

令和3年10月20日

芦屋市企画部市民参画・協働推進室  
課長 川口 弥良 様

(あしや市民活動センター指定管理者)  
特定非営利活動法人あしや NPO センター  
事務局長 橋野 浩美

若々しく元気に「あしや健康1week スクール」報告書

- 1 日 時：令和3年10月5日（火）～10月9日（土）  
午前10時00分～11時30分、午後1時30分～3時00分
- 2 会 場：芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや
- 3 担 当：二宮
- 4 参加者：150人…のべ人数  
(参加者：134人、講師：11人、アシスタント：5人)

		参加者	講師	アシスタント	合計
10/5 (火)	午前	17人	1人	1人	19人
	午後	5人	1人	1人	7人
10/6 (水)	午前	9人	1人	1人	11人
	午後	21人	1人		22人
10/7 (木)	午前	17人	1人	1人	19人
	午後	18人	1人		19人
10/8 (金)	午前	6人	1人		7人
		12人	1人		13人
	午後	13人	1人		14人
10/9 (土)	午前	5人	1人	1人	7人
	午後	11人	1人		12人
合 計		134人	11人	5人	150人

5 事業詳細：

- (1) 目 的：リードあしや等を利用して介護予防や健康増進プログラムを提供する  
個々の団体の更なる事業の展開を支援する。また、市民が気軽に体験

し、自分に合ったプログラムを見つけることで健康増進に取り組めるよう、個々のプログラムを束ねたイベントとして開催する。

- (2) 内容：・介護予防、健康増進に役立つ健康プログラムを一コマ2000円の出店で9団体に提供してもらった。
- ・5日間で10コマ（1コマ90分間）のプログラムを有料で市民に体験してもらった。
  - ・10月1日からの芦屋市ヘルスアップ事業「健康ポイント」対象プログラムとして連携をとった。ポイント対象者は延べ30人であった。

#### 10/5(火)

(午前) あしや健康倶楽部/西川やすこさん

中医学を基にしたツボと経絡マッサージの仕方を参加者と一緒に行って、これからの季節に備えた身体づくりを行った。定員をける方の参加があり、注目度の高い体操であった。(参加者：17人)

(午後) エヌウォーカー倶楽部/藤川真司さん

ノルディックウォーキングが初めて、又は、初心者が講座に参加。聴講による効果とポールを使っのデモ歩行を行って、ウォーキングを体験してもらった。男性が参加しやすいプログラムを見込んだが、1人の参加であった。芦屋市総合公園での定期開催の案内があった。

(参加者：5人)

#### 10/6(水)

(午前) レイハナフラスクール/花田眞佐子さん、麗子さん

楽しくできるハワイアンフラを、フラスクールを運営する花田親子が丁寧且つ熱心に指導された。日本語の曲に合わせたフラが短時間ながらも、楽しく、振付けもしっかりと踊っていた。(参加者：9人)

(午後) Living with JOY/かずみてつやさん

エッセンシャルオイルも使いながら、薬に頼らず、健康でいるためには、免疫力を付けることが大事で、そのコツを学んだ。講師の教室の知り合いの参加も多く、熱心にメモを取りながらの受講は印象的だった。(参加者：21人)

#### 10/7(木)

(午前) NPO法人芦屋市体育協会/高橋美紀さん

ウォーキングの効果聴講し、芦屋川を40分程のマインドフルネスな散歩をした後は、疲れを残さないようヨガで身体を整えていくといった、複合的なプログラムを提供してもらい、楽しんでもらった。

(参加者：17人)

(午後) 永野鍼灸整骨院/永野慎二さん

施療プログラムとして、話題の筋膜リリースを提供してもらった。定員を超える申込みがあり、身体のだこかかしらに痛みを抱えている人が多いことが伺えた。実際に、施療を体験してもらい、痛みが取れたという人もおり、その効果を知ることができた。（参加者：18人）

