

平成28年度10月吉日

平成28年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業
総合テーマ 高齢者の生活課題：健康と地域社会
～活動がスタートします～

NPO法人 大阪アクティブシニア協会
組織部門

現在、テーマを絞り、参加団体に依頼中です。間もなく大阪府との具体的な委託契約ができ、実質の活動に入っていきます。

1. 今年度は、全体を通じて**人材養成**に主眼を置き、下記の**3つの分野**を計画中です。

(歌体操で頑張るぞー)

- **健康・ニュースポーツ**：適度な運動とストレス対処法
- **音楽療法**：音楽療法による介護予防と健康維持
- **里山を中心にした環境**：里山保全と環境マネジメント



2. 予算配分

- 上記3分野については、各分野250千円、事務局に200千円（合計950千円）を予定しています。
- 事務局は、**人材養成と纏め**を行い、どのような人材になるのかを探求する計画です。

3. 実施地区

- 大阪府を6地区に分けて、各地区ごとに**実行委員会**を発足させ、**実行委員長の下**で進めていきます。
- 6地区とは、**豊能地区・三島地区・北河内地区・中河内地区・南河内地区・泉州地区**を予定しています。

平成28年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業

NPO法人大阪アクティブシニア協会

理事長 佐藤宏一

講座計画書

事業計画書：大阪府提示の下記事業目的に賛同し、当該事業目的を推進すべく、講座計画書を作成提出いたします。

地域活動を実践している経験豊かなシニア講師が府内各地に出向き、シニアに対して地域活動の楽しさや、魅力を講義形式によりPRし、実質的に地域活動を始めるアクティブシニアを養成する。

講座：活動地域を6地区に分け、各地区ごとにテーマ、基本方針（目的）を設定して、計画を推進いたします。

(1) 豊能地区（豊中）

事業テーマ	健康づくりトレーナー養成講座
事業概要	健康長寿を目指しての講話、転倒予防のための運動や、認知症予防のための能トレ運動運動等、シニアが楽しく学べる交流の場を作り、高齢者が楽しく暮らせるための、地域サポートリーダーの養成を図り、元気なセンテナリアンを目指しています。
実施場所	生活情報センター 暮らし館
実施時期	29年1月14日・2月11日
実行委員長	松尾博子（SAとよなか代表）
講師	大阪市レクリエーション協会 堅本盛行
事業予算	125,000円 ※別紙見積書

(2) 三島地区（吹田・摂津）

事業テーマ	高齢者による介護活動の担い手・・・「健康づくりトレーナー育成事業」
事業概要	転倒防止「ロコモティブ」、能トレと認知症予防、シニアが楽しめる簡単スポーツ等の習得により、地域での健康づくりトレーナーの育成を図る。2日間の講座を開催し、主として吹田市・摂津市在住の高齢者から参加を募る。
実施場所	吹田市夢つながり未来館6階多目的ホール（阪急山田駅前）
実施時期	1月30日・2月6日 各13:15～16:45
実行委員長	梅本康正（大阪府高齢者外学同窓会吹田会長）
講師	大阪府レクリエーション協会選任講師 堅本盛行
事業予算	125,000円 ※別紙見積書

(3) 三島地区（茨木地区・高槻地区）

事業テーマ	高齢者による介護予防活動の担い手づくり育成事業
事業概要	転倒予防「ロコモティブ」、能トレと認知予防、音楽で脳の活性化など習得により、地域での介護予防のサポーター育成を図る。2日間の講座を開催し、主

	として茨木市・高槻市在住の高齢者から参加者を募る。
実施場所	茨木市高齢者支援センター シニアプラザ茨木（桑田町）
実施時期	2月14日・2月28日 各13:30~16:00（
実行委員長	船本幸二（NPO法人大阪府北部コミュニティカレッジ理事長）
講師	中西敏治「NPO元気いばらぎ体操普及会理事長」 村上誠二「茨木健康長寿をのばす会ハッピーパートナー代表」
事業予算	125,000 ※別紙見積書

(4) 中河内地区（東大阪）

事業テーマ	音楽療法による高齢者の健康法
事業概要	高齢者が地域で楽しく暮らす機会を増やし引きこもりや孤立を防ぎ、仲間が増やせる様、音楽を通じての親睦 交流の機会づくりへの参画するリーダー、運営に参加できるサポーターの人材を養成し、地域の介護予防の担い手の育成を図る。
実施場所	総合健康づくりセンター HOLLY EIWA(ハリーえいわ)
実施時期	2月14日
実行委員長	森田耕市（NPO法人大阪府民カレッジ副理事長）
講師	増田左知子（音楽療法士）・豊雅子（音楽療法士）
事業予算	125,000 ※別紙見積書

