楽しもう！

集まろう！

はじめよう！

人吉ころばん体操



人吉市役所高齢者支援課　元気・長生き係

**目次**

＊【人吉ころばん体操】とは　…………………………………３

＊体操に必要なもの 　 　…………………………………４

＊体力測定について 　…………………………………５

＊運営サポート　　　　　　　　…………………………………６

＊１日のスケジュール　　　　…………………………………７

＊届出・補助金申請　　　　　…………………………………８

＊なにからはじめたらいいか？…………………………９～１０

＊Q＆A集　　　　　　　　　　　 …………………………１１～１３



1. いきいき百歳体操
2. あるある体操

**の２本立てで、DVDをみながら椅子に座ってできる簡単な体操です。**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **いきいき百歳体操とは**   **高知市が開発した、おもりをつかった筋力運動の体操**  **です。**  **イスに腰をかけ、準備体操・筋力運動・整理体操の**  **３つの運動をおこないます。**  **筋力運動では、おもりを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと**  **手や足を動かしていきます。**  **＊通常バージョン：２９分**  **＊体操解説付きバージョン：３９分** |  |
| 1. **あるある体操とは**   **椅子に座ってできる体操です。**  **坂本九さんの「明日があるさ」の歌にあわせ、歌いながら、**  **楽しみながら実践できます。**    **＊通常バージョン：約３分** |  |

体操のDVDは、高齢者支援課から配布します。



|  |  |
| --- | --- |
|  | **おもり　　★**  手首や足首につけて、体操の効果を高めます。  １００円ショップなどでも取り扱われていますので、購入希望の場合は、早めにお店へ注文することをオススメします。 |
|  | **いす**  ケガの予防、また体操の効果を高めるためにも、  ・座る高さが４０ｃｍ程度  ・背もたれつき  ・床面に安定して置けるもの  が望ましいです。 |
|  | **DVDプレーヤー　　★**  ご家庭で使用していないものがないか、参加者に声かけてみてください。  家電量販店等では3,000円程度で購入できる場合もあります。 |
|  | **テレビ**  DVDプレーヤーと接続しますので、アナログのみでも構いません。 |
|  | **飲み物、タオル**  体操前後の水分補給や、汗をこまめにふくためにも、ぜひ持参を促してください。 |

**★のついているものは、高齢者支援課から貸出しすることもできます。（期間限定）**



**体操の効果を実感していただくために、年に一度、体力測定を行います。**

**初回測定は、体操を始める日に行います。**

**測定するのは、以下の４項目です。**

**【体力測定項目】**

|  |  |
| --- | --- |
| **≪１≫**  **腰に手を当てた状態で、片方の足をあげて、時間を計測します。**  **片足最大６０秒まで測定します。** |  |
| **≪２≫　タイムド アップ＆ゴー　（TUG）**  **イスから立ち上がり、３ｍ先の目印（ポール）を回り、再びイスに座るまでの時間を測定します。　※できるだけ早いスピードで動きますが、走ってはいけません。** | http://img01.eshizuoka.jp/usr/m/i/z/mizutaninouge/tug%E5%9B%B3_1.jpg |
| **≪３≫　５メートル歩行**  **２種類歩いてもらい、時間を計測します。**  **・通常歩行…いつも歩いているように歩く**  **・最大歩行…できるだけ早歩き**  予備路３M  予備路３M  計測路５M  **※11ｍの距離がとれるところで実施します** | http://4.bp.blogspot.com/-vOwPLozE1eo/V5jHiG1EuwI/AAAAAAAA80g/4JxL0zU2EN4mpavZ9QCtLS_IZ8siEJ8yACLcB/s800/walking2_man.pnghttp://4.bp.blogspot.com/-vOwPLozE1eo/V5jHiG1EuwI/AAAAAAAA80g/4JxL0zU2EN4mpavZ9QCtLS_IZ8siEJ8yACLcB/s800/walking2_man.png |
| **≪４≫　握力**  **座った状態で、握力を測ります。**  **左右１回ずつ行います。**  **※息を吸って、吐きながら力を入れます。** |  |



**初回～３回目、開始１年後に市役所職員がお伺いし、運営をサポートします。**



**＊月２回以上開催した場合も**

**・リハ専門職の運動支援**

**・体力測定　　　　　　　　　　　　　　は、教室開始の１年後に実施します。**

◇リハ専門職支援

人吉球磨のリハビリ病院等に所属する理学療法士や作業療法士が、効果的な体操の実施に向けて、実技指導をおこないます。







**人吉ころばん体操を実施するにあたり**

**・人吉市通いの場活動推進事業　事業計画書（様式第１号－１）**

**・　　　　　　　　〃　　　　　　　　　 活動予定表（様式第１号－３）**

**の提出をお願いします。**

**市が定める内容をすべて実施した場合、補助金の申請をすることができます。**

**補助金は12,000円が上限です。**

**また、補助金が申請できるのは、３回までとします。**

**・月２回以上の実施**

**・６５歳以上の方が毎回、５名以上の参加（運営スタッフを除く）**

**・≪人吉ころばん体操≫を毎回実施する**

**・年間通して、継続して実施をする**

**※その他、詳細は**

**『人吉市通いの場推進事業**

**補助金交付要項』をご参照ください。**

**補助金の対象経費は下記のとおりです。**

|  |  |
| --- | --- |
| 科　　　目 | 内　　　容 |
| 使用料及び賃借料 | 会場使用料など |
| 需　要　費 | チラシ作成代、消耗品代など |
| 役　務　費 | 切手代、電話代、保険料など |
| 備品購入費 | DVDプレーヤー、おもり、折り畳み椅子など |
| 燃　料　費 | 灯油代など |

