



# 寿町元気プロジェクト

---

Y.S.C.C. 横浜

事業本部 パートナー営業部 木村 光治

# 地域まちづくりの挑戦

地域に根ざした学校×スポーツクラブ×企業の  
新たな価値を創造しています。



# 寿町元気プロジェクト

- 公益財団法人横浜市寿町健康福祉交流協会様と健康講座を共催し、**多くの寿地区住民の方に健康と体を動かす楽しさを知っていただいております。**
- 具体的な取組は、**5つ**です。
  - ① 食育・栄養
  - ② 咀嚼力・口腔衛生
  - ③ 睡眠
  - ④ 痛み予防
  - ⑤ 健康体操



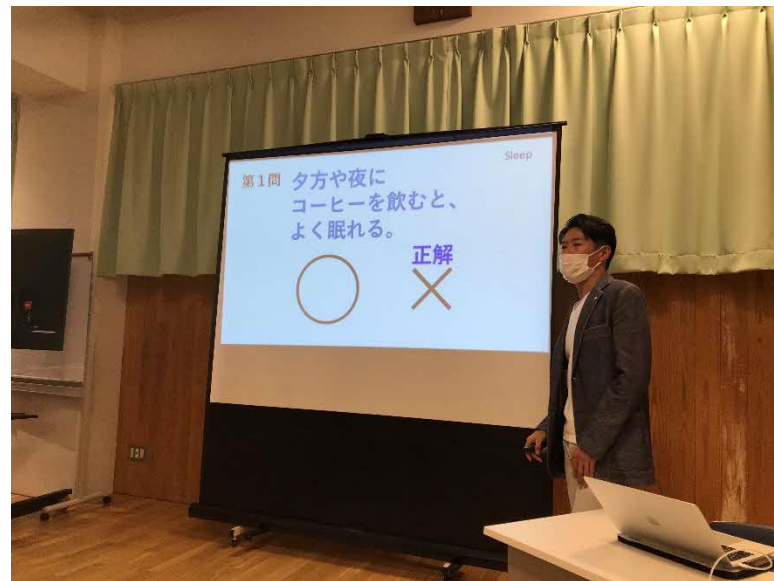
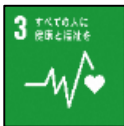
# ①食育・栄養講座



## 活動内容

- トップチームをサポートしてもらっている**管理栄養士**の方を講師にお招きし、包丁や火を使用しなくても**誰でも簡単に作れる料理を実演、試食**を行っています。
- 食べる事の大切さを管理栄養士の視点から講義してもらう事により、講座を重ねる上で**食への興味・関心**を持ってもらえる様になってきました。
- スポンサー企業様にも協力してもらい、**栄養価の高い手軽に食べれる食品など**をご提供頂いております。

## ②睡眠



### 活動内容

- 日本睡眠学会の**睡眠改善インストラクター**の方に**睡眠の大切さ、メカニズム、最高の睡眠をとる為に必要な事**をスライドを使用し、講習しています。
- 寝られない時の対応方法、睡眠不足による健康被害も伝えています。

## ③咀嚼力・口腔衛生



### 活動内容

- 神奈川海外ボランティア歯科医療団の講師をお招きし、お口の健康はからだの基本。口腔ケアと健康の関係をわかりやすくスライドを使用し説明しています。
- 講習会後には参加者全員、歯の検診を行いアドバイスなどをもらっていました。

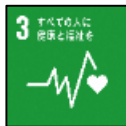
## ④体の痛み予防



### 活動内容

- 座学による**膝・腰の痛み防止対策**、運動って本当にいいの？を分かりやすく解説。  
そして最後は張間コーチ講座お馴染みの、**音楽に合わせてその場で足踏み運動**を行いました

## ⑤健康体操



### 活動内容

- 弊クラブの育成スタッフが座りながら出来るストレッチや簡単な器具を使用しての体操・一人でも出来る運動・脳トレなどを実技を交えながら講習をしています。
- 講座終了後、3回シリーズ全過程を受講された方々には、**終了証が授与**されました。



## ⑥その他



### 活動内容

- ウォーキングをしながら地域のゴミ拾い活動
- 誰でも出来る**ウォーキングサッカー**
- 横浜の名所を巡るノルディックウォーキング
- **Y.S.C.C.ファームでの農作業**
- 事業所の方々とグッズの企画・作成



**ご清聴ありがとうございました**

**この他にも皆様のご提案をお待ちしております。**

**是非、皆さまと協働できればと思います！**