

チャレンジ！！オープンガバナンス 2018 市民／学生応募用紙

地域課題タイトル (注1)	No.	タイトル	自治体名
		就労等を通じた、シニア世代のセカンドライフ充実 について	鎌倉市
アイデア名(注2) (公開)	～脳トレリズム体操～ 「高齢者運動インストラクター」の育成でシニア層が憧れる高齢者(像)を 生み出す		

(注1) 地域課題タイトルは、COG2018 サイトの中に記載してある応募自治体の地域課題名を記入してください。

(注2) アイデア名は各チームで独自にアイデアにふさわしい名前を付けてください。

1. 応募者情報

チーム名(公開)	NPO 法人 ダンスライフコミュニケーションズ		
チーム属性(公開)	<input checked="" type="radio"/> 1. 市民によるチーム <input type="radio"/> 2. 学生によるチーム <input type="radio"/> 3. 市民、学生の混成によるチーム		
メンバー数(公開)	6名		
代表者情報	氏名(公開)	早川 嘉一郎	
メンバー情報		阿部 良武、鈴木 仁史、岡田 和恵、町井 弘美、早川 ちかえ	

(注意書き) ※ 必ず応募前にご一読ください。

<応募の際のファイル名と送付先>

1. 応募の際は、ファイル名を COG2018_応募用紙_具体的チーム名_該当自治体名にして、以下まで送付してください。東京大学公共政策大学院の COG2018 サイトにある応募受付欄からもアクセスできます。 admin_padit_cog2018@pp.u-tokyo.ac.jp

<応募内容の公開>

2. アイデア名、チーム名、チーム属性、チームメンバー数、代表者と公開に同意したメンバー氏名、「アイデアの説明」は公開されます。
3. 公開条件について：

「アイデアの説明」でご記入いただく内容は、クリエイティブ・コモンズの CC BY (表示) 4.0 国際ライセンスで、公開します。ただし、申請者からの要請がある場合には、CC BY-NC (表示—非営利) 4.0 国際ライセンスで公開しますので、申請の際にその旨をお知らせください。いずれの場合もクレジットの付与対象は応募したチームの名称とします。

(具体的なライセンスの条件につきましては、<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.ja>、および、<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/legalcode.ja> をご参照ください。また、クリエイティブ・コモンズの解説もあります。<https://creativecommons.jp/licenses/>)
4. 上記の公開は、内容を確認した上で行います。(例えば公序良俗に違反するもの、剽窃があるものなどは公表いたしません)
5. この応募内容のうち、「自治体との連携」は、非公開です。なお、内容に優れ今後の参考になりうると判断したものは、公開審査後アドバイスの段階で相談の上公開することがあります。

<知的所有権等の取扱い>

6. 「アイデアの説明」中に、応募したチームで作成・撮影したものではない文章、写真、図画等を使用する場合、その知的所有権を侵害していないことを確認してください。具体的には、法令に従った引用をするか、知的所有権者の許諾を取得し、その旨を注として記載してください。「自治体との連携」中も同様をお願いします。
7. 「アイデアの説明」中に、人が写りこんでいる写真を使用している場合、使用している写真に写りこんでいる人の肖像権またはプライバシーを侵害していないことを確認してください。

<チームメンバー名簿>

チームメンバーに関する情報を最終ページに記載して提出してください。(2. の扱いによる代表者氏名を除き、他のメンバーに関する情報は本人の同意があるものを除き COG 事務局からは非公開です。詳細は最終ページをご覧ください。)

2. アイデアの説明（公開）

(1) アイデアの内容、(2) アイデアの理由、(3) 実現までの流れ、の三項目に分けて記入してください。

必要に応じて図表を入れていただいて結構です。

(1) アイデアの内容（公開）

アイデアは、課題解決のために、何をやる社会的なサービス（活動）なのか、をわかりやすく示してください。これが将来実現した場合、魅力的で新規性があり、実践したり、活用したくなる、そしてその結果として、課題が解決される、そんなワクワク感のあるアイデアを期待します。2ページ以内でご記入ください。

