

みんなで地域づくり事業企画書

<p>団 体 名</p>	<p>ちよこっとクラブ</p>	
<p>事 業 名</p>	<p>地域の健康づくりとコミュニケーションを深める事業</p>	
<p>目的・必要性</p>	<p>事業計画は三年目に入るが、過去二年間の実績を踏まえつつ、新種目の導入を図るなどより充実した活動内容に努力すること。基本的には引き続き、高齢化率の非常に高い千代田地区の住民がスポーツやレクリエーション等を通じて、思いやりや助け合いながら体力づくりをすること。そして、相互交流を深め、高齢者の介護予防を図り寝たきり老人を無くし、元気で長生きする（「健康寿命」の引き上げ）まちづくりすることを目的とする。併せて、子ども達にスポーツに関心を持てるプログラムを提供すること。</p>	
<p>内 容</p>	<p>○大人のプログラム イ) 健康体操(ストレッチ、柔軟体操、100 転体操、ボール体操 エアロビクス、ピラティス) ロ) ラダー(縄梯子)・ミニハードル ステップ ハ) シナプソロジー(脳機能活性化プログラム) ニ) レクリエーション(ゲーム、音楽ダンス) ホ) ニュースポーツ(ペタンク、ユニカール他) ヘ) スポーツ吹矢 ト) おはよう散歩 ○子供のプログラム 子供のための運動遊び、アイススケート(千葉市) ○地域交流プログラム イ) 公園出前事業(ペタンクで交流) ○100転体操普及活動</p>	
<p>スケジュール</p>	<p>大人</p>	<p>別紙「平成29年度 年間スケジュール」の通り</p>
<p>役割分担の想定</p>	<p>子供</p>	<p>同上</p> <p>(団体の役割) ○千代田自治会連合 ・回覧等による会員募集や広報支援 ○千代田地区内スポーツ団体(SYB 協会、四街道走友会他)、サークル等 ・運営の手伝い ・指導者の派遣 ・プログラムの提供</p> <p>(市の役割) ○教育委員会 ・小学校空き教室等会場確保の働きかけ ・地域と信頼関係を構築し共同活動できるよう助言</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ推進委員の派遣 ・スポーツリーダーバンク登録者の派遣 ・指導者、講師等の紹介 ○健康増進課 ・保健師、栄養士等の派遣
<p style="text-align: center;">他団体等との 連携</p>	<p>①スポーツ推進委員 保健推進員 四街道市子ども会育成連合会 NPO 法人四街道こどもネットワーク 千代田幼稚園 四街道走友会 四街道市レクリエーション協会</p> <p>②DAINICHI 貯筋クラブ</p> <p>28年度から地域の人の健康づくりという、当クラブと同じ目的を持った貯筋クラブとは、毎月2回の健康づくり体操、ウォーキングの指導に加え、クラブ運営について会員や事務局と話し合いを重ねた結果、参加する楽しさと将来像がイメージできたと評価された。29年度も引き続き指導者を派遣する予定である。</p>
<p style="text-align: center;">期待される成果 (つづく)</p>	<p>(地域全体への効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域住民間に『思いやり、助け合い、そして、支え合い』の精神を育む。さらに、子・親・高齢者等多世代の交流が進み、全体のコミュニケーションの強化につながる。 ・地域交流プログラムの導入で外出する機会が増え、健康づくりと交流の場がより身近になる。 ・種目が増えたことで年齢、体力にあった運動種目が選べるようになり、参加する人と機会が増える。 <p>(子供への効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子ども達の生涯スポーツへのきっかけ作りとなる。 ・学校の体育授業にはないスポーツと関わることにより、運動に興味をもち、様々な楽しみを体験する。 ・専門家の指導により運動に対する興味と自信を持つことができれば、本来持っている様々な運動機能を発揮できるようになり、楽しい学校生活、豊かな人間形成の一助となる。 <p>(大人への効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「運動」「健康」の大切さを理解するようになること。 ・アンケートの結果でもわかるように、定期的に適度な運動を継続することで体力が付き、外出が増え前向きな思考に変わっていく。 ・特に高齢者には、無理のない運動をすることで介護予防を図り、寝たり老人を減らすことになり、「健康寿命」を延ばす効果がある。 ・スポーツ吹矢、ペタンクなどスキルアップが期待できる種目は、向上心、探求心などが高まり、練習会や交流会などの参加、運営などに意欲的になる。 ・千代田団地は、四街道市の中でも高齢化率が高いので、様々な運動をする機会が地域のなかで増えることにより、ロコモティブ症候群やメタボ予備軍を減らし、その高齢化率に対する医療費等の抑制に少なからず寄与することができる。