(5) 南河内地区（富田林）

事業テーマ	里山保全と生物多様性
事業概要	里山保全の代表的な作業の一つである人工林の間伐を実習し、里山保全スタッフの養成を図る
実施場所	門前屋会議室 ・奥の谷の里山（富田林市）
実施時期	2月25日
実行委員長	加藤一敏（NPO法人シニアくすのき塾 理事長）
講師	田淵武夫・上角敦彦（富田林の自然を守る会）
事業予算	100,000 ※別紙予算書

(6) 南河内地区（羽曳野）

事業テーマ	健康づくりトレーナー養成講座
事業概要	健康長寿を目指しての講演、転倒予防のための運動や認知症予防のための能トレ運動等の実修、シニアが生き生きとする場を作り、高齢者が楽しく暮らせるよう、地区サポートリーダーの養成を図り、地域に普及する。
実施場所	羽曳野市役所別館福祉センター 2階研究室
実施時期	2月27日・3月6日
実行委員長	松田嘉威（羽曳野市ボランティア連絡会会長・SAはびきの）
講師	大阪市レクリエーション協会 堅本盛行
事業予算	125,000 ※別紙予算書

平成28年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業
総合テーマ 高齢者の生活課題：健康と地域社会

2016/11/11/28
NPO法人大阪アクティブシニア協会

事業テーマ	主催団体	予算	実施場所	実施日	参加人数	実行委員長	実行委員 サポーター	地区	講師
		円			名				スタッフ
▼適度な運動とストレス対処法	SA とよなか	125,000	生活情報館 くらし館	1月14日 2月11日	30 30	松尾博子	佐藤・八木	豊能地区 豊中	講師 堅本盛行 古矢・山本・竹之内
	大阪府高齢者大学 同窓会吹田	125,000	吹田市夢つな がり未来館 6階多目的 ホール	1月30日 2月6日	30 30	梅本泰正	佐藤・八木	三島地区 吹田・摂津	講師 堅本盛行 古矢・山本・竹之内
▼音楽療法による介護予防と 健康維持	大阪府北部 コミュニティーカレッジ	125,000	茨木市高齢者 支援センター シニアプラザ茨	2月14日 2月28日	30 30	船本幸二	佐藤・八木	三島地区 茨木・高槻	講師 中西敏治・村上誠二 古矢・山本・竹之内
	府民カレッジ	125,000	総合健康づくり センター	2月14日 10時～	30	森田耕市	佐藤・八木	中河内地区 東大阪	講師 増田左知子・豊雅子 古矢・山本・竹之内
▼里山保全と環境マネジメント	富田林くすのき塾	100,000	門前屋 (AM) 奥の谷 (PM)	2月25日	20 20	加藤一敏	佐藤・八木	南河内地区 富田林	講師 田淵武夫 古矢・山本・竹之内
▼適度な運動とストレス対処法	SAはびきの	125,000	羽曳野 福祉センター	2月27日 3月6日	30 30	松田嘉威	佐藤・八木	南河内地区 羽曳野	講師 堅本盛行 古矢・山本・竹之内
▼事務経費	事務局	225,000				八木 進			
合計		950,000			310				

大阪府補助金：103.4万円

平成28年11月21日

見積書

大阪府知事 松井 一郎 様

大阪市中央区法円坂1丁目1番35号
NPO法人 大阪アクティブシニア協会

理事長 佐藤 宏一



金 950,000円 ただし、委託料

内訳

内訳	数量	単価	金額	備考
1)豊能地区(豊中)	1	一式	125,000	講座
2)三島地区(吹田・摂津)	1	一式	125,000	講座
3)三島地区(茨木・高槻)	1	一式	125,000	講座
4)中河内地区(東大阪)	1	一式	125,000	講座
5)南河内地区(富田林)	1	一式	100,000	講座
6)南河内地区(羽曳野)	1	一式	125,000	講座
事務経費	1	一式	225,000	旅費・消耗品・事務用品
合計			¥950,000	

○ 講座	事業予算合計	725.000 円
	事務費	225.000 円
	総計	950.000 円

総合事務局担当（大阪府との窓口・会計窓口）

理事 八木 進 事務局長（090-5134-7504）

理事 山本良江 事務局次長・会計（090-5644-7510）

28年度 アクティブシニアがあふれる大阪事業

NPO法人 大阪アクティブシニア協会

健康づくりトレーナー養成講座 2日間コース

講師 堅本盛行

大阪府リクリエーション協会

1日目

講話「健康長寿をめざして」

2時間

実技「転倒予防（ロコモティブ）

のための運動」

2時間

2日目

実技「能トレと認知症予防（コグニクス）

のための運動」

2時間

実技「シニアが楽しめる簡単スポーツ

あれこれ」

2時間