<応募チームとして解決したい課題>

就労等（高齢者運動インストラクター）を通じた（地域コミュニティの活性化で）、シニア世代（が牽引するシニア世代のため）のセカンドライフ充実について

<解決アイデアの内容>

脳トレリズム体操を通じて地域コミュニティを活性化！

「人生 100 歳時代」を乗り切るために何より必要な「健康」を高齢者たちが牽引する新しい就労モデルを創りだす！

脳トレリズム体操とは？

ハンドサインとダンスを融合したデュアルタスク※ 1 体操です。

この体操は左右対称動作でゲームのような要素が含まれているため、「出来ない」が共感をよびます。それをグループで行うことで更なる達成感を共有できるオリジナルコンテンツです。

※ 1 知的刺激と有酸素運動を同時に行うこと。例) 歩きながら足し算・引き算、しりとりをするなど

※資料動画：動作の組み合わせは自由、曲に合わせ早く・遅くしたりも可能です

- ①脳トレリズム体操 その1 <https://youtu.be/jsmXr0Ff7ro>
- ②脳トレリズム体操 その2 https://youtu.be/6cri_c04uwY
- ③脳トレリズム体操 その3 <https://youtu.be/u7WowRSWzD4>
- ④脳トレリズム体操 その4 https://youtu.be/5dV_7X5ZJmw
- ⑤脳トレリズム体操 その5 <https://youtu.be/7X7kNKnDt7c>
- ⑥脳トレリズム体操 その6 <https://youtu.be/SBpPQI4gWJM>
- ⑦脳トレリズム体操 その7 <https://youtu.be/9kiFIFcbpq0>

※参考動画：グループエクササイズの様子 <https://youtu.be/XPct-dPvOQo>

動画が見れないなどのトラブルがありましたら、以下までお問い合わせ下さいませようお願いいたします。

dlc2018.official.info@gmail.com

高齢者運動インストラクター

高齢者の方が同じ高齢者の方に指導することが出来れば、「あの人に出来るのなら、自分にもできる」

と相乗効果を生み出し、

①地域コミュニティの活性化

②企業が求めるシニア層人材の人物像形成に

③目標は 1000 人の運動インストラクター育成（早期退職者、社会復帰したい女性なども含む）

将来的に

認知症予防、生活習慣病予防、フレイル※2 予防は社会全体の問題点であるので、「運動と食事の取り方」をテーマに地域の整骨院やパーソナルジムなどを巻き込み、健康補助食品や運動促進／補助器具、予防医療に関するメーカーなどの健康に携わるヒトやモノをアドバイザーにした体験会「鎌倉市健康未来フェスティバル」を開催し、個人に合った健康「セルフケア」を見付けていく事を目標とします。更に、難しいと言われている効果実証に向けて企業や大学の参画を促すことが出来れば、雇用を創出することが可能ではないでしょうか。我々はこの最初の土台となる「脳トレリズム体操」「高齢者運動インストラクター」「地域コミュニティの活性化」に尽力したいと考えます。

※2：身体・認知機能が低下して虚弱となった状態。

(2) アイデアの理由（公開）

このアイデアを提案する理由について、それをサポートするデータを根拠として示しつつ2ページ以内で説明してください。ここではアイデアの必要性、効果を確認します。データとは、統計類の数値データやアンケート・インタビューなどの資料や関連の計画、既存の施策などの定性データのことを総称します。データは出所を明らかにしてください。

鎌倉市のシニア世代の就労についてのアンケート調査より

シニア世代就労の中心は定年延長・再雇用が中心で、新規雇用は少ない。また、鎌倉市は中小企業が多く、そもそも求人ニーズが十分とは言えない状況である（P.8）

しかし、就労支援についての関心や自由意見などを見ると、全体で「とても関心がある14.4%」、「やや関心がある29.3%」合計43.7%が関心を持っている。これに対して「全く関心がない3.4%」、「あまり関心がない12.7%」で合計16.1%。関心がある割合は27.6ポイント上回っており、全体としては関心は高い（P.74）

企業側がシニア世代を雇用する場合に重視する条件

複数回答可能な場合：「健康である事47.9%」が最も高く

単一回答のみの場合：「健康である事」は3位で14.9%、2位「知識・経験がある事」22.5%、1位は残念ながら「採用は予定していない」32.0%だ（P.70）

採用したいと思う60歳以上の人材人物像では「健康」というワードが何回も出てくる。他に、謙虚さを持ち、にこやかで暗くない人、心配りが出来る人。能力・体力があればよい。偏見を持たない人、社会性があり人間関係がうまく築ける人、誠実に熱意を持って仕事に向き合う事が出来る人、明るく健康、素直でコミュニケーションが取れる方、などだ。（P.72）

