

令和 8 年度おかやま協働のまちづくり賞応募用紙

令和 8 年 8 月 1 2 日

岡山市長 様

応募者代表 団体名 NPO法人リトル・サン
氏 名 杉山 梢

令和 8 年度「おかやま協働のまちづくり賞」に応募します。

募集テーマ：「スポーツで広がる協働のまちづくり」

取組の名称	『障がい者ヨガ』からはじまる地域の健康づくり
取組の概要 インターネット投票を行うサイトにそのまま掲載します。 今年のテーマとの関連がわかるよう、目的及び取組概要、アピールポイントを 300 字（句読点含む）以内で記載してください。	『障がい者ヨガ』から始まった本取組は、障がいの有無に関わらず、誰もがヨガを通して健康づくりと交流ができる地域づくりを目指しています。2006 年から障がい者向けヨガの普及に取り組み、現在は障がい者団体や社会福祉法人と連携し、家族や支援者、地域住民も参加・運営に関わる講座へと発展しました。障がい当事者だけでなく、支える人も共に健康づくりに取り組むことで、地域のつながりが生まれ、継続的な活動へとつながっています。今後も協働団体と手を取り合いながら、誰もが安心して参加できるヨガを地域に広げ、健康で支え合えるコミュニティづくりを進めていきます。
成果・効果 取組を通じて得られた成果や、解決した社会課題の状況、また関連した地域への効果や変化などを書いてください。	本取組により、障がい者だけでなく、家族や支援者、地域住民など多様な人が共にヨガに参加する機会が広がりました。会場を地域に根付いた公共施設とし、社会福祉法人や障がい者団体と協働することで、新たなつながりが生まれ、継続的な講座運営につながっています。また、障がい者を支える家族や支援者自身が健康づくりの大切さに気づき、心身を整える時間を持つことで、介護や支援を続ける力にもつながっています。ヨガを通じて障がいの有無を超えた交流が生まれ、互いを理解し支え合える地域づくりに寄与するとともに、健康づくりをきっかけとした協働の輪が広がっています。

●次の書類等を添付してください。

①〔様式 1〕協働による社会課題解決の取組の内容

②〔様式 2〕取組実施団体概要書

③写真等取組イメージ画像の電子データ（1 枚）

インターネット投票を行う際のエントリー一覧に使用します。エントリー一覧は、応募順（事務局受付順）に掲載します。

④取組内容や成果、協働の役割などをわかりやすくまとめたシート（デジタルデータ）1 枚
シートをもとに、事務局でポスターを作成し、展示等を行います（シートの作成が技術的に困難な場合は早めにご相談ください。シートづくりをお手伝いします。）

⑤その他取組の説明資料：A 4 で 2 ページ以内の資料を添付できます。

※提出していただいた書類等はすべて審査の対象となり、〔様式 2〕以外は原則、ホームペー

ジ等で公開します。

〔様式１〕 協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	『障がい者ヨガ』からはじまるみんなの健康づくり
テーマとの関連	◎取組とテーマが合致している点を書いてください。 スポーツには、世代や立場、障がいの有無を超えて人と人をつなぎ、交流を生み出す力があります。当法人が実施するヨガ講座では、障がい者だけでなく、家族や支援者、ボランティアなど、多様な人が参加・運営に関わっています。社会福祉法人や障がい者団体との協働により、研修や療育キャンプ、保護者向け講座など活動の場が広がり、障がい者本人だけでなく、支える人の健康づくりにもつながっています。こうした協働を通じて地域とのつながりが生まれ、各地域で継続的な講座開催へと発展しています。障がいの有無や立場を問わず、誰もが一緒にヨガというスポーツを楽しみ、支え合える地域づくりに貢献しています。
取組の目的・目標	◎取組の目的・目標を社会課題の具体的な状況をふまえて書いてください。 障がい者の慢性的な運動不足は、生活習慣病や二次障がい、QOLの低下につながる深刻な社会課題です。また、家族や介護者も健康不安や将来への不安を抱えやすく、地域とのつながりを失うことで孤立するケースも少なくありません。当法人は、障がい者本人だけでなく、家族や支援者も共に参加できるヨガを通して、心身の健康づくりと地域とのつながりを育む場を提供しています。社会福祉法人や障がい者団体と協働し、地域に根差した活動を継続することで、誰もが安心して健康づくりに取り組める環境づくりを目指しています。そして、ヨガをきっかけに人と人とのつながりを広げ、誰もが生き生きと暮らせる地域社会の実現に貢献していきます。
取組の内容	◎取組の内容について具体的に書いてください。 1 取組の対象：対象地域、対象者、対象人数など 対象地域 主に岡山市を中心とした岡山市内 対象者 障がい者（視覚障がい、肢体不自由、知的障がい、パーキンソン病など）、その家族・支援者・介護者・地域住民・ボランティア 2・活動内容、実施方法など 障がい特性に応じたヨガ講座（視覚障がい、肢体不自由、知的障がい、パーキンソン病等）を継続開催するとともに、障がい者と健常者が共に参加する「MIX ヨガ」や、屋外交流イベント「ENSOKU・ヨガ」を実施しています。 各講座は、障がい者団体、社会福祉法人、医療・福祉関係者、家族、支援者、ボランティア等と協働し、広報や参加支援、運営を分担しながら実施しています。また、公民館や福祉施設、地域イベントなど身近な場所を活動拠点とし、地域住民も参加しやすい環境づくりに努めています。 3 工夫した点や取組の特徴 障がいの種類ではなく、一人ひとりの身体状況や生活環境に合わせたヨガを提供するとともに、本人だけでなく家族や支援者も一緒に参加できることを大切にしています。 また、団体任せではなく、障がい者団体や社会福祉法人、地域住民、ボランティアなど多

