

あなたが支える市民活動応援事業実績報告書

大分市長 足立 信也 殿

所在地 大分市王子中町 6-48
 団体名 王子中町健康教室
 代表者氏名 植木 節子
 電話番号 090-8296-8730
 担当者名 XXXXXXXXXX
 担当者連絡先 XXXXXXXXXX

あなたが支える市民活動応援事業補助金交付要綱第 13 条の規定により、下記のとおり報告します。

記

1. 交付決定年月日 令和 6 年 9 月 16 日
 交付決定番号 協働第 1611 号
2. 事業名 大分市民健康づくり運動教室
3. 補助金の交付決定通知額 56,524 円
4. 補助金の概算交付額 円
5. 補助金の精算額 56,524 円

6. 事業の成果

高齢者の運動教室が主体ですが、高齢者である皆さんとこれからの人生を、医者通いでなくご近所の皆さんと、健康について再認識していただくことが一番です。
 そのためには、家の中で TV ばかりを見ていたり、何かといえば医者にかかる。その生活を根底から変える行動に仕向けたいと頑張っています。

- そのために
- ①一日一回は体を動かす。
 - ②無理や慌てたりすることなく過ごす。
 - ③健康寿命を延伸するためには何が必要かを知る。
 - ④健康は運動だけではなく、食生活でのバランス、疲れたら休養
 - ⑤健康体操で習った事は、一つの動作でも思い出してする。
 - ⑥非常時にはどのように動けばよいかを知る。

等と皆さんにはのんびりだらりの生活に少し活力を入れてもらうように、握力の強化、骨盤底筋の強化、脳刺激による日省の予防、下半身特に足腰を強化することにそして又固有救急名の指導や、避難訓練とうにもさんかさせる等、教室として力を入れております。
 教える私たちも、フローアップの講座を再度受け、新しい認識で頑張っています。
 *教室生からは医者に行かなくなり、医療費やタクシー代がすごく安くなった。
 *体が軽くなり、することが億劫に成らなくなった。等々うれしい声が聴けます

7. 添付書類 (1)あなたが支える市民活動応援事業補助金申請事業報告書
 (2)あなたが支える市民活動応援事業補助金申請事業収支決算書
 (3)その他市長が必要と認める書類

(この内容は、大分市のホームページ等で公表いたします。)



あなたが支える市民活動応援事業補助金申請事業報告書

団 体 名	王子中町健康教室			
事 業 名	大分市民健康づくり運動教室			
主な活動地域 ※該当する□に チェックしてく ださい。	☒ 市内全域 ☒ 大分中央 ☐ 大分東部 ☒ 大分西部 ☐ 大分南部 ☐ 南大分 ☐ 鶴崎 ☐ 大南 ☐ 植田 ☐ 大在 ☐ 坂ノ市 ☐ 佐賀関 ☐ 野津原 ☐ 明野			
実施時期 実施場所 実施内容 (目的・経過等) ※別紙添付可	時期 (月)	実施場所	受 益 対象者数	実 施 内 容 ※目的・経過等をできるだけ詳細に
	令和			別紙添付
使用した 広報手段と その効果	☐ ホームページ ☒ チラシ、広報誌 ☐ facebook 等の SNS ☐ その他（具体的に）			
	別紙・チラシ等にチラシを渡す。 広報の効果 * 関心のある方が多い世に思います。 広く広報も大事で市報や新聞等に載せていきたい。			
活動目標の報告	会費収入、事業収入や寄付金収入等の自己収益金の拡大、参加市民等の受益対象者の増加目標に取り組んだ結果 : 高齢者が対象ですから、年金暮らしの方ばかりでお金がかからないことが一番喜ばれています。 ・次年度は会費と少い増額にみる。			
事業の成果	地域への効果について（対象地域にどのような効果があらわれたのかを記入） *先にも表明しましたが、この教室にきて効果が出て、楽しい、仲間ができたなど言われています。			
	市民への効果について（市民福祉の向上にどうつながったのかを記入） *効果がなければやりがいは生まれません。 ・健康向上が出来て喜んでいる。			
来年度に向けた課題	*マンネリ化防ぎ健康寿命の延伸を図りたい。			

実施期間

実施場所

実施内容（目的、経過など）

11

① 実施期間…令和6年4月4日から令和7年3月6日まで（月2日程度）

② 実施場所…春日校区公民館大ホール

③ 実施内容

A—高齢者の健康運カリキュラムあり

- 1、 口腔ケアの運動 健口君の練習
- 2、 脳刺激気の運動…歌を取り込む
- 3、 楽々呼吸運動
- 4、 休憩…世間話や近況のおしゃべりタイムも取ります。
- 5、 メジロン元気アップ運動
- 6、 握力強化のタオルとボールの運動
- 7、 骨盤底筋の強化運動
- 8、 元 NHK ラジオ体操指導者の長野先生のテープでの全身運動

このように運動は様々で日により選択してします

*年に1回は高齢者のバランス料理教室を実地します。

*手洗いの教室も開きます。

*救急救命の講座も予定に入れていました。）3町内で実地に協力

◎私の資格

- ①大分市民健康づくり運動指導者
- ②生涯学習指導者
- ③救急救命普及指導者（1級・普及指導員）
- ④手洗いマイスター資格保持者
- ⑤食品衛生指導員
- ⑥食生活改善推進員
- ⑦米粉マイスター
- ⑧郷土料理スペシャリスト資格保持者

これらの資格が役立つことを頑張っています。

*実施場所/受益対象者数 ……年間延べ 562人（調理実習者含む）

高齢者のバランス調理実習 ……参加者 21人

*春日校区祭り舞台発表

R6年11月17日（日曜日）場所—王子中学校講堂

{音楽に合わせて体操披露}…音楽は【涙そうそう】

……参加者 23人

●皆さんどの回も生き生きとして楽しそうでした。

あなたが支える市民活動応援事業補助金申請事業収支決算書

11

事業名：大分市民健康づくり運動教室

1 【収 入】

(単位：円)

項 目	金 額	説 明 (積算等)
補助金収入	✓ 56,524	あなたが支える市民活動応援事業補助金
会 費 収 入	4,500	会費 (料理教室) @250X18 名分
事 業 収 入		
手出し額	7,440	代表者負担額
そ の 他		
合 計	✓ 68,464	

2 【支 出】

(単位：円)

項 目	金 額	説 明 (積算等)
報 償 費	✓ 8,000	料理講習講師代 主任-志賀則子¥5000・補佐-河崎順子¥3000
旅 費		
使用料・賃借料	✓ 31,450	春日校区公民館使用料
消 耗 品 費	✓ 16,517	インク代・コピー代等
原 材 料 費	✓ 12,497	バランス料理材料費
印刷製本費		
通信運搬費		
広 告 料		
保 險 料		
手数料・委託費		
備品購入費		
合 計	✓ 68,464	

備考 補助金の交付対象となる事業に要する経費を記入してください。

なお、実績報告書の提出時に収支決算書とともに領収書を添付する必要があります。