シニア側 シニア世代が求める就労先の条件では、まず「就労場所が通いやすいこと」、「鎌倉市内希望」が6割を超えている（P.8）

自由回答では、週3日就労スタイル、短時間勤務、地域社会に役立ちたい、ボランティア活動、社会貢献（P.25）

今後就労する上で必要と思われる経験では、コミュニケーション能力・話術・人との出会い（P.31）

これらのアンケート調査と **鎌倉市人口ビジョン 鎌倉市まち・ひと・しごと創生総合戦略**

（P.52.55.64.65）を踏まえ、我々の出来る事は

・新規雇用を「健康」というキーワードで創ること

認知症予防、生活習慣予防、フレイル予防は就労上の課題であり社会全体の問題点でもあるので、まずは誰もが楽しく継続できる「健康維持向上エクササイズ」を作ることだ。

そしてこのエクササイズは高齢者が習得でき、更に「高齢指導者」が広く市民に伝達し、「世代を超え

憧れられるシニア像形成」を目指すことで地域コミュニティの活性化と新しい就労モデルを創りだすことだ。

また、このエクササイズを通じて指導者側も受講側も**企業が採用したいと思う 60 歳以上の人材人物像に近づくことを目標とする。**

我々は運動指導の現場に 25 年います。指導するということは、謙虚さをもち、にこやかで気配りができ、体力があり、健康で素直にコミュニケーションがとれる。これが基本です。これは、ほとんどの仕事に共通することだといえましょう。**我々は体験会や育成を通じ、まず「健康」と「高齢者指導者」を拡散させることを目指します。**

将来的に

「高血糖」「糖尿病」「血管疾患」「認知症」と連鎖していく負の生活習慣スパイラルを予防するには適度な運動と食事管理が不可欠です。

「運動と食事のとり方」をテーマに、地域の整骨院やパーソナルジムなどを巻き込み、健康補助食品や運動促進／補助器具、予防医療に関するメーカーなどの健康に携わるヒトやモノをアドバイザーにした体験会**「鎌倉市健康未来フェスティバル」**を開催し続け、その時の個人に合った健康「セルフケア」を見付けていく事を促し、

更に、難しいと言われている効果実証に向けて企業や大学の参画を促すことが出来れば広く雇用を創出することが可能ではないでしょうか。

【出典】

鎌倉市のシニア世代の就労についてのアンケート調査

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/seisaku-souzou/report-28.html>

鎌倉市人口ビジョン 鎌倉市まち・ひと・しごと創生総合戦略

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/keiki/tihouseusei.html>

糖尿病サイト～高血糖が危ない！～ <http://www.club.dm.jp>

国立循環器病研究センター <http://www.ncvc.go.jp>

Journal of Alzheimer's disease 2018 10 月

(3) アイデア実現までの流れ（公開）

アイデアを**実現する主体**、アイデアの**実現に必要な資源（ヒト、モノ、カネ）**の**大まかな規模とその現実的な調達方法**、アイデアの**実現にいたる時間軸を含むプロセス**、実現の制度的制約がある場合にはその**解決策等**、**アイデア実現までの大まかな流れ**について、**2 ページ以内**でご記入ください。ここでは実現可能性を確認します。

社会全体の健康に関する意識は高まっていますが、例えば、鎌倉市内の健康診断受診率はここ数年 30%台と横ばいで決して高くありません。そのような市の現状において、働きかける何かが必要だと感じています。

誰もが求める「健康」をキーワードに市民が集い楽しみながら健康を維持・向上できる機会を作れたら…
鎌倉市の健康に関する取組を広く知らしめる中で「健康」を軸に様々なバーター企画実現が期待出来ます。
コミュニティを足掛かりに、ヒト、モノ、カネを動かします。

※出典 鎌倉市第2期データヘルス計画及び第3期特定健康診査等実施計画

<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/hokennenkin/detahealth.html>

