

んぽん舗

ポツ



234号

2023年 2月

[発行元]

石巻市NPO支援オフィス
〒986-0832 宮城県石巻市泉町3丁目1-63
TEL・FAX 0225-23-3641
MAIL: centerishinomaki@gmail.com
http://ishinomakinposhienoffice.jimdo.com/
開館時間: 月～金 10:00～20:00
土曜日 10:00～18:00
休館日 日曜・祝日・第四木曜日

毎月25日発行

NPOや市民活動に
役立つ情報をお
届けします。
みなさまからの
情報提供もお待ち
しております。



助成金情報

伴走型就学・学習支援活動助成

本活動助成事業は、様々な困難を抱えている子ども達に対してマンツーマン又は比較的少人数で向き合い、高校・大学・専門学校等への進学・卒業を支援している非営利型の活動団体を対象に、学習環境の改善や意欲向上のための活動資金を助成します。

○対象:日本国内での非営利活動をされている、次の2つの団体に助成します。

- ①高校・大学・専門学校等への進学・卒業を支援する活動団体(既に当該学習支援活動の実績がある団体)
- ②現在の活動を拡充して、高校・大学・専門学校等への進学・卒業を支援する活動にチャレンジする意欲のある団体

○助成金額:1件当たり、上限30万円～上限300万円

○審査について

選考委員会にて審査後、理事会にて決定します。審査にあたっては、申請用紙に記載の項目に基づき、総合的に判断します。審査の過程では、必要に応じて、申請書の内容に関するヒアリング調査などへの協力をお願いする場合があります。

○募集期間:～3月16日(木)12:00

樫の芽会 <https://www.kashinomekai.or.jp/assisting/>
〒102-0073 東京都千代田区九段北4-3-1一口坂中央ビル
TEL:03-3222-6481 FAX:03-3222-6482

わかば基金 災害復興支援部門

「わかば基金」は、地域に根ざした福祉活動を展開しているNPOやボランティアグループが、活動の幅を広げるための支援をしています。福祉にとって厳しい時代だからこそ、「わかば基金」は地域に芽吹いた活動をもっと応援していきます。

○支援対象:地域に根ざした福祉活動を行っているグループ 任意のボランティアグループまたはNPO法人

【災害復興支援部門】

- ・東日本大震災以降に激甚災害指定を受けた災害の被災地域に活動拠点があり、福祉活動を通して、その地域の復旧・復興をすすめているグループ
- ・被災地に必要な新たな福祉事業を展開したい、と考えているグループ

・1グループにつき、最高100万円

・1～5グループほどを予定

○受付期間:～3月29日(水)必着/郵送のみ受付

○申請・問い合わせ

NHK厚生文化事業団「わかば基金」係
〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-1

電話:03-3476-5955

<https://www.npwo.or.jp/info/27271>

印刷機のご利用について

石巻市NPO支援オフィスでは、非営利団体ならどなたでも格安で利用できる印刷機がございます。ぜひご利用ください。

○開館時間:10:00～20:00(土曜日は18:00まで)

○休館日:日曜、祝日、お盆(8月13日～16日)、年末年始(12月28日～1月4日)

○料金:製版1枚につき100円(B5～A4)
200円(B4～A3)

枚数100枚につき100円ずつ加算(全サイズ)

*印刷用紙は持参ください *白黒印刷のみです



石巻市NPO支援オフィス

電話・FAX:0225-23-3641

メール:centerishinomaki@gmail.com



ホームページ



Facebook



Instagram

2月8日(水)、セイホクパーク石巻フットボール場2階で行われた石巻市スポーツ協会さんによる☆リズムにのってスクエアステップ☆にお邪魔させていただきました。

スクエアステップとは、マットの上をパターンをかえながらステップしていく脳や身体を使った簡単なエクササイズ。みなさん、ご存知でしたか?今回は健康運動指導士であり、スクエアステップ指導員でもある星塚さんにお話を聞きながら見学させていただきました。

対象者は石巻圏域にお住いの18歳以上の方で、顔ぶれは経験者、初心者とさまざま。

まずはあいさつから。星塚さんの声掛けで身体を動かしながら参加者同士のコミュニケーションを図ります。

「体験会なので、初めましての方もいらっしゃいます。最初の部分でお互いの名前を覚えてもらい、友だち感覚で楽しく体験してもらえたらと思いました」と導入部分での“心”のストレッチも欠かせません。



次はストレッチ。この時季、雪かき等でバランスを崩し腰を痛める確率が高いので、その場合のストレッチ法や、年を重ねることに出てくる悩み例を挙げ、足指・足上げなどの体操もレクチャーしてくれました。

スクエアステップは無理をしないことが基本で、自分に合わせた体操。パターンは初級、中級、上級とあり、26パターンあります。

- ・必ず一方通行
- ・途中であきらめない
- ・1つのマスに片足だけ入れる
- ・白線を踏まない

これらを念頭に、無理なくやっていきましょう。



ステップのパターンが変わることでその都度脳も動かします。少し混乱しながらも考える、これが脳トレになります。「頭も使ったし、笑ったし、身体全体に汗をかきました。それでもこの疲れは苦にならないよ～」と参加者の方が感想をくださいました。ステップは3周するのですが、やっているうちにだんだんと何周目かわからなくなったきて、みなさんで大爆笑!!そんな場面が何回も見られ、こちらまで楽しくなっていました。

星塚さんから、こんな方にお勧め!!

- 足腰を丈夫にしたい! ●体力づくりをしたい!
- 脳を活性化させたい! ●身体を伸ばしたい!
- 日常生活で運動不足の方 等

石巻トレーニングセンターでの開催は今年度で終了し、新年度(4月)からいしのまき総合スポーツクラブへ移行します。ご興味ある方は、随時お問い合わせ・ご相談ください。



星塚さん