

住友生命健康財団 2017 年度 スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム

第1種【新規助成】応募企画書

公益財団法人住友生命健康財団 御中

提出日:2017年10月 日

以下のとおり、応募いたします。

応募プロジェクト名	屋外は 「ポールウォーキング」 室内は 「アルポ」 を普及・啓発したい!								
応募金額	5	0	0	0	0	0	円	※企画書 P4「7.応募金額の内訳」の合計金額の1万円未満を切り捨てた額をご記入ください。	
応募種別	特定課題		一般課題○		※応募要項の「助成対象プロジェクト」に記載した「特定課題」「一般課題」のどちらか該当するものに○印を付けてください。				
団体名	柏の葉ポールウォーキングクラブ								
代表者	役職	代表理事	氏名	(フリガナ)	タケダ	アキラ	武田	明	印

1. プロジェクトの概要 ※応募プロジェクトについて次ページ以降の記載内容を要約して10行以内ご記入ください。

日本は 2007年に 超高齢社会(全人口に占める65歳以上のひとが21%以上)に入り 今年2017年で10年目になった。寝たきりの人に250~300万円/年かかっているとされているが、世界から注目されている平均寿命から健康寿命の延伸のために何をするかが示されていない。ユニクロやH&Mのおかげで若々しく見えるが 体は 虚弱(フレイル)になっている。フレイルの基準に ロコモチェックという7つの項目があり、その中の 横断歩道を青信号で渡りきれないと15分ぐらい続けて歩けない、の2つを考えると その人は 750m~1Kmしか歩けないということになる。ただ人々の頭の中には健康=ウォーキングという思い込みが インプットされている。あまり知られてないが、IVVを発行できる ウォーキングクラブは 10キロ以上のコースを設定できるクラブであり元気高齢者には歩けても フレイル化した高齢者には歩けないのが現実である。65歳以上の指標は 筋肉のある人と 筋肉の虚弱(フレイル)な人という分類であって 年齢ではない。障害者問題の理解を一気に 進めた「ノーマライゼーション」に対して、高齢者問題の解決には「モディフィケーション=強度変換」という考え方が必要です。ベーシックから相手に合わせていかにレベルを下げたサービスが提供できるかがコーチの役割だとする、ポールウォーキングは①前を見る②歩幅は半歩広く③ポールはかかとの横に置くと3つを覚えるだけで誰でも歩ける。ポールは 有酸素運動・筋トレ・ストレッチの 3つの使い方があり阪大の多田羅名誉教授(健康日本21のメンバー)が 高齢者問題の切り札と推奨されている。

事務局記入欄	受付日	頁数	その他	受付番号 17-1種新規-
--------	-----	----	-----	------------------

2. プロジェクトの背景

※応募プロジェクトに取り組む背景や理由がわかるようご記入ください。

日本は 2007 年に 超高齢社会(全人口に占める 65 歳以上のひとが 21%以上)に入り 今年 2017 年で 10 年目になった。寝たきりの人に 250～300 万円/年かかっているとされているが、世界から注目されている平均寿命から健康寿命の延伸のために何をすることが示されていない。

長寿にとともに リスクが高まるのが 「認知症」である。認知症になってからからでは ポールウォーキングの 習得は 困難である。したがって 日本の整形外科医の院長室で 2006 年に 生まれた ポールウォーキングを 普及・啓発したい。また 2015 年から 介護法が改正され 要介護 3 以上でないと 特養に収容されなくなった。2016 年に 開発された 室内用 「アルポ」を普及啓発したい。介護認定のほとんどが 顔が洗えるか 容姿を整えられるか 食堂へ行けるか トイレに行けるか 居間にいけるかなど 歩くことができるかで 評価される。ポールは有酸素運動・筋トレ・ストレッチの 3つの使いがで 「筋トレに定年なし」という生涯発達の能力が科学的に証明されつつあります。

3. プロジェクトの目的

※応募プロジェクトの目的を簡潔にご記入ください。

地域のコミュニティにおいて、屋外は「ポールウォーキング」室内は「アルポ」を 普及・啓発したい。750m～1Km しか歩けないということは、町内会の集会所に通う距離である。椅子と車椅子しかないと思いついて部屋に閉じこもる前に「ポールウォーキング」があることを体験してもらいたい。

4. プロジェクトの企画内容

※応募プロジェクトの取り組み内容や方法について具体的にご記入ください。

千葉県柏市には 9 箇所の 地域包括支援センターがある。その支援センターが 担当しているエリアの 団体(主に町内会の集会場)に ポールステーションを 3 ヶ月単位で 置かせてもらって 「ポールウォーキング」並びに「アルポ」を普及・啓発したい。2016 年下期に柏北部地域支援センターの協力を得て 効果のあったやり方を 2017 年度 スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム の援助を受けて実施したい。

柏の葉ポールウォーキングクラブの関わりは 下記の 1.と 2.である。

1.地域包括支援センターのセンター長から依頼のあった 地域コミュニティで ポールウォーキングの体験 教室を行う。(ボランティア出前講座)

- 従来の 遠くから人を集めて 実施するのではなく 人々の生活の場へ 出かけて 実施する。
- お友達 5 人集まれば 個人のお宅でも 体験教室を行う。
- 夏時間(4-9 月) 午前中 冬時間(10-3 月)午後と 高齢者の 体調に 合わせた時間帯に開催。