■ 実現に至るまでのプロセス

① 市長や市役所職員が脳トレリズム体操（ハンドゲーム）※を行っている動画を配信

出来る・出来ない問わず笑顔と人柄を体操を通じて市民にアピールし、「人生 100 歳時代」に向けた健康都市“鎌倉”を市役所職員が先導し示す。

市民が脳トレリズム体操※を行っている写真や動画を気軽に投稿できるしくみをつくり、web 上で市の HP と連動させることでアクセス数、認知向上をはかる。

※脳トレリズム体操番外編動画「鎌倉 LOVE」https://youtu.be/fen_nIy_0s4

② 脳トレリズム体操 無料体験会の告知と実施

①をうけて地域コミュニティセンター、シルバー人材センター、シニア健康大学など、市と連携している場で体験会を実施し、更に高齢者運動インストラクターの募集を図る。NPO 法人ダンスライフコミュニケーションズ（DLC）は宣伝・人材募集・通常開催場所の確保に努める。

③ 地域の健康・運動・医療関係者の連携で更なる拡張を

フリーペーパーや HP でそれぞれの専門性を生かしたニュースを掲載。更に割引券や無料体験券、プレゼント券などを付け、それぞれの店舗へ市民を誘客。健康にまつわるプロの方々を身近に感じながら市民の健康に関する意識を刺激し相乗効果を促します。

（整骨院、パーソナルジムトレーナー、キッズダンス・太極拳などの運動指導者、健康補助食品、運動促進／補助器具、予防医療に関するメーカー、リハビリ施設などの指導員 他）

※市長・職員・市民・企業が web 上や各媒体で「鎌倉 LOVE」をツールに繋がっていく。

（フリーペーパー・HP・広報誌などに掲載）

【②③の運営資金について】

1) **自主財源** 体験会参加費用（@ ¥100～500/回）、高齢者運動インストラクター養成プログラム費
【受講料 ¥40,000、NPO 法人 DLC 登録料（入会金 ¥5,000、年会費：準正会員 ¥5,000/年）
計 ¥50,000】

2) **協賛** HP、フリーペーパー掲載料（発行部数 10,000 部。企業掲載・割引券プレゼント券等を記し店舗など

へ誘客。販促につなげて協賛の継続・成功報酬を得る）、協賛企業へ無料体験イベント提供。

- 3) **クラウドファンディング** 支援者全員に脳トレリズム体操の無料体験会・講演会に招待する
- 4) **寄付**（寄付控除）

④「鎌倉市健康未来フェスティバル」

①～③を受けて対面型フェスティバルを開催

開催場所> 市内の公共施設など

開催内容> 様々なジャンルの運動無料体験会

- （ヨガ、ピラティス、太極拳、エアロビクス、ダンス、脳トレリズム体操）
- ・整体師、気功師、マッサージ師などの無料体験会
- ・健康補助食品（サプリメント・プロテインなど）の無料試食試飲会
- ・運動促進／補助・予防医療器具の体験会
- ・医療関係者の講演会（認知症予防・生活習慣病予防 など）
- ・食事の取り方講演会（糖質オフ、脂質カット などの効果のプラス面とマイナス面など）

販促・誘客し、協賛を得る

バーター企画で宣伝を兼ねつつ、参加者の健康向上を促す場として各業種に活用頂き、イベントを通じた情報発信で市内の様々な健康経営の方々との連携継続を促す。

【フェスティバルの資金調達】

- 1) **寄付**（寄付控除）
- 2) **協賛**（市民と一緒に作るフェス、地域貢献、「健康」を市民企業自治体で作上げる：ブランディング）
- 3) **クラウドファンディング**
- 4) **自主財源**（参加費・ブース出店料など）

⑤「運動と食事の取り方で改める効果実証プログラム」の確立

④を受けて、市民の健康意識の向上継続促し、将来的に難しいと言われる効果実証に向けて②を測定の間として構築し、企業や大学の参画・誘致を促すことが出来れば、さらに雇用を生むことが出来るのではないのでしょうか。

⑥①のハンドゲームを挨拶ツールに

市内の賛同いただける飲食店やお土産屋などで このハンドゲームを行うと、何らかのサービスを受けられるようにし、多国籍な観光客にも言葉が通じなくてもコミュニケーションが出来る楽しさや、そこに住む市民との何気ない交流に活用頂ければ、「古都鎌倉」「自然あふれる鎌倉」というイメージの他に「繋がる 絆 鎌倉」というイメージをプラス出来るのではないのでしょうか。

それを高齢者運動インストラクター・シニア層が牽引していくという事で、イメージアップを図ります。

【実施スケジュール（仮）】

2019年5月スタート → ① → ②③

2020年オリンピック後に④開催を目標にする