

NO. 38

施設・団体名	特定非営利活動法人 健康姿勢管理																																																																																																																																				
対象者	中学生					高校生					18歳以上(高校生除く)																																																																																																																										
受入れ可能人数 (1日あたり)	各教室2人(1日2~4人)					検便					不要																																																																																																																										
代表者名(ふりがな)	大谷 富夫								(おおたに とみお)																																																																																																																												
担当者名(ふりがな)	大谷 友希								(おおたに ともき)																																																																																																																												
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	当法人は多くの消防団員や民生委員の殉職者が出た東日本大震災を起に、今後震災による消防団員や民生委員の殉職者を出さないために民生委員・主任児童委員そして公務員等で設立をしました。そんな当法人の設立目的は「いつまでも歩ける」です。これまでの研究から「ヒトは倒れる力を使って歩いている」ということが分かっています。当法人では独自のメソッドを用いた歩き方の練習そして「きれいな姿勢とお箸の持ち方の関係性」など、運動だけではなく理論を交え練習しています。																																																																																																																																				
体験内容	当法人のボランティア体験にただのお手伝いはありません。一般的にボランティアとは「自発的な意志に基づき他人や社会に貢献する行為」(厚生労働省)とされています。体験当日に「ボランティアとは？」の手作り小冊子を渡しますので自分の頭で考えたボランティアを体験時間内で発表・実施して下さい。失敗を恐れず自分の考えを信じチャレンジしてください。 これまでの実施例:吹奏楽部の生徒:呼吸法、傾聴、体験談の話をするなど																																																																																																																																				
体験実施日	<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td rowspan="2">7月</td> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td rowspan="2">8月</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td> <td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td> <td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td> </tr> </table> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td rowspan="2">8月</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td> </tr> <tr> <td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>【備考】 ・1日から参加可(最大3日まで) ・1教室に2名</p>																7月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月	1	2	3	4	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火					○	○	○				○	○	○						○	○	8月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		○					○		○	○					○	○	○			
7月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月	1		2	3	4																																																																																																																	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		土	日	月	火																																																																																																																		
				○	○	○				○	○	○						○	○																																																																																																																		
8月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																		
	○					○		○	○					○	○	○																																																																																																																					
体験実施時間	月・火・木:午前9:15~11:45 月・午後:12:45~15:15 水・午前:8:45~11:15																																																																																																																																				
体験実施場所	月・午前:元一中町会館 月・午後:元郷やすらぎの家 火・午前:領家4・5丁目町会会館 水・午前:朝日東公民館 木・午前:峯町会会館																																																																																																																																				
集合時刻	月・午前:11:45 月・午後:15:15 火・午前:11:45 水・午前:11:15 木・午前:11:45																																																																																																																																				
集合場所	実施場所と同じ																																																																																																																																				
解散時刻	月・午前:11:45 月・午後:15:15 火・午前:11:45 水・午前:11:15 木・午前:11:45																																																																																																																																				

受講生服装	運動ができる服装(ジャージ、スニーカー等)
受講生持ち物	水分、汗ふきタオル等
交通費	各自でご用意ください
昼食について	各自でご用意ください
荒天時の対応	台風などで開催当日に警報が出された場合は中止。その他、気象状況により来場に際し危険を伴う可能性がある場合は開催当日の1時間前に連絡をする。
事前説明	なし
注意事項	
交通手段	各会場自転車もしくは徒歩
現地までの地図	

NO. 39

施設・団体名	いきいき美活体操 幸栄チーム																																																																																																																																				
対象者	中学生					高校生					18歳以上(高校生除く)																																																																																																																										
受入れ可能人数 (1日あたり)	6人					検便					不要																																																																																																																										
代表者名(ふりがな)	萩原 実					(はぎわら みのる)																																																																																																																															
担当者名(ふりがな)	萩原 実					(はぎわら みのる)																																																																																																																															
施設・団体の紹介 (目的・分野・普段の 活動内容等)	<p>高齢者を対象としたいきいき美活体操(百歳体操)を実施し、高齢者を元気にするとともに、高齢者同士を結びつけ、地域を元気にする。 いきいき美活体操: おもいを使った筋力運動の体操</p>																																																																																																																																				
体験内容	<p>☆ボランティアの活動内容: 理解・把握 ☆いきいき美活体操の実施: 体操の実体験 ☆いっしょに楽しくからだを動かしてみませんか。</p>																																																																																																																																				
体験実施日	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">7月</td> <td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td> <td rowspan="2">8月</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> </tr> <tr> <td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td> <td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">8月</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>○</td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table> <p>【備考】 1日から参加可(最大3日まで)</p>																7月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月	1	2	3	4	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火							○							○							8月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日										○							○			
7月	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8月	1		2	3	4																																																																																																																	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金		土	日	月	火																																																																																																																		
						○							○																																																																																																																								
8月	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																		
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																																																																																																		
									○							○																																																																																																																					
体験実施時間	9:20~11:50(2時間30分)																																																																																																																																				
体験実施場所	幸栄公民館																																																																																																																																				
集合時刻	9:20																																																																																																																																				
集合場所	会議室1・2																																																																																																																																				
解散時刻	11:50																																																																																																																																				

受講生服装	体操ができる動きやすい服装
受講生持ち物	筆記用具、水分(水筒、ペットボトル等)
交通費	なし
昼食について	なし
荒天時の対応	公民館が閉鎖の場合は中止
事前説明	当日、会場にて9:20～
注意事項	なし
交通手段	川口駅より徒歩(東口徒歩約10分)
現地までの地図	