2.地域の コミュニティに ポールステーションを 3 ヶ月単位で 置かせてもらい 貸し出しを行う。

3.互いに 声を掛け合い 同じ速さで 歩ける人同士で(カメさんチーム)(うさぎさんチーム)コースを決めて歩く。4.一度に手と足の 2つの動作を行うので お友達とお話ししても ウォーキングと違って 足が止まることはない。認知症の予防にもなる。5.ポールウォーキングは マズローが晩年に発表した 第六の欲求「利他の欲求」に当てはめると 社会参加の道具である。

- 自分たちの健康維持だけでなく、実施時間を お孫さんの登下校の時間に合わせると 見守りの 役割にもなる。
- 東京オリンピックの時に整備されたインフラは(公園遊具も含む) 耐久期間がすぎて 痛みが ひどい。それらを見つけたら スマホで行政に連絡すれば 動くセンサーにもなる。
- 異常気象でできた水たまりや倒木も 同じくスマホで 連絡すれば 社会に貢献できる。
- AED の設置場所を知らせれば 体力的に直接救命はできなくても 間接的に人助けになる。
- 火の用心の拍子木を打つ人とポールウォーキングで歩けば 防火・防犯にもなる。(例:鎌倉市)

5. プロジェクトの実施スケジュール

※応募プロジェクトの実施予定(2018年4月から2019年3月までの主な実施項目と日程)についてご記入ください。

2018年4月		
5月	パレット柏	市民活動フェスタ 2018 簡易体力テスト
	アミュゼ柏	第3回市民盛年のつどい
6月	県民プラザ	地域ポールウォーキング養成講座
7月		
8月		
9月		
11月		
12月		
2019年1月		
2月		
3月		
地域支援センターのセンター長からの依頼のあったところへ 出向いて 体験教室を実施する。 最低9回は 実施予定だが 依頼があるのを待っている状態です。		

6. プロジェクトの実施体制

※応募プロジェクトに関わる主な実施メンバー(外部協力者も含む)を10名以内ご記入ください。

氏名	所属・役職	プロジェクトにおける役割
武田 明	代表理事	マスターコーチ・スマホ検定官
澤田 雅美	副理事長	BCコーチ・ACコーチ・スマホ検定官(サブコーチ)
永井 良枝	理事	BCコーチ・ACコーチ(サブコーチ)
秋野 綾子	理事	BCコーチ・ACコーチ(サブコーチ)
北村 テツ子	理事	BCコーチ・ACコーチ(サブコーチ)
長谷川 延子	理事	BCコーチ(サブコーチ)
阿佐美 克己	理事	広報
土屋 秀一	監事	相談役
椎名 一博	顧問	相談役

7. 応募金額の内訳

※応募プロジェクトの実施予算のうち助成金を充当する費目、使途、応募金額を記入してください。なお、記入欄が不足する場合は、行数を増やしていただいて構いません。

	費目	使途(内容、単価×数量など)	応募金額(円)
プロジェクト 実施経費	ポールウォーキング	7,290 円×3×9	196,830
	アルポ	1,794 円×4×9	64,584
	フラミンゴの羽	2,160 円×4×9	77,760
	ポールステーション	16,200 円×1×9	145,800
事務局 人件費			
事務局 諸経費	チラシ印刷代	2030 円×1×9 (カラー片面 1000 枚)	18,270
合計金額(円)			503,244

8. 団体概要

※応募団体の概要をご記入ください。

設立年月	西暦 (2015 年 6 月)	法人格取得 西暦 (年 月)			
活動目的 ※3行以内	1. ポールウォーキングの普及・啓発 2. 健康寿命の延伸 3. 地域における「居場所」づくり				
活動内容 ※5行程度	まちの健康研究所「あ・し・た」で 下記 活動を行なっている。 ●「整形外科医が開発したポールウォーキングの体験教室」を 毎月 第2・第4月曜日。 ●「ポールウォーキングで基礎体力作りとアウトドアを楽しむ会」を 毎月 第2土曜日。 その他 ボランティア活動で 普及・啓発のための 出前講座を 実施してきました。 2015年6月設立で2017年3月が初めての決算です。(会則より)				
活動地域	千葉県柏市と周辺都市(我孫子市・流山市・野田市等)				
役員	理事	7 人	監事・(顧問)	1 人・(1 人)	
スタッフ	有給スタッフ	0 人	無給スタッフ	9 人	
正会員	個人会員	9 人	団体会員	0 団体	
ボランティア	ボランティア	5 人	生涯大学の地域活動部		
今年度予算額	収入	614,480 円		支出	504,910 円
前年度決算額	収入	1,055,772 円		支出	895,064 円
団体 HP	http:// kashiwanpo.genki365.net/				

**スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム
応募団体情報シート**

記入日 2017年10月 日

団体名	フリガナ カシワノハ ポールウォーキング クラブ		
	柏の葉ポールウォーキングクラブ		
団体連絡先	フリガナ	チバケン カシワシ ニシハラ 7-5-2	
	住所	〒277-0885 千葉県 柏市 西原 7-5-2	
	TEL	04-7140-5457	FAX 04-7140-5457
	Email	20156kpc@gmail.com	
連絡担当者	役職	代表理事	フリガナ タケダ アキラ
	TEL (携帯)	090-7736-6101	氏名 武田 明
	Email	Qzj13413@nifty.com	
郵便物 送付先	※上記の団体名・代表者名を宛名として、団体連絡先に、企画書の受領通知、選考結果の通知を郵送にて行います。 不都合のある場合は、ご希望の送付先(住所と宛名)をご記入ください。 〒		

本プログラムで取得する個人情報につきましては、選考に必要な範囲で利用し、当財団が責任をもって厳格に管理を行い、担当事務局（住友生命健康財団）以外の第三者に提供することはありません。