

【巡回講習：健康増進推進事業の流れ】

まず、この事業はこちらから働きかける社会貢献事業なので担当講師のボランティア精神と主体性が必要←成功の秘訣

●具体的な進め方

①事前調査をする

担当講師は健康増進に寄与するヨガ教室設定の必要性を示すために、当該地域住民のニーズをある程度聴き取り調査した上で企画設定すること。

②設定テーマについて

地域社会に散らばる課題を改善するものが良い。過去に岩手エリアでは、市からの受託事業運営をサポートする関わりから「介護予防ヨガ」のみが企画された。宇部前理事長が指導プログラムを監修しました。

《例》介護予防教室運動プログラム

高齢者 65 歳以上を対象とした 1h 程度の筋トレ&ストレッチ&レク等のヨガ→運動器不安定症：通称ロコモ予防改善、認知機能維持法、フレイル予防、社会参画意識の向上の為の寄り添いヨガを組み合わせた内容。

マニュアル化して企画した一人一人に研修しました。コロナ期以外の企画においてはすべて実績があります。

③テーマについて

介護予防だけでなく、メンタルヘルスヨガ・親子が参加できるベビーヨガ・児童対象のヨガ・椅子ヨガ・デスクトップヨガなど対象地域がニーズとしているものなら何でもあり。今ならオンラインも活用できる。

④会場探しについて

企画の趣旨次第では公共施設でも無料で借りられる場合もあります。また、高齢者施設や児童センターにお試しで入らせて頂き、その先に派遣契約に繋げる方法もあるでしょう。担当講師は健康増進に寄与するヨガ教室設定の必要性を示すために、当該地域住民のニーズをある程度聴き取り調査した上で企画設定すること。

地域社会に散らばる課題を改善するものが良い。過去に岩手エリアでは、市からの受託事業運営をサポートする関わりから「介護予防ヨガ」のみが企画された。宇部前理事長が指導プログラムを監修しました。

介護予防だけでなく、メンタルヘルスヨガ・親子が参加できるベビーヨガ・児童対象のヨガ・椅子ヨガ・デスクトップヨガなど対象地域がニーズとしているものなら何でもあり。今ならオンラインも活用できる。

企画の趣旨次第では公共施設でも無料で借りられる場合もあります。また、高齢者施設や児童センターにお試しで入らせて頂き、その先に派遣契約に繋げる方法もあるでしょう。

⑤周知方法について

チラシ作成、配布、SNS など。

町内回覧、会場となる施設の機関誌掲載、自治体広報誌など、協力者は関係者が強力です。その先の為にも関係者のご協力を得る事は頼もしい力になります。もちろんネットの集客力も期待できます。

⑥参加申し込み窓口について

担当講師が良い。というのは、多用な事務局ではやりとりが煩雑化してしまいがち。諸々、担当講師2名は必要です。お互い協力し合って進めましょう。

⑦実施回数について

- ・月2回、3ヶ月間無料実施式
- ・週1回、1ヶ月無料実施式

できれば3ヶ月がベターです。というのはサークル化にする狙いと生理学上、1ヶ月は短すぎます。また自治体主催の事業も6～12回程度の参加回数です。

⑧参加費について

会場借りの関係から過去に岩手エリアではすべて無料にしました。が、低額案もありだと思います。

⑨サークルリーダー発掘について

巡回講習事業の活動となるので、派遣を依頼される側として、参加する方の中からヨガの必要性をご理解下さる積極的な人物で周りから信頼されていそうな元気な方にサークルリーダーの打診をしていくと成功します。サークル化についてはその方中心の皆様のご意見を尊重し、話し合いに寄り添いながらサークル化をサポートする姿勢を大事にしましょう。

色々なパターンがあるかと思いますので臨機応変、ケースバイケースで対応していくと必ず成功すると思います。