が「足からの健康」に取り組み、元気な体作りを目指すため、健康な町づくり事業として『ふっとふっと事業』を平成13年度から始めている。これまでの介護予防事業としてのイメージや、マンネリ化によって停滞していた事業を、幼児から高齢者まで幅広い全住民に普及浸透を図るため事業を実施する。

### 事業内容

- 1 ふっとふっとオリジナル体操制作  
ふっとふっと体操（ご当地オリジナル体操）を制作するため、楽曲の作詞作曲を公募により募集。音楽制作会社によりレコーディングを行いCD・DVD化し、体操振付を「ふっとふっと教室」のインストラクターと参加者で考案し、体操を完成させた。
- 2 ふっとふっとマスコットキャラクター制作  
「ふっとふっと＝介護予防」のイメージを打破するため、ふっとふっとマスコットキャラクターデザインを公募し、幼児やその親世代を中心に事業趣旨をPRした。



【ふっとふっと体操振付練習】

### 事業効果

- ・ふっとふっと事業の周知を図るため、町内のイベント等でのチラシを配布や、広報誌により紹介し、2月10日開催の「ふっとふっとDAY」には150人参加した。
- ・ふっとふっと体操の動画をYouTubeに公開して、2か月で300回を超える視聴回数となり、町のCATVでも毎日体操動画を放映した。



【ふっとふっと体操とふみ子ちゃん】

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取組など

- ・平成29年度は制作年となるため、本格的な普及啓発に向け、引き続き町行事や公民館行事、町内企業などでふっとふっと体操の推進を図り町CATVで放映する。また、動画を町内保育園・小中学校・高校へDVDを配布する。
- ・平成30年度は「ふみ子ちゃん」ポイント制度を創設し、ACEプロジェクトの健康づくりへの参加者に対し、健康ポイントを付与することで、自己の健康づくりに対する意識を高めるほか、町商工会と連携し、たまったポイントは商工会加盟店で使用できる「ふみ子ちゃん商品券」と交換することで、町内消費による地域経済の活性化を狙っていく。
- ・ふっとふっと体操の普及による日常生活の中での運動習慣の定着が、将来的な医療費削減や介護予防などの健康長寿につながるように、普及啓発に取り組んでいく。

#### 【選定のポイント】

オリジナル体操に加えてキャラクターも公募して作成し、幼児から高齢者まで全世代へのふっとふっと事業の普及浸透に努めた。ACEフォーラム in 南信州においても体操を披露する等、話題性のある積極的な取組を町内外で継続している。

団体名 阿南町	事業タイプ ソフト・ハード事業
連絡先 民生課（0260-22-4051）	事業費 1,510,044円
メールアドレス <a href="mailto:minsei@town.anan.nagano.jp">minsei@town.anan.nagano.jp</a>	支援金額 1,041,000円