

## 社団法人元気クラブいなべの取組

### 《これまでの経緯》

任意団体「元気クラブ大安」とそのクラブ事務局でもある「いなべ市福祉部健康づくり課」との協働により様々な事業を展開してきたが、クラブを法人化（H17.2.2）し「社団法人元気クラブいなべ」を設立したのに伴い、健康づくり課の業務がクラブへシフトされた。平成17年度から、健康増進事業をメイン事業とした本格的なクラブ事業を展開した。平成19年度からは本格的に介護予防事業を展開し、地域を元気にする夢を追って様々な事業を推し進めてきた。元気づくり体験の各コースが連動できる「元気づくりシステム」の仕組みが整った。

### 平成21年度の取組と成果

#### 1. 元気づくり体験を中心とする健康増進、介護予防に関する事業

（主としていなべ市委託事業）

##### （1）元気づくり体験（楽しむコース）

いなべ市及び三重県等との協働により市民（県民を含む）を対象にウォーキングを主とする有酸素運動を中心にヘルスチェック、ゴム風船等を使った簡単なゲーム、ニュースポーツ（球技）、ストレッチ、リラクゼーション等思いっきり笑い、楽しみながら心と身体の元気づくりを週5回のペースで実施した。また、自治会等からの依頼を受けて各地域に出向き（出前体験）元気づくり体験を展開した。

##### （2）元気づくり体験（にこやか集会所コース）

平成19年度より、市内の各地域へ出向き、地域財産である各自治会集会所を利用した元気づくり体験をスタートした。地域住民の一番身近であり、自宅から歩いて来ることができる場所で、準備運動で身体をほぐし、筋力アップ、ゴム風船等を使った運動、ストレッチ等高齢者でも気軽にできる運動を1集会所につき6ヶ月間、週2回実施した。

平成21年度までに69地区の集会所で事業を実施した。

##### （3）元気づくり体験（「健康の駅」コース）

クラブが活動する拠点を国で「健康の駅」として平成20年5月に認証され（全国で10番目、三重県で初めて）、事務所がある「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」を中心に元気づくり体験を展開した。

##### （4）元気づくり体験（元気リーダーコース）

元気クラブ会員が元気クラブ認定資格（元気リーダー研修20単位）を得て「元気リーダー」となり、地元自治会の協力を得ながら集会所で「元気づくり体験」を実施した。平成21年度までに165名のリーダーを認定した。

平成22年4月、いなべ市内の集会所、31地区で実施している。

##### （5）元気づくり体験（リフレッシュコース）

三重県勤労者福祉センター希望荘との協働により「元気づくり体験」や食事、温泉を楽しむコースを定期的に実施した。

##### （6）各種イベント

#### 【四季を楽しむウォーキング】

イヤラウンドコースを使ったウォーキングイベントを実施した。

県や（社）日本ウォーキング協会と協働しているイヤラウンドコース基地局をいなべにおいては2コース設置あり、コースを利用したイベント、事業を展開中である。

平成21年度においては131名の利用があった。

#### 2. 各種サークルの普及等スポーツ振興に関する事業

クラブサークルを活性化してスポーツ人口の増加を図り、クラブライフとして楽しんでスポーツができるような環境づくりを目指す。バレーボール、テニス、卓球等様々なサークルが活動している。

#### 3. アウトドア研修等教育に関する事業

子どもたちの「元気づくり体験」として当クラブ職員が経験豊かにアウトドアライフコーディネーターとして共に3泊4日の日程でアウトドア体験（家族から離れた遠い地で、他のメンバーと協力してのテント張り、食事、マリンスポーツなど他人と寝食を共にす

る中で、子ども達は前向きに明るく行動することが楽しさを生み出すことに気付いていく。)を計画したが、今年度は未実施である。

#### 4. 健康マネジメントに関する事業

##### (1) 健康啓発に関する研修

当クラブが全国に展開すべく開発した「元気づくり体験」を自治体、企業、教職員組合、商工会等、職員健康啓発研修として提供している。

平成20年度からの継続事業として三重県健診事業推進協会と当クラブが協働し、健診前後での健康啓発研修を展開した。

(平成21年度協働事業者：三重県産業衛生協会、四日市社会保険病院)

##### (2) クラブ運営に関する研修

全国でも注目されるところの、当クラブの様々なノウハウを、社団法人として活動する総合型地域スポーツクラブの運営に関する研修として提供している。

### 平成22年度の取組

県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「みんなのクラブネット」事業が平成21年度、三重県「美し国おこし・三重」の支援でパートナーグループに登録され、さらに平成21年9月に「NPO みんなのクラブネット三重」として法人化されて事業を実施できた。今後は社団法人元気クラブいなべとしてもNPOへ団体登録したうえで、協働しながら、いなべ市はもとより三重県下へ、下記の各事業を水平展開する。5大事業は下記のとおりである。

当法人を設立して6年目を迎え、事業が事業プロセス(評価)、事業アウトプット(評価)が落ち着いてきたことで各種事業での目標設定や事業アウトカム(評価)の明確化にあらためて取り組む予定である。

元気づくり体験・イベント等健康増進に関する事業

筋力向上トレーニング等介護予防に関する事業

各種サークルの普及等スポーツ振興に関する事業

アウトドア等教育に関する各種研修事業

健康啓発とクラブ運営に関する各種研修事業