	様な主体が役割を分担しながら運営することで、継続的な活動体制を構築しています。公民館や地域イベントでの開催、障がい者と地域住民が共に参加する「MIX ヨガ」や「ENSOKU・ヨガ」を通じて、障がいの有無や世代を超えた交流を生み出し、地域全体で支え合うコミュニティづくりにつなげています。 ◎取組をWEB等で告知している場合はそのURLを書いてください。 https://www.youtube.com/@little.sun606 https://littlesun.online/																											
	始期： 2021 年 5 月～	☒ 継続予定 ☐ 令和 年 月終了 ☐ 令和 年 月頃終了予定 該当するものに☒し必要事項を記入してください。																										
	◎今後の成果の普及や活動展開などについて書いてください。 今後も障がい者団体や社会福祉法人、行政、公民館、地域団体などとの協働をさらに深め、障がいの有無や世代を問わず誰もが参加できるヨガ活動を県内各地へ広げていきます。また、講師育成やボランティアの養成、関係団体との情報共有を進めることで、地域ごとに継続できる活動体制づくりを支援していきます。 さらに、「MIX ヨガ」や「ENSOKU・ヨガ」など、地域住民と障がいのある方が自然に交流できる機会を増やし、スポーツを通じた健康づくりと相互理解を促進します。これまで培ってきた取組やノウハウを広く発信し、多様な主体が協働する地域づくりのモデルとして県内外へ展開していきたいと考えています。																											
協働による 効 果	◎協働したことにより達成できたことや得られた効果を書いてください。 障がい者団体や社会福祉法人、医療・福祉関係者、家族、支援者、ボランティアなど、多様な主体との協働により、2006年から約20年にわたり継続した活動体制を構築することができました。役割分担による運営や広報、参加支援を行うことで、一団体だけでは難しい継続的な講座開催を実現しています。 また、一つの地域から始まった活動は県内各地へと広がり、公民館や地域イベントなど、地域住民も参加できる場へ発展しました。障がいのある方だけでなく、家族や支援者も健康づくりに取り組む機会が増え、地域住民との交流を通じて障がいへの理解や支え合いの意識が深まっています。さらに、活動への評価から講座や研修の依頼も増え、協働の輪が着実に広がっています。																											
協働団体と その役割 ※協働団体が他分野にわたっていることや、各団体の関わりの深さも評価の対象となります。 ※足りない場合は欄を追加してください。	<table border="1"> <tr> <td>団体名</td> <td>全国パーキンソン病友の会岡山県支部</td> </tr> <tr> <td>団体種別</td> <td>☐住民自治組織 ☒市民活動団体 ☐企業 ☐教育機関 ☐行政 ☐その他（ ）</td> </tr> <tr> <td>役割</td> <td>講座開催協力。</td> </tr> <tr> <td>団体名</td> <td>社会福祉法人 岡山県視覚障害者協会</td> </tr> <tr> <td>団体種別</td> <td>☐住民自治組織 ☐市民活動団体 ☐企業 ☐教育機関 ☐行政 ☒その他（ ）</td> </tr> <tr> <td>役割</td> <td>講座開催協力。告知。当日の運営。</td> </tr> <tr> <td>団体名</td> <td>岡山県視覚障害を考える会</td> </tr> <tr> <td>団体種別</td> <td>☐住民自治組織 ☒市民活動団体 ☐企業 ☐教育機関 ☐行政 ☐その他（ ）</td> </tr> <tr> <td>役割</td> <td>広報。告知。</td> </tr> <tr> <td>団体名</td> <td>岡山県肢体不自由児者福祉協会</td> </tr> <tr> <td>団体種別</td> <td>☐住民自治組織 ☒市民活動団体 ☐企業 ☐教育機関 ☐行政 ☐その他（ ）</td> </tr> <tr> <td>役割</td> <td>講座開催協力。当日の運営。</td> </tr> <tr> <td>団体名</td> <td>社会福祉法人 弘徳学園</td> </tr> </table>		団体名	全国パーキンソン病友の会岡山県支部	団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）	役割	講座開催協力。	団体名	社会福祉法人 岡山県視覚障害者協会	団体種別	☐ 住民自治組織 ☐ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☒ その他（ ）	役割	講座開催協力。告知。当日の運営。	団体名	岡山県視覚障害を考える会	団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）	役割	広報。告知。	団体名	岡山県肢体不自由児者福祉協会	団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）	役割	講座開催協力。当日の運営。	団体名	社会福祉法人 弘徳学園
団体名	全国パーキンソン病友の会岡山県支部																											
団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）																											
役割	講座開催協力。																											
団体名	社会福祉法人 岡山県視覚障害者協会																											
団体種別	☐ 住民自治組織 ☐ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☒ その他（ ）																											
役割	講座開催協力。告知。当日の運営。																											
団体名	岡山県視覚障害を考える会																											
団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）																											
役割	広報。告知。																											
団体名	岡山県肢体不自由児者福祉協会																											
団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）																											
役割	講座開催協力。当日の運営。																											
団体名	社会福祉法人 弘徳学園																											

	団体種別	☐ 住民自治組織 ☐ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☒ その他（ ）
	役割	講座開催協力。告知。当日サポート。
	団体名	重度重複障がい児（者）の幸せを願う会「ますかっとの会」
	団体種別	☐ 住民自治組織 ☒ 市民活動団体 ☐ 企業 ☐ 教育機関 ☐ 行政 ☐ その他（ ）
	役割	講座開催協力。告知。当日の運営。