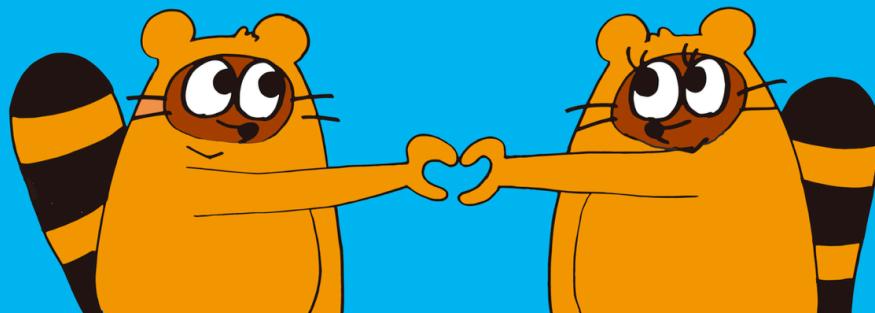


スマイル もりもりプロジェクト

仙台市泉区本田町×東北学院大学地域構想学科



本気田っちゃ、 スマイルもりもりプロジェクト

東北学院大学 教養学部

地域構想学科 菅原真枝ゼミ

1. 概要

- 愛称「スマもり」
- 一昨年度に始まり、3年目を迎えた
- 今年度は3年生8名、4年生3名で活動
- 場所 泉区本田町集会所
- 参加者 約15名

2. プロジェクトの狙い

- 介護予防自主グループ「ぬくもり会」で、介護予防運動の取り組みをサポートし、会員の参加意識を高めることを目的としている。
- 長期的な狙いとしては、学生たちが参画しなくても地域の方々が中心となって主体的な運営が継続できることを目標としている。

3. プロジェクトの2つの柱

- 毎月第2木曜日に本田町集会所にて「スマもり」の開催 今年度は計6回
- 泉区内の他地域への「出張スマもり」
泉中央まちなかカフェ（認知症カフェ）
への出張（2019年1月12日）

4. 活動準備

- タイムスケジュールの作成
- 運動指導内容の練習
- レクリエーションの検討
- そのために必要な用具の調達
- スポーツ飲料の購入

5. スマもり当日

- 13:00 あいさつ
- 13:05 ストレッチ運動
- 13:20 AKB体操
- 13:30 KIYOSHI体操
- 13:45 レクリエーション（ボッチャ）
- 14:10 ティータイム

※2018年11月8日（木）の場合

まちなかカフェ

2019年1月12日（土）リハくる泉中央

↓ストレッチ運動



↑レクリエーション

AKB体操

KIYOSHI体操

6. 新たな取り組み

ストレッチと2つの体操を紹介した
テキストを作成する



背景

- ①他の自主グループから出張の依頼があったが都合がつかず、行くことができなかった
- ②学生がいなくても「ぬくもり会」のみなさんにストレッチや体操を自主的に行ってほしい

工夫した点

- 冊子のサイズ
- 文字の大きさ
- 色づかい（ページごと、背景色など）
- わかりやすさ（説明、写真）
- 東北プリント（株）との編集会議
- 泉中央地域包括支援センターからの助言

8. 3年目の活動を終えて

● 活動の成果

- ・ ストレッチやAKB・KIYOSHI体操に慣れてきた
- ・ 『スマもり体操』テキストの完成
- ・ 学生と会員が一体となって運動の楽しさを実感

● 次年度に向けての目標

- ・ 『スマもり体操』のさらなる普及・事業の拡大
- ・ 学生の運動指導スキルの習得

ご清聴ありがとうございました