

# 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

安藤友哉・及川健太・小玉美咲・千崎吏稀  
千葉悠夏・土屋竣平・藤田菜楠・渡邊真由

# プロジェクトの目的

泉区本田町の介護予防自主グループ「ぬくもりの会」の企画運営により、介護予防運動のサポートを行い、泉区本田町の住民、近隣の住民が、笑顔いっぱいになることを目的とする。

本田町 人口 655人

世帯数 388

高齢化率25.6パーセント（平成28年10月1日現在）

介護予防運動サポーターが企画・運営し、住み慣れた地域において主体的・継続的に介護予防の運動等に取り組んでいる自主グループのこと。月一回以上、一回につき30分程度以上。

# プロジェクトの内容

## ①「ぬくもり会」の企画運営・実施

計6回(2016年7月～2017年3月、第二木曜日13:00～14:30)

## ②オリジナル手ぬぐいのデザイン・作成・配布

## ③オリジナルの軽運動の考案と指導、実施

「AKB体操」・・・AKB48「恋するフォーチュンクッキー」にあわせておこなう上半身の軽運動

# 事前準備

- ①当日の指導内容や流れ。役割分担について会議
- ②運動の練習
- ③ペットボトル飲料の準備
- ④レクレーションで使用する道具の準備



# ある日の「ぬくもり会」

13:00～13:10 あいさつ

13:10～13:30 ストレッチ

13:30～13:40 もみじ(てぬぐい使用)

13:40～13:45 列車じゃんけん

13:45～14:00 AKB体操

14:00～14:15 パターゴルフ

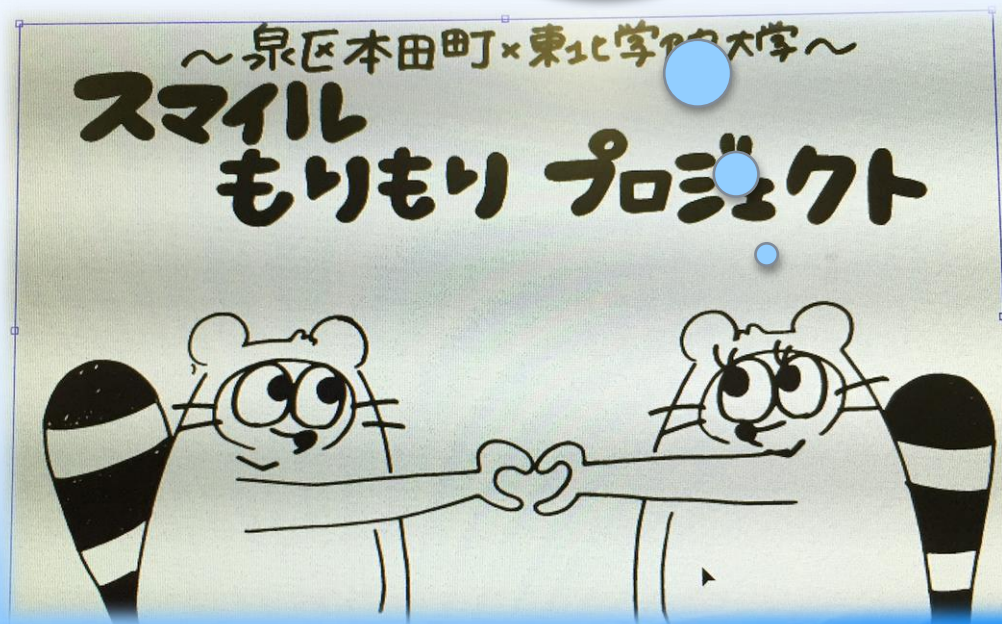
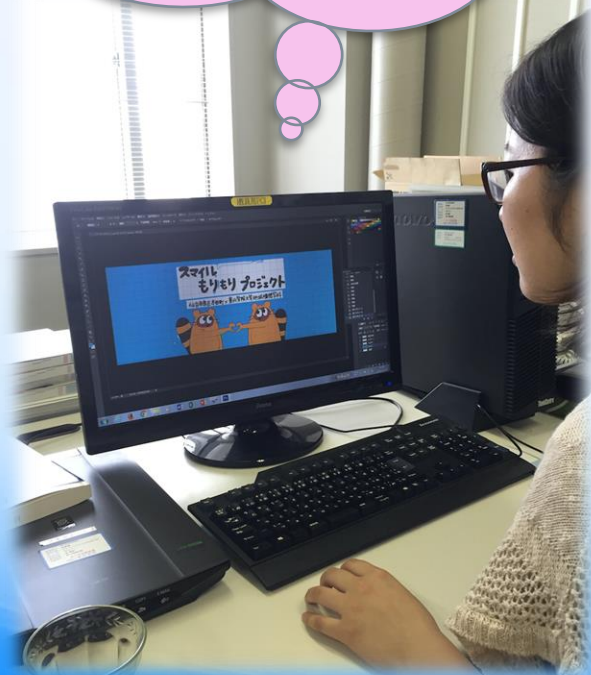
14:15～14:30 TEA TIME ☐☐



