

## 社団法人 元気クラブいなべの取組

### ○ 平成23年度の取組

#### (健康づくり一般)

- ・ いなべ市委託事業として健康増進～介護予防事業「元気づくりシステム」に取り組んだ。「元気づくり体験」(いなべ市中心に三重県、全国へ展開した。)体育館等、行政施設を使った「楽しむコース」、民間施設を使った「リフレッシュコース」、地域からの出前体験を実施した。
- ・ 今年度新たに「元気スポーツリーダーコース」を導入し、元気スポーツリーダーによる「元気づくり体験」の元気スポーツの普及をはかる。(元気スポーツリーダー22名、2箇所)
- ・ 平成23年7月、いなべモデルとして「第3回全国地域づくりサミット in いなべ」で「元気づくりシステム」をいなべから全国発信した。

#### (生活習慣病予防)

- ・ 「元気づくり体験」(いなべ市中心に三重県内、地域職域で実施した。)事務所のある「ふじわら高齢者生活支援センターいこい」を「健康の駅」(平成20年5月認証)として「健康の駅コース」として運動、生活習慣の振返り、メンタルヘルス等を実施した。桑員地域職域連携推進協議会のプログラム(食・口腔)も導入した。

#### (メンタルヘルス対策)

- ・ 「元気づくり体験」(いなべ市中心に三重県内で実施した。)
- ・ 「健康の駅コース」(上記参照)として運動、生活習慣の振返り、メンタルヘルス等を実施する他、クラブ事業指導者養成の元気リーダー研修等でメンタルヘルス対策、エゴグラム(交流分析)を実施する。ストレスコントロールの重要性を知り自己のリラクゼーションを体験していただく。三重県こころの健康センターのメンタルパートナー指導者研修を受け、体験参加者にメンタルパートナー研修を実施した。(92名、8回、平成24年4月現在)

#### (介護予防対策)

- ・ 「元気づくり体験」(いなべ市内87自治会において実施した。)
- ・ 地域財産の集会所を使った「集会所コース」で6か月間の介護予防プログラムを実施した。6か月終了後は「元気リーダーコース」として元気リーダー中心となり45箇所で実施している。(元気リーダー248名、45箇所 平成24年4月現在)

#### (その他)

- ・ 平成21年9月に法人化した三重県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「NPO みんなのクラブネット三重」として、地域づくりを目指して活動する。NPO主催主管、クラブリンクJAPAN主催、いなべ市主催のもと、健康づくりを超えて地域づくりへ平成23年7月に「第3回全国地域づくりサミット in いなべ」を開催した。
- ・ 三重県内健診機関(三重県産業衛生協会)とNPOが協働し、ヘルスチェックを入れた健康啓発研修を実施展開した。

- ・（三重県内6地域開催、県内総合型地域スポーツクラブ8クラブ、10回、208名）

#### ○ 平成24年度の取組

（健康づくり一般、生活習慣病予防、メンタルヘルス対策、介護予防対策）

- ・ いなべ市委託事業として「元気づくり体験」を実施する。
- ・ 「楽しむコース」「集会所コース」「健康の駅コース」「元気リーダーコース」「元気スポーツリーダーコース」「リフレッシュコース」等、各コースを連動しながら、いなべモデル「元気づくりシステム」の効果的な運用を図る。平成24年度は、システムの改善活動をしながらより高い「元気づくりシステム」品質を目指すことになる。
- ・ さらには平成22年12月、（株）クラブリンクマネジメントと「元気づくりシステム」研修契約の締結に伴い、今後はいなべモデルのシステムとして研修を実施、全国発信しながら、社会貢献活動することとしたい。

#### （その他）

- ・ 平成21年9月に法人化した三重県内の総合型地域スポーツクラブでつくる「NPO みんなのクラブネット三重」として、地域づくりを目指して活動する。
- ・ 健康づくりを超えて地域づくりへ「美し国おこし・三重」支援をうけ、平成24年9月28日～29日に「第1回健康・地域づくりサミットin志摩」を開催する予定である。
- ・ 三重県内健診機関（三重県産業衛生協会等）とNPOが協働し、ヘルスチェックを入れた健康啓発研修を実施展開する。

後援：三重県、三重県医師会

プログラム提供：（社）元気クラブいなべ

（三重県内6地域 15回 開催予定）