

活動報告会報告書

団 体 名	小林市民に元気をもらおう会
実施日時	① 令和4年9月17日(日) 13:00~16:00 第3回 健康・運動実践セミナー ② 令和4年10月30日(日) 9:30~15:30 第2回 国際交流ポッチャ大会 ③ 令和4年11月19日(土) 13:00~16:00 第4回 健康・運動実践セミナー ④ 令和5年2月17日(金) 15:15~16:30 第5回 健康・運動実践セミナー
事業費	505,000円 (うち補助金: 300,000円) (2023 3/2 現在)
事業概要	<p>当面の危機だけでなくウイズ・アフターコロナ時代を見据えて、健康危機管理に強い地域コミュニティの再構築が課題と考え、運動機会や交流機会が減少している地域住民の交流や自ら積極的に健康づくりに関する行動変容につながるよう、実践的な健康教育セミナーと交流を兼ねた国際交流イベントを実施した。</p> <p>■ ① ③ ④ 健康・運動実践セミナー及び ③ 国際交流イベント</p> <ul style="list-style-type: none"> * 補助対象外の関連事業 (②のうち文化交流部分) * チラシ及び実施状況写真添付 <ul style="list-style-type: none"> ・ 講師による健康教育 (泌尿器、口腔機能) 身近にできる運動の実践 ・ 外国人技能実習生を交えて地元住民や高齢者との国際文化交流ポッチャ大会 ビアポン体験他
事業実績	<p>(参加者数、主な経費、連携した団体など)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者数 : ① 20名 ② 27名(選手) / 40名 ③ 21名 ④ 15名 (その他、スタッフ、イベント手伝いボランティアなど) ・ 主な経費 : 報償費 約130,000円 旅費 約120,000円 消耗品備品等購入費 約110,000円 使用料及び賃借料 約50,000円 など (2023 3/2 日現在) ・ 連携した団体: 西諸医師会 小林保健所 宮崎県健康づくり協会 国際交流支援の会 シニア専門ジム&モア 社会福祉法人ときわ会 他
工夫した点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企画の段階から新型コロナ感染状況や事業趣旨を踏まえ協力機関や対象者を考慮した。 ・ 健康セミナーについては、高齢者のニーズが高くまた日常生活の健康維持に重要な、泌尿器と口腔機能の知識、家庭で実践できる運動に焦点をあて、専門講師(泌尿器科医、言語聴覚士、健康運動士等)によるわかりやすく楽しく参加できる内容とした。 ・ 国際交流イベントについては、昨年度の経験も踏まえ、外国人技能実習生と地元企業や国際交流支援の会の協力も得てポッチャ大会と文化交流事業のコラボレーションにより相乗効果を図った。 ・ 関係する行政当局(担当課)と企画段階から連携し、関連情報(キーパーソンや団体の紹介や実態)など事業を実施する上での情報収集に努めた
反省点 (課題)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 9月は台風の接近で開催判断に苦労した。またセミナー時間の変更や参加者への注意など配慮したものの事前連絡(特に緊急連絡など)が不十分であった。 ・ 新型コロナの流行でセミナー講師が急遽欠席となったが、事前打ち合わせと資料で代替内容としたが、当然このような事態を想定して柔軟な準備が必要と思われる。 ・ 国際交流イベントは技能実習生を受け入れている企業や事業所等への協力要請をしたが、周知期間が短く都合がつかない参加希望者が多くいたと思われる
今後の計画	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現在の団体の体力、体制を強化し、小林市の健康都市構想に資する持続事業となるよう検討していく予定である。なお SDG'S 関連として「まちづくり」「パートナーシップ」「健康福祉」「働きがい」の4項目をあげているが、この点についても具体的な事業として深堀していきたい。

●第3回こばやし健康・運動実践セミナー

小林市NPOパートナーシップ創造事業

第3回 こばやし 健康・運動実践セミナー

泌尿器科医による頻尿等についての講義と健康運動士による運動実践
参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください!!

日 時 9月17日(土) 13:00~16:00

<p>第1部 13:00~14:30</p> <p>頻尿と夜間頻尿 ～夜にトイレに起きて困ってませんか?</p> <p>講師 野崎東病院 岩本 秀安 先生</p>	<p>第2部 14:30~16:00</p> <p>からだ(身体)とあたま(脳)が 元気になる体操</p> <p>講師 かい外科整形外科スポーツ リハビリテーションクリニック 伊豆 博明 先生</p>
---	--

場 所 KITTO小林2階交流スペース (JR小林駅北側) 持ち物 特にありません!!

対 象 健康・運動実践に興味がある方 定 員 30名

参加費 無料 お申し込み 完全予約制 [先着順]

詳細・お申し込みは
メール又は電話から nmks0330@icloud.com Tel. 080-1775-1406



●第2回 国際交流ポッチャ大会

初めの方歓迎!! みんなでポッチャを楽しもう!!

第2回 国際交流ポッチャ大会

10月30日(日)
9:30(受付) ~15:30

会場 三ヶ野山地区体育館
小林市野尻町三ヶ野山4095-1
いさいさコミュニティセンター(体育館隣)

参加資格 どなたでも! どちらかのみでも参加OK!

※※第1部 国際交流イベント 10:00~13:00
三味線ギター音楽とゲームなど 参加料/500円

※ 第2部 ポッチャ大会 13:00~15:30
ポッチャで楽しく国際交流!! 無料/予約・先着優先

是非お気軽にご参加ください!!

主催 小林市民に元気をもらおう会 予約など詳しくはコチラ
080-1775-1406 (9時~17時) nmks0330@icloud.com



●第4回こばやし健康・運動実践セミナー

小林市NPOパートナーシップ創造事業 第4回 こばやし 健康・運動実践セミナー

言語聴覚士、健康運動指導士による講義及び運動実践

参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください!!

日時 11月19日(土) 13:00~16:00

第1部 13:00~14:30

「いつまでも元気に食べるために」
～食べる力や食べる工夫に着目して～



講師 野崎東病院 言語聴覚士 谷山 亜沙 先生

第2部 14:30~16:00

「華やかに加齢しよう!!」
～ちょっとした工夫で運動を
特別なものから身近なものへ～



講師 社会医療法人善仁会 総合健診センター
健康運動指導士 川崎 利彦 先生

場所：シニア専門ジムandMORE
(小林市細野2198)TEL:0894-27-3982
対象：健康、運動実践に興味がある方
参加費：無料
定員：30名、お申し込み：予約、先着優先

主催 小林市民に元気をもらおう会
TEL 090-5949-9675 (12時~17時) 岩本 nmks0330@icloud.com



●第5回こばやし健康・運動実践セミナー

小林市NPOパートナーシップ創造事業 第5回 こばやし健康・運動実践セミナー

言語聴覚士による講義及びピアボン（ゲーム）体験
参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽に参加ください!!

日時 2月17日(金) 15:15~16:30

第1部 講義

「お口に関するQ&A」
～健口に美味しく食事を食べるために～

講師 ひなもり園 言語聴覚士
飛武大助 先生



第2部 ピアボン体験 & 健康相談

「ピアボン（ゲーム）体験してみよう」



場所：生活支援ハウス うらら館（食堂ホール）
(小林市堤4380番地) TEL0984-23-1478
対象：在宅高齢者及び高齢者支援者
参加費：無料
定員：約20名 お申し込み：予約、先着順
主催 小林市民に元気をもらおう会
TEL 090-5949-9675 (12時~17時) 岩本