※その他、対象となるか不明なものはお尋ねください。

**以下のものは、補助金の対象となりません。ご注意ください。**

**参加者や運営スタッフの食事代、お茶代、お茶菓子代**

**＊補助金の手続きが面倒なのですが…**

補助金の財源が、みなさんの介護保険料であることから、補助金の交付を希望する場合は、必ず申請をしていただくことになります。

記入の仕方や、不明な点はご説明しますので、高齢者支援課までご相談ください。

また、市のホームページに記入例を掲載しておりますので、参考にしてください。



**１．一緒に活動をしてくれる仲間（スタッフ）を集めましょう**

**まずは、**

**・教室を運営してくれるスタッフ　　３名以上　　を集めましょう。**

**継続した運営をするには、１人だけの負担とならないよう、一緒に活動してくれるスタッフを集めましょう。体操時の見守り等も兼ねるので、できれば３名以上が望ましいです。**

**２．体操ができる会場を探しましょう**

**・椅子を出して、隣とぶつからずに体操ができるスペース**

**・冷暖房があるか**

**・体力測定ができるスペースを確保できるか**

**３．体操に必要な物品をそろえましょう**

**前述の、体操に必要な物品がどのくらいそろうか、スタッフ・参加者に声かけてください。体操に必要な物品は、市からも最大３か月間は貸出をしますが、数に限りがありますので、補助金を活用する等して、極力自分たちでそろえていただくよう、ご協力をお願いいたします。**

**４．開始時期、頻度等を決めましょう**

**運営できる体制が整えば、なるべく早い時期から開始してください。**

**補助金の申請を考えている団体は、最低月２回以上の開催が規定となっています。農繁期や町内行事等ある場合は別日に開催するなど、月２回は必ず開催できるよう**

**メンバーで話し合ってください。**

**５．地区に回覧して、参加者を募りましょう**

**補助金の申請を考えている団体は、体操参加者の中で、６５歳以上の方が５人以上（運営スタッフを除く）　が規定の人数となります。人数を下回る場合は、補助金の対象外となりますので、ギリギリの運営とならないよう多くの参加者を集めましょう。**

**６．市へ、事業計画表・活動予定表を提出しましょう**

**別紙様式へ必要事項を記入し、高齢者支援課④番窓口へ提出してください。**

**計画表、予定表をもとに、市役所からの運営支援、リハ専門職支援などを調整します。**

**細かい打合せ等をさせていただくこともありますので、団体の代表者をどなたか決めておいてください。**

**補助金の申請を考えている団体は、併せて補助金の手続きもお願いします。**

**７．年度末には、事業実績書・活動報告書を提出しましょう**

**別紙様式へ必要事項を記入し、高齢者支援課④番窓口へ提出してください。**

**提出期限は、４月末まで　とします。**

**補助金申請の団体は、修正等お願いする場合もありますので、期間に余裕をもって**

**提出してください。**

**８．年間通して、継続して実施してください**

**体操の効果は、長期間続けることで、「元気になった」、「体力がついた」と実感したり、体力測定の数値に表れてきたりします。きついから、運営が大変だから、やめてしまうというのでなく、長期間継続できるような運営体制を考えていきましょう。**

**Q＆A集**

　Q　参加者は元気な高齢者だけですか？

　　　A　どなたでも参加できます。要介護認定者や障がいをお持ちの方、小さなお子さんのいる

　　親子さんなど様々な方が参加できますが、６５歳以上の方が毎回５人以上（運営スタッフを

　　除く）参加していただく必要があります。

　Q　６５歳以上の参加者が必ず５人以上いない日の補助金はもらえないのですか？

（参加者が６４歳未満の方だけ、６５歳以上の方が５人に達しなかったときなど）

　A　なるべく多くの方に継続していただきたいので、　ぎりぎりの人数での実施は継続運営に

　つながりにくいため、たくさんの方に声をかけていただき実施してください。

　Q　農繁期や地区行事等の都合により参加者が５人に満たない月があるのですが、

補助金申請することはできますか？

　A　なるべく参加できる日程を検討して実施してください。

　Q　毎月、２回は実施しないと補助金は返還となりますか？

　A　介護予防の観点から週１回が理想とされていますが、自主活動運営の観点から週１回の実施が難しい場合が多く、月１回だけの開催ではお楽しみの要素が強くなるため、月２回

