

地域づくり活動 NPO 事業助成（先導的・先駆的）事業 実績報告

団体名	ヘルスマスターズネット	代表者名	代表 北山 八千代
事業名	どこでも保健室		

<事業実施実績>

(1) 拠点事業

実施回数	活動内容
<p>毎週木曜 11:00~14:00</p> <p>毎週土曜 10:00~15:00</p> <p>90回開催</p>	<p>【サロン】 お茶を飲んで一服しながら、自由に語らう場として開設。子どもの遊び場としても可能な限り制約せず受け入れた。 フリー利用 大人 延べ37人、子ども 延べ96人</p> <p>【輪投げ、吹き矢、ボール投げ】 手軽に利用することで、体を動かすことに関心を持ってもらい、楽しみながら継続することをめざす。 大人 延べ116人、子ども 延べ256人利用</p> <p>【血圧測定、体脂肪測定、握力測定】 自分で健康管理をするため、セルフチェックをしてもらう。 延べ956人。</p> <p>【保健相談、歯科相談】 随時応じた。延べ49人利用。</p> <p>【お昼ごはん会】 商店街の魚屋に協力を得て、移動販売の惣菜を皆で食べる。 延べ37人利用。</p> <p>【フリーマーケット】</p>
<p>毎週土曜 11:00~12:00</p> <p>45回実施</p>	<p>【脳トレ教室】 保健師等が講師となり、クイズ、脳トレパズル、抹茶を飲むなどの実践を取り入れながら、健康講話を行う。延べ184人参加</p>
<p>1回実施</p>	<p>【健康チェックと体力測定会（レク式体力測定）】 自分で健康管理をする。現在の能力を理解し、フレイル予防に取り組んでいく。36人参加。</p>
<p>絵手紙12回</p> <p>麻雀 (2019年1月~) 4回実施</p>	<p>【絵手紙教室（谷牛講師）】 利用者の中で講師をお願いし開催した。季節感のある物や風物詩を描いた。作品は展示した。延べ74人参加</p> <p>【麻雀教室（緒方講師）】 外部講師を招き、高齢者に人気の健康麻雀を初心者と経験者に分けて実施した。延べ24人参加</p>

10回実施	<b>【物づくり教室】</b> 利用者の得意分野の知識や技術を伝えもらう場を提供する。側面的な支援を行う。古ネクタイを使ったバッグづくり。エコクラフトによるかご作りを実施。延べ53人参加。
2018年5, 10, 11月 3回実施	<b>【商店街との連携】</b> 5月, 10月, 11月の新長田本町通商店街が企画するイベントに参加した。健康相談のブースを出した。輪投げ、吹き矢に参加した子どもに歯ブラシと咀嚼ガムを配布した。抹茶を提供した。(参加者数は上記各事業に)

(2) 出張事業

実施回数	活動内容
3回実施	<b>【健康チェックキャラバン】</b> 高齢者居場所等での保健講話と実技、必要に応じて保健相談を実施。延べ40人参加。
5回実施	神戸市垂水区にある高齢者の居場所で、変顔エクササイズや脳トレを実施。延べ40人参加
2018年4月～2019年3月 随時	企業と産業保健業務契約を結び、職員の健康相談やカウンセリングを実施。

<効果と成果>

サロンを開設して、定期的に自分で健康チェックができるよう支援した。サロンでは、認知症予防としての脳トレ教室や、手仕事を皆で行う絵手紙・手芸教室への関心が高かった。週に二日の数時間の開設であるが、いつでも相談できるスタッフが常駐することで、安心して積極的に利用できたようだ。地元の惣菜販売とタイアップすることで、一人暮らしの高齢者の孤食を減らすことにもなった。子どもたちも誘い合って来て、置いてあるもので自由に遊んだ。高齢者の居場所として開設されたカフェや地域福祉センターでの会合に出向くことで、健康への意識が高いがなかなか自分自身にあった介護・認知症予防を知る機会の少ない高齢者に対して、相談のハードルを下げて、具体的に支援することができた。

<収支決算書>

(収入)

項 目	金 額 (円)
地域づくり活動 NPO 事業助成金	500,000
自己資金	110,000
事業収入	102,218
合計	712,218

(支出)

区分	項 目	金 額 (円)	左のうち 助成対象金額 (円)
直接 経 費	委託費	50,000	50,000
	セミナー費	48,000	48,000
	消耗品費	124,759	124,759
	その他 (旅費、賃借料)	438,120	282,980
	小 計	660,879	505,739
	間接経費 (一般管理費)	51,339	45,839
	合 計	712,218	551,578