

令和元年度 元気いっぱいサポート事業

資料 6

ルディックウォーキングイベント	目的	①ルディックウォーキングの実践を通して、健康づくりの意識向上を図る。 ②元気いっぱいサポーターの活動を周知する。	コース	① 5月 日吉体育館コース ② 10月 押立体育館コース ③ 12月 栄町体育館コース	
	実施回数	年3回		講師	東京都ルディックウォーク連盟 芝田竜文氏 他2名
	実施規模	一般参加者40名 ルディックでつながる会15名			

《サポーターリーダー》

ルディックでつながる会	※元気いっぱいサポーターリーダーで構成された、市と協働して事業を実施する自主グループ。			
	目的	ルディックウォーキングの実践により個人の健康保持増進を図るとともに、イベント運営等のサポーターリーダーの模範として活動する。	目標	定例会：運営主体がつながる会に移行する。 イベント：ウォーキングコース及び役割分担が決められる。 健康応援ウォーキングマップ：7コースのうち、2コースの見直しができる。 その他：市のサポートを受けながら、つながる会のPRができる。
	実施回数	月1回程度（ルディックウォーキングイベント含む）		
規模	会員17名 令和元年5月末時点			
おはなしブーメラン【新規】	※元気いっぱいサポーターリーダーのうち、「絵本の読み聞かせボランティア養成講座」受講者で構成された、市と協働して事業を実施する自主グループ。			
	目的	絵本を読むことにより活動量を増加し、個人の健康保持増進を図るとともに、グループとしての読み聞かせ活動を通して、社会的活動を実践する。	目標	定例会：運営主体がブーメランに移行する。 勉強会：講師の調整や謝礼金の支払いが会員のみでできる。 活動の場の確保：1人1回以上読み聞かせができる。 その他：市のサポートを受けながら、ブーメランのPRができる。SOSの出し方に関する教育を見学する。
	実施回数	月1回程度（定例会1時間＋勉強会2時間）		
規模	会員13名 令和元年5月末時点			
合同リーダー会【新規】	目的	元気いっぱいサポーターリーダーに対し、スキルアップ及び情報交換の場を提供し、意識向上を図る。	内容・講師	①認知機能・気持ちのあり方について [健康長寿医療センター研究所 小川将氏] ②排泄トラブルへの対処 [ユニチャーム] ③元気いっぱいサポーターリーダーの活動紹介 ルディックでつながる会・おはなしブーメラン・栄養改善推進員の発表 ◇合同リーダー会と合わせて、健康講座にも積極的に参加するよう促す。
	実施回数	年3回		
	規模	サポーターリーダー67名 令和元年5月末時点		

《養成講座》

※講座の目的や受講後の活動等、両養成講座に関する説明会も合わせて実施する。

サポーター養成講座	目的	元気いっぱいサポーターリーダーとして活動するために必要な基礎知識を学ぶ。	内容・講師	①ソーシャルキャピタル [東京都健康長寿医療センター研究所 藤原佳典氏] ②ルディックウォーキング [東京都ルディックウォーク連盟 芝田竜文氏] ③グループワーク [市職員] ④栄養 [市職員] ⑤ゲートキーパー研修 [なのはなメンタルクリニック 荒井澄子氏]
	日程	全5回 8/28～9/26		
	実施規模	元気いっぱいサポーター 30名		
読み聞かせボランティア養成講座	目的	社会的活動として「絵本の読み聞かせ」を行うための基本を学ぶ。	内容・講師	事前測定・講座（12回）・事後測定・フォロー講座（3回） [熊谷裕紀子氏、東京都健康長寿医療センター研究所 佐藤氏]
	日程	全17回 9/30～1/28		
	実施規模	元気いっぱいサポーターリーダー 20名		