#### 10/8(金)

(午前) ウェルネスサポート／美内明子さん

誤嚥性肺炎予防のためのトレーニングとして、講義と体験を分かりやすく、教えてもらった。今回は一コマ30分間を2回に分けての実施で、短かったという感想もよせられた。（参加者：18人）

(午後) フレッシュ／飯高裕理さん

ゴムバンドを使って筋肉を鍛える筋力トレーニングプログラムを楽しくも意欲的に取り組んでいた。筋トレというワードで男性の参加者を期待したが、1人に止まった。（参加者：13人）

#### 10/9(土)

(午前) レイハナフラスクール／花田眞佐子さん、麗子さん

10/6に同じ。（参加者：5人）

(午後) 芦屋インソールまさき／正木佳子さん

高血圧というキーワードに訴求力があつたのか、夫婦での参加者もあり、健康への関心の高さが伺えた。講師の熱意のある指導の下、参加者も多く種類の体操に取り組んでいた。

（参加者：11名）

### 6 アンケート結果： 回答数…114

(健康スクールの評価してください。) ※複数体験者の複数回答有り

とてもよい…68、よい…42、ふつう…3、あまりよくない…1

(健康スクールをどこで知りましたか。) ※複数回答なし

- ・知人・友人からの紹介…48件
- ・広報あしやを見て…12件
- ・あしや健康ポイント2021の案内を見て…8件
- ・リードあしやに来所して…6件
- ・公的施設にて…6件
- ・facebook 関連…4件
- リードあしやの季刊紙…1件

(参加の動機)

- ・健康に維持、管理として。健康に興味があるから。
- ・プログラムに興味があつたから、一度やってみたかった
- ・自分の身体は自分で治せるプログラムは何でも体験してみたい
- ・自分の身体をもっと知りたい。対処法が知りたい。
- ・なかなか無い講座なので受けてみたいと思った。
- ・友人、知人、講師のすすめ、お誘い

- ・足腰の筋力の衰えが気になる、痛み、コリがある、不調が目立つ
- ・コロナ禍で健康に関心が増した、免疫力に興味、気分転換が必要
- ・気軽に参加できそうだった。楽しそうなプログラムだった
- ・親に勧めたくて
- ・体験は一人よりも皆での体験が楽しいと思った。
- ・今後に必要なと思うので。
- ・体力づくり

(参加した感想)

- ・今回、参加してよかったです。
- ・興味があった分野に触れることができてよかった。
- ・とても分かりやすく丁寧に教えてもらった。説明が分かりやすい。
- ・勉強になった。勉強ができてよかったです。
- ・とても分かりやすく大変良かった。
- ・理論より実践で易しく体験ができた。今後役に立つ。
- ・楽しく体験ができた。気持ちよく過ごせた。
- ・一度だけの体験ではよく分からない。
- ・とても参考になりました。これからも続けていきたいと思いました。
- ・プログラムが多様性に富んでいて興味深い。
- ・興味はあったが、初めてのプログラムを体験できてよかった。
- ・時間や定員を増やしてほしい。参加できないプログラムがあった。
- ・たくさんのプログラムがあって、ワンコインは助かります。
- ・これからもやってください。
- ・日常生活の中でできるものを教えてもらったのでやってみたい。

7 振り返り：今回の9団体のプログラム全て、参加者から好評であった。話には聞いていて、興味を持っていたプログラムがほぼワンコインで体験でき、講師の説明も分かりやすかったと共通の感想が得ることができた。出店した講師たちも、自分たちが行っているプログラムへの理解や好意を持ってもらうことが、自分たちの活動が広がり、多くの市民の方たちの健康に繋がるという気持ちで臨んでもらったことで、充実感があつたようだ。

今回は、サブタイトルを変更するなどの試みをしたものの、男性参加者は1割に満たない10名であり、次回実施の際には、引き続いての課題としたい。

また、保健センター主催のヘルスアップ事業「健康ポイント」に全ての日程が対象となったことで、事業連携ができ、延べ30名にポイントを付与することができた。

以上