# てぬぐいの作成

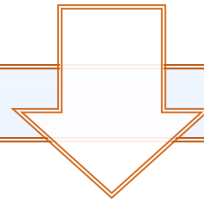
ゼミ生がデザインし、  
PCの描画作成ソフトで  
データ化

「ぽんだ丸」  
本田町には、たぬきが  
住んでいるそうです♡

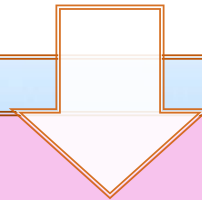


# てぬぐいの効果

みんなでおそろい



曲に合わせてみんなで行体操



一体感を生む

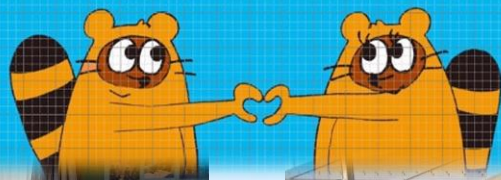


# 活動の様子



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





# AKB体操

覚えやすい

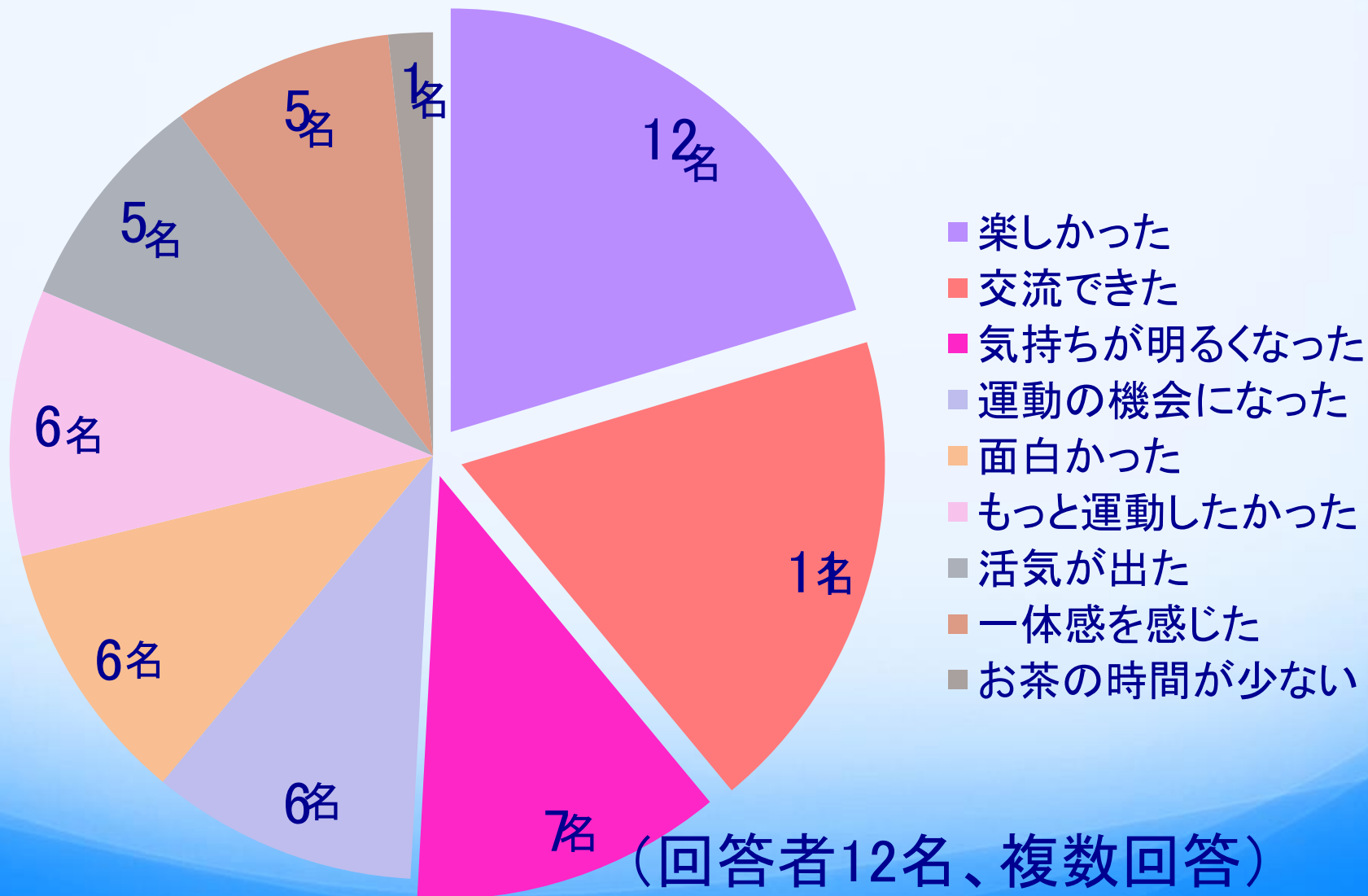
座りながら

軽運動

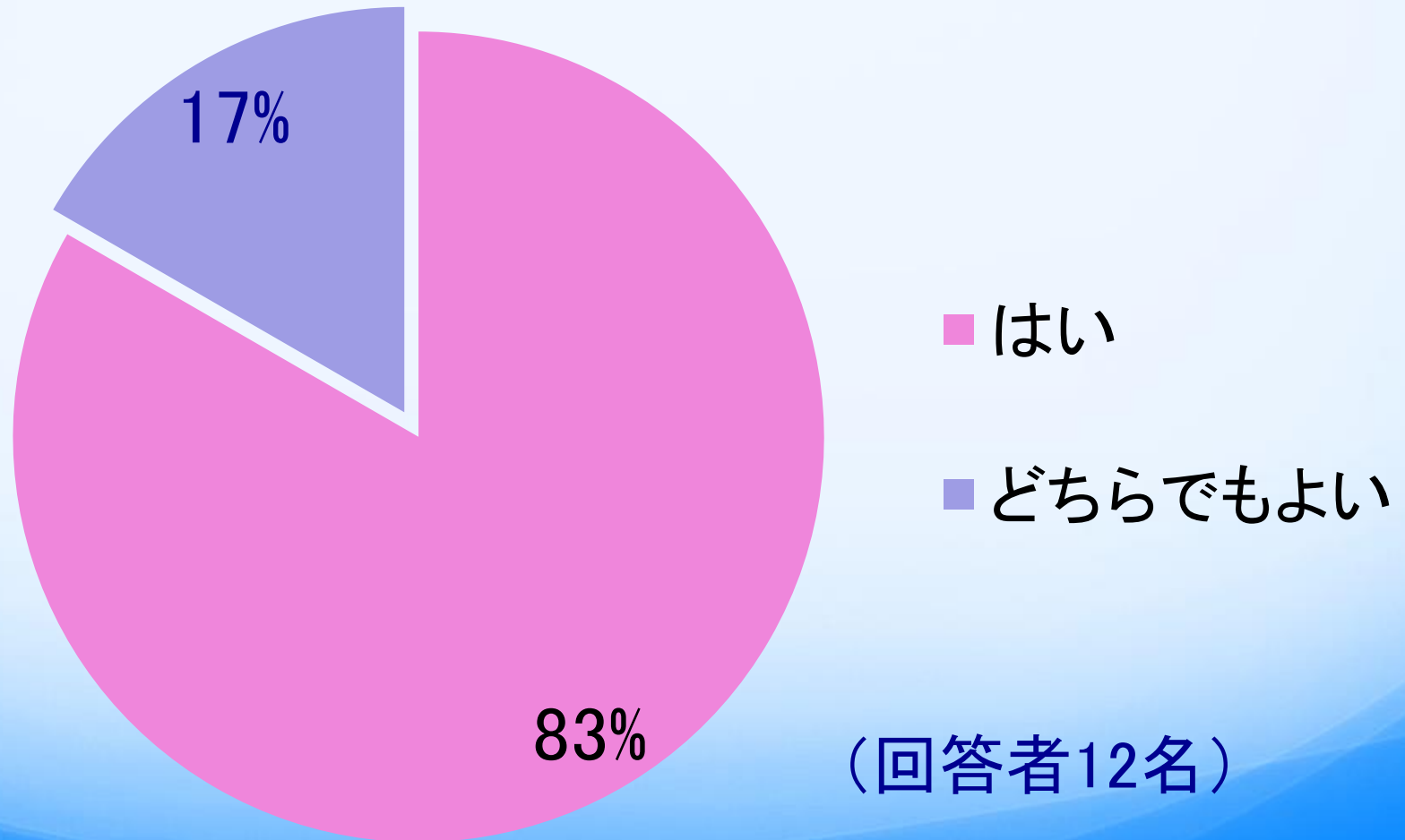
オリジナル



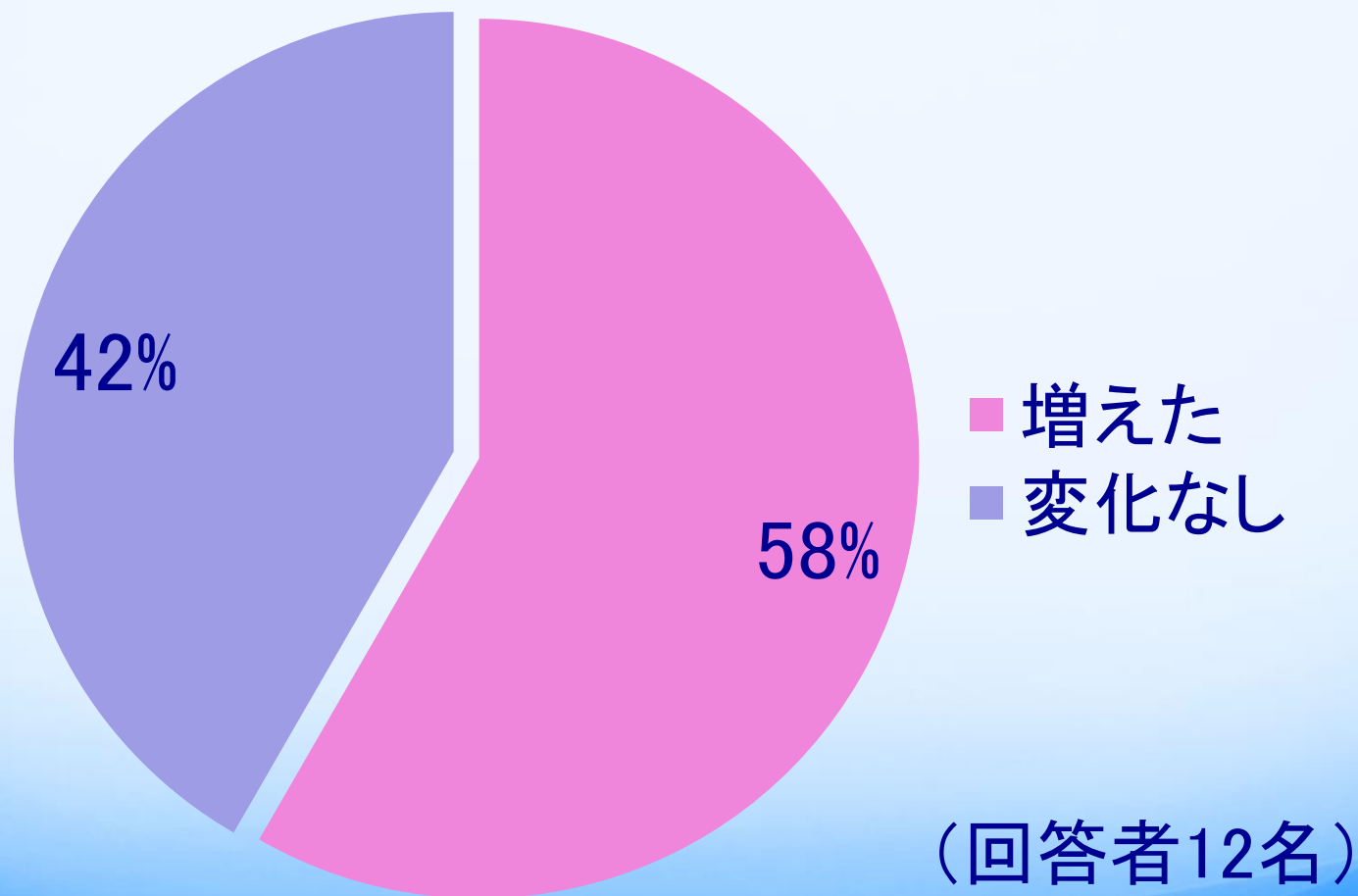
# 学生と活動しての感想



# 今後も学生と活動がしたい



# スマホもり後の運動量の変化



# プロジェクトの成果と課題

## 良かった点

- ・ オリジナルの活動
- ・ 一体感が得られた
- ・ 地域の人々との交流を通じての学び

## 悪かった点

- ・ 段取り
- ・ メニューのマンネリ化
- ・ 配慮が足りていたか

## 課題

- ・ 指導の工夫
- ・ 指導者となる人の確保
- ・ 自主的に活動してもらえるような環境づくり

ご清聴ありがとうございました

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

