

### 市民提案型協働事業提案書

平成23年12月27日

実行委員会あて

住所 守谷市乙子244-3  
提案者 団体名 守谷市シルバーリハビリ体操指導士会  
氏名 毛利直美  
担当者名 鍵和田 利男  
連絡先 けやき台3-24-13 20-6430



1. 提案事業名	「出前いきいきヘルス体操（シルバーリハビリ体操）事業」
2. 現状の課題	シルバーリハビリ体操指導士会は、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生の考案した（肩痛予防・改善、腰痛予防、膝痛予防、転倒予防、失禁予防、嚥下体操等々）要介護状態となることを予防するための体操を、市当局と協力して市内の体操教室、出前サロン等43個所で高齢者や軽い障害を持つ人達に指導して、「健康寿命の維持向上」ひいては「介護保険料逓減」の一助として日々活動しております。他方体操教室、出前サロンへ参加出来ない高齢者、歩行困難者に対し「出前体操」等を推進し、日常生活が円滑に出来るよう、いきいきヘルス体操による健康支援が不可欠と考えます。参加したくてもできない高齢者の皆さんが一人でも多く生活機能の維持、向上を図り明るく楽しい日常生活を享受出来るような「出前体操事業」が期待されていると考えます。当会はボランティアで活動しておりますが、事業の展開に合わせて財政基盤の確立が急務となっております。
3. 事業の目的と事業内容	＜事業目的＞ 参加型体操教室・サロン活動の他に参加困難な希望者を対象に「体操の出前」として個別に「いきいきヘルス体操」を指導して健康寿命の維持と向上を図り自力で円滑な日常生活の確保による心身共に健康な高齢者づくりを展開し多くの健康高齢者の町守谷市を目指す。 ＜事業内容＞ 日常生活に自助努力だけでは不自由を感じている高齢者等を個別に訪問して「いきいきヘルス体操」を出前指導による上肢、下肢の筋肉を強化し腰痛、膝痛、歩行の円滑化、肩痛予防、嚥下体操（誤嚥性肺炎予防）等により基本となる筋力の維持と改善を図り介護予防の強化と要介護になっても人間の尊厳を自力で維持できる体力と動作（歩行、自立等）の継続、維持をサポートし自律の精神をもって生活できるように体操指導を基本とした健康づくり事業。
4. 事業の期間	平成25年4月（2013年4月）～
5. 協働の効果	行政機関等と「共同、共助」精神の下に高齢者・障害者を対象とした健康寿命の維持と生活課題の支援を促進して地域福祉の基本となる「新たな支え合い」を実現し高齢者等にとって住みやすい地域社会への再生が期待出来る。
6. 役割分担	（提案者の役割） 高齢者等人口の増加に対応した「いきいきヘルス体操」をより一層普及することにより、健康寿命の維持と日常生活の自立を促進し明るく楽しい生活の維持、継続のため地域に密着した支援グループとして健康福祉、地域福祉の向上に貢献する。 （行政等の役割） シルバーリハビリ体操指導士会の活動に対しての現在受けている支援の継続と協働事業に対する助言、情報提供、介護福祉全般に対する指導、助言ならびに事業に係る諸費用の負担。
7. 計画事業 終了後の対応	本事業は高齢化社会において不可欠であり、目標達成のために継続事業として活動する。

(様式第1号の2)

### 協働事業収支予算書

提案事業名	「出前いきいきヘルス体操（シルバーリハビリ体操）事業
提案者	守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

#### 収入の部

区分	見積額（単位：円）	積算根拠（数量、単価等）
会費	30,000	20名 X 1500円（指導士会費）
イベント収入	15,000	きらめき夢彩都、健康スポーツ福祉祭り他より
市負担金	45,000	
収入合計	90,000	

#### 支出の部

区分	見積額（単位：円）	積算根拠（数量、単価等）
ボランティア保険	2,000	20名
研修費	40,000	体操の技術向上、福祉・介護知識の習得等
事務通信費	5,000	郵便費、事務用品、電話代他
交通費	10,000	研修、交流会等
消耗品費	30,000	体操用CD、テープ等
イベント経費	3,000	イベント用材料費
支出合計	90,000	

## 協働事業団体概要書

1. 団体の名称 代表者	団体の名称 : 守谷市シルバーリハビリ体操指導士会	
	代表者名 : 毛利直美	
2. 団体の所在地 連絡先 住所・電話・FAX・e-mail	住所 : 守谷市乙子244-3	
	電話 : 0297-45-3897 FAX : 同左 e-mail: naomi-m@alto.ocn.ne.jp	
3. 連絡担当者 氏名・住所 電話・FAX e-mail	氏名 : 鍵和田 利男	■公開 <input type="checkbox"/> 非公開
	住所 : 守谷市けやき台3-24-13	■公開 <input type="checkbox"/> 非公開
	電話 : 20-6430 FAX : 同左	■公開 <input type="checkbox"/> 非公開
	e-mail: kagimoritrail@yahoo.co.jp	■公開 <input type="checkbox"/> 非公開
<要注意>公開・非公開に記載がない場合は、公開可と判断します。		
4. 団体の概要	法人格	有 ( ) 無
	活動開始年	平成17年
	会員数・内訳	全体 124名 内訳 ( 男性 31 名 女性 93 名 )
	役員内訳	会長、副会長3名、監事1名、役員3名 (会計、広報、研修)
	活動地域	■守谷市内を中心に活動 <input type="checkbox"/> 市外を中心に活動 (対象地域: )
	予算規模	54.5万円
	活動拠点	有 (体操教室23、サロン20ヶ所) 無
	ホームページ	有 ( ) 無
5. 活動の目的	本会は会員相互の親睦を図りながら、いきいきヘルス体操の実践と研修を通じてシルバーリハビリ体操の普及に努め、地域住民の健康増進と介護予防に寄与することを目的とする	
6. 活動の分野 実績⇒ ■	<input checked="" type="checkbox"/> 保険・医療・福祉 <input type="checkbox"/> 社会教育 <input type="checkbox"/> まちづくり <input type="checkbox"/> 文化・芸術・スポーツ <input type="checkbox"/> 環境保全 <input type="checkbox"/> 災害救援 <input type="checkbox"/> 地域安全 <input type="checkbox"/> 人権擁護・平和推進 <input type="checkbox"/> 国際協力 <input type="checkbox"/> 男女共同参画社会の形成 <input type="checkbox"/> 子供の健全育成 <input type="checkbox"/> 情報化社会の進展 <input type="checkbox"/> 科学技術の振興 <input type="checkbox"/> 経済活動の活発化 <input type="checkbox"/> 職業能力の開発・雇用機会の拡充支援 <input type="checkbox"/> 消費者の保護 <input type="checkbox"/> 団体運営の支援 <input type="checkbox"/> その他	
7. 活動の内容 (実績・予定)	①シルバーリハビリ体操の普及活動②シルバーリハビリ体操普及活動に当たっての技術向上 茨城県健康プラザ認定指導士を124名、体操参加者1万4千名、合わせて43ヶ所を60ヶ所と参加者を2万人、指導士200名を目標とする。	
8. 協働に当たって 他団体との連携	<input type="checkbox"/> 提携団体単独で市と協働したい ■他団体と連携したい <input type="checkbox"/> 状況により連携してもよい (理由) 市担当部門、地域福祉活動グループと連携し特に高齢者、独居者へ出前ヘルス体操普及と合わせて生活課題の支援活動	
9. 備考		