　以上とします。予定していた曜日に気候や冠婚葬祭等で実施できなくなった際は、同月内

　の別日に実施してください。

　Q　自宅の一部を利用して取り組みたいのですが、申請できますか？

　A　実施は可能ですが、なるべく一部の方だけの参加にならないよう、地域の自治会や民生

　委員等と相談しながら、会場を提供してもらうという形で実施してください。できれば地域の

　たくさんの方と協力して実施してください。

　Q　計画した回数を実施できなかった場合、補助金の返還は必要ですか？

　A　返還の対象となります。

　Q　補助金の内容はどんなものに使えますか？

　A　会場使用料、燃料費、消耗品費、保険料、チラシ作成費、備品購入費など、運営に

必要と認められる経費を対象とします。食事代やお茶代は目的から外れるため、認められ

ないこととします。

　また、お茶のみだけの集まりは趣味の活動と変わりないため、申請の対象外となりますので

介護予防の体操を必ず毎回実施してください。

　Q　他の団体から補助金をもらって活動していますが、市の事業以外の補助金なら申請

　　　しても大丈夫ですか？

　A　基本的にその他補助金との併用はできませんが、社会福祉協議会の地域サロン事業

　補助金との申請併用は可能です。

　他の補助金をもらっていて不明な時は、高齢者支援課へご相談ください。

　Q　参加者から利用料をもらってもいいのですか？

　A　補助金だけでは不足する可能性も考えられます。また、今後サロン数が増加した場合、

　補助金の不足や介護保険料増加につながります。なるべく自主活動へ移行できるように

　補助金に頼らず利用料での運営を検討していただくためにも、参加者から利用料を徴収

　することも検討してください。

　Q　補助金の手続きが面倒なのですが…

　A　補助金の財源がみなさんの介護保険料であることから、必ず申請をしていただくことに

　なります。しかし、記入の仕方や、不明な点はご説明しますので、高齢者支援課までご相

　談ください。また、市のホームページに記入例を掲載しておりますので、参考にしてください。

　Q　参加者は、デイサロンや他の地域サロンなど、複数参加してもいいですか？

　A　参加可能です。

　Q　参加地域の範囲は必ず住所地でなければいけないのですか？

　A　どこの地区での参加でも構いません。

　Q　サロン実施時に、お弁当を出したいのですが？

　A　補助金が余ったからといって、食事代への利用は目的からはずれるので、介護予防に

　必要な備品の購入、介護予防のための道具の購入などを検討してください。

　Q　途中で計画が変更になった場合はどうしたらいいですか？

　A　変更申請および廃止申請がありますので、高齢者支援課までご相談ください。

　Q　領収書は必要ですか？

　A　使用目的でお金が使われているか確認しなければならないので必要となりますが、使用

　物品が明記されているレシートでも構いません。必ず保管しておいてください。

　Q　送迎した際の経費は対象となりますか？

　A　基本は歩いてこられる場所での開催となりますので、できるだけ徒歩や乗り合わせ等で

　参加をしてください。

　Q　サロン活動を登録しなければならないですか？

　A　活動内容を市のホームページやチラシとして掲載し、参加したい方にお知らせさせてい

　ただきます。自分たちだけで活動したいので、他の人は入れないということがないように、

　地域づくりのためにも、たくさんの方を交えて活動していただきたいと思います。

　Q　他に支援しているところはありますか？

　A　社会福祉協議会で実施している地域サロン事業等もありますので、社会福祉協議会

　までご相談ください。

**【住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい！】**

**その思いが叶えられるためには、介護が必要な状態にならないよう、一人ひとりが生き生きとした生活を続けること、そしてご近所同士で支え合える地域づくりが大切です。**

**体操をして身体も心も元気になる！さらに、支え合える仲間ができる！**

**そんな地域づくりのきっかけとなる【人吉ころばん体操】。**

**「興味はあるけど、自分たちで運営できるかな」**

**「手続きも大変そうだけど…」**

**「体操はきつそう」**

**はじめるにあたり、不安はあるかと思います。**

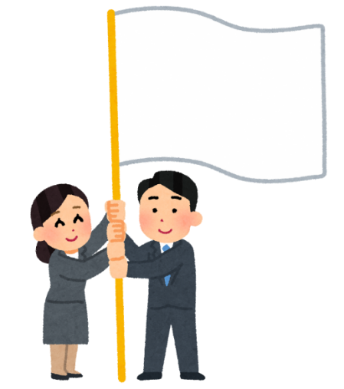
**すでに立ち上がっている団体等への見学なども、希望があれば調整します。**

**準備～開始までのいろいろなこと、書類の書き方が分からないことなど、遠慮なく**

**市役所に聞いてください。**

**「体操を始めて、元気になった！」**

**そんな声が、１人でも多くの方から聞けることを期待しています。**



みなさんの

＂元気＂

応援します！

**問合せ先**

**人吉市役所　高齢者支援課　元気・長生き係**

**TEL　（０９６６）２２－２１１１　〔内：１２３４〕**