

平成 30 年度草の根育成助成 助成事業紹介

分野	福祉分野
事業名	外出困難者向けノルディック・ウォーキング教室
団体名	特定非営利活動法人ヒューマンサポートネット
実施場所	八王子市西寺方町 400-1 小田野中央公園中央芝生広場
地域の課題	八王子市下恩方地域は高齢化、過疎化が進み多くの高齢者が外出困難になってきている。 ■ 腰や膝が痛くて杖やカートを使用するので外出が大変。 ■ 脳血管障害による歩行が不自由、心臓あるいは腎臓が悪いので運動を控えている。
事業紹介	八王子市下恩方地域に住んでいる外出が困難な高齢者のリハビリや介護防活動として 2 本のポールを使用する「ノルディック・ウォーキング教室」 週 1 回（土曜日）9 時 30 分～体操、ポールウォーキング、筋トレによるロコモ対策を中心としたプログラムです。
担当者のコメント	高齢者の身体特性や運動能力にあった指導能力を持つ指導員資格を有するスタッフを地域の中でたくさん育成していきたい。
団体紹介	高齢化および核家族化が進み家庭環境や社会構造の変化により高齢者のうつ、引きこもり、孤独死、寝たきり、在宅介護、介護離職などの多くの問題をかかえている。このために高齢者にとって身体およびメンタルの健康管理活動の支援を目的として設立しました。

