

# プロボノMATSUDO

## 令和4年度完了プロジェクトのご報告

2023年3月

認定NPO法人サービスグラント

## 松戸プロジェクト団体支援チーム

### ■ 団体概要

団体運営支援チームは、月一回オンラインで団体運営支援ミーティングを開催し、オンラインで接続が可能な15団体程度の元気応援くらぶに参加いただいて、各団体の活動の横展開を図ったり困りごとの相談を実施しています。

### ■ 支援メニュー

パワーポイントから作成した団体紹介動画の編集

### ■ 支援内容

パワーポイントから動画作成した19団体の「元気応援くらぶ」活動紹介を、尺の調整やバックに流れる音楽の取り入れで編集をお願いします。



### ■ 終了後の感想

短期間で動画編集いただいただけでなく、今後は自分たちで編集ができるように、動画の編集ソフトの使い方も講義いただきました。次年度以降は、ちょっとした修正や掲載団体の追加は自分たちで調整していきたいと思えます。

- 実施期間：2022年7月1日～同8月13日
- 成果物の概要（約3分の元気応援くらぶ紹介ビデオ）



# 完了プロジェクト② ハーブガーデンからふみ出そう

## ■ 団体概要

当団体の基本活動である水やりをはじめとする「ハーブの庭作り」作業を日常的に行っているほか、主として体操、音楽、食生活の特別イベントも毎月1回実施しています。

## ■ 支援メニュー

ハーブ等植物ノート作成と活用の支援

## ■ 支援内容

20種類ぐらいはカバーする植物ノートを作成、Facebookで順次公開し、ある程度まとまったらそれを配布することで将来的には松戸市の60%以上の家庭でハーブが栽培されることを希望しています。



## ■ 終了後の感想

17種類をカバーする植物ノートが完成しましたが、まだ掲載したい植物が多くあり、今後はハーブ30種類、野の花15種類、一般的な花20種類などの追加作成をお願いしたいです。

■ 実施期間：2022年7月23日～同9月21日

■ 成果物の概要（ハーブを中心とした17種類の「植物ノート」）



# 認定NPO法人外国人の子どものための勉強会

## ■ 団体概要

松戸市内3か所（常盤平・松戸・新松戸）で5教室を開き日本語だけでなく算数（数学）社会などの学習の支援、中学3年生への入試対策などをおこなっています。

## ■ 支援メニュー

ホームページのリニューアル

## ■ 支援内容

現在のHPを見ながらどこがよくてどこが悪いかなどアドバイスを頂いた後、それを参考にHPのリニューアルをお願いします。生徒募集・スタッフ募集・寄付のお願い、各種報告書、予定表、オリジナル教材のダウンロード等を盛り込んだものに仕上げたいと考えています。



プロボノワーカー オンライン

注目され読まれるホームページのリニューアルをお願いします。

外国人の子どものための勉強会

📍 市内全域

👤 会員募集・広報

>詳細・進捗

 100%

 100%

## ■ 終了後の感想

お二人のプロボノにお世話になり、ITに未熟な団体にやさしく対応していただきました。また、会の広報の大切さをHP担当スタッフを中心に考えることが出来ましたし、完成したHPを広くみてもらう方策の共有もできました。

■ 実施期間：2022年8月1日～同10月2日

■ 成果物の概要（注目され読まれるホームページへのリニューアル）



# NPO法人 人材パワーアップセンター

## ■ 団体概要

松戸市の地域における人材が活躍できる場所や機会を提供する目的で2001年に設立されました。現在は21グループを有し様々な活動を行っています。その中のグループで「地域の福祉力底上げし隊」は千葉県と全国社会福祉協議会の認定機関として地域密着型サービス外部評価及び福祉サービス第三者評価活動を行っています。

## ■ 支援メニュー

第三者評価活動のホームページの作成

## ■ 支援内容

会のホームページは製作が古くメンテナンスをお願いしている個人も製作者ではないため大幅に改造することが難しいため、第三者評価活動のページを新たに作成したい。

## ■ 終了後の感想

NPO団体は高齢化が進んでいるところも多く、ITツールを使いこなせるメンバーが少ないのが現状かと思います。私たちも今回はとても素晴らしい方にご支援いただき、当初の予定にはなかった団体のホームページそのものを新たに作成いただき、感謝しています。



■ 実施期間：2022年11月25日～同12月23日

■ 成果物の概要（団体のホームページのリニューアル）



# 完了プロジェクト⑤ 松戸プロジェクトオンライン推進チーム

## ■ 団体概要

松戸プロジェクトオンライン推進チームは、コロナ禍で外出を控えがちな地域の高齢者に、オンラインで交流と運動を推進することを目的に松戸市内各地区のオンラインイベントを実施しています。

## ■ 支援メニュー

有償ボランティアとして、オンラインサロン活動の運営支援に関してご協力いただける方を募集しています。

## ■ 支援内容

会場で、ノートブックパソコンをZoomに接続し、かつ会場のスクリーン又は壁にプロジェクター経由で投影するとともに、外付けカメラで会場の様子をホスト側に送信したり、質疑応答の時には質問をホスト側に取り次いでいただきます。



ボランティア 有償

### オンラインサロン活動の運営支援

松戸プロジェクト オンライン推進チ...

📍 市内全域

👤 ICT活用

[詳細や進捗記録はこちらから](#)

プロジェクト進行中です

## ■ 終了後の感想

持ち前のITスキルを十分に活用いただき、会場での配信をスムーズに終わることができました。また会場の参加者に、自宅からのタブレットでの接続をガイドいただくなど、予定外のサポートもいただきました。

■ 実施期間：2022年1月6日～同2月28日

■ 成果物の概要



明第1包括  
「介護予防体操」オンライン支援

穂台市民センター  
「介護予防体操」オンライン支援



## 松戸プロジェクト団体支援チーム

### ■ 団体概要

団体運営支援チームは、月一回オンラインで団体運営支援ミーティングを開催し、オンラインで接続が可能な15団体程度の元気応援くらぶに参加いただいて、各団体の活動の横展開を図ったり困りごとの相談を実施しています。

### ■ 支援メニュー

元気応援くらぶを訪問してシニア世代との交流

### ■ 支援内容

元気応援くらぶの活動が、ともするとマンネリ化することが課題として挙がっており、そこに参加して多世代間の交流など新たな取り組みを模索しています。



### ■ 終了後の感想

介護現場で働く方に参加いただき、くらぶの運営や運動指導について意見交換させていただきました。自分のくらぶのやり方を長年続けてきたので、疑問に感じたことなどを教えていただけたことは、今後のくらぶ運営に大いに参考になりました。

- **実施期間：2022年7月29日～2022年11月29日**
- **成果物の概要（元気応援くらぶを訪問してシニア世代との交流）**



## 松戸プロジェクト団体支援チーム

### ■ 団体概要

団体運営支援チームは、月一回オンラインで団体運営支援ミーティングを開催し、オンラインで接続が可能な15団体程度の元気応援くらぶに参加いただいて、各団体の活動の横展開を図ったり困りごとの相談を実施しています。

### ■ 支援メニュー

元気応援くらぶ団体運営支援会議の企画運営アドバイス

### ■ 支援内容

元気応援くらぶ団体運営支援会議に参加し、外部の客観的な立場から、企画運営への支援をお願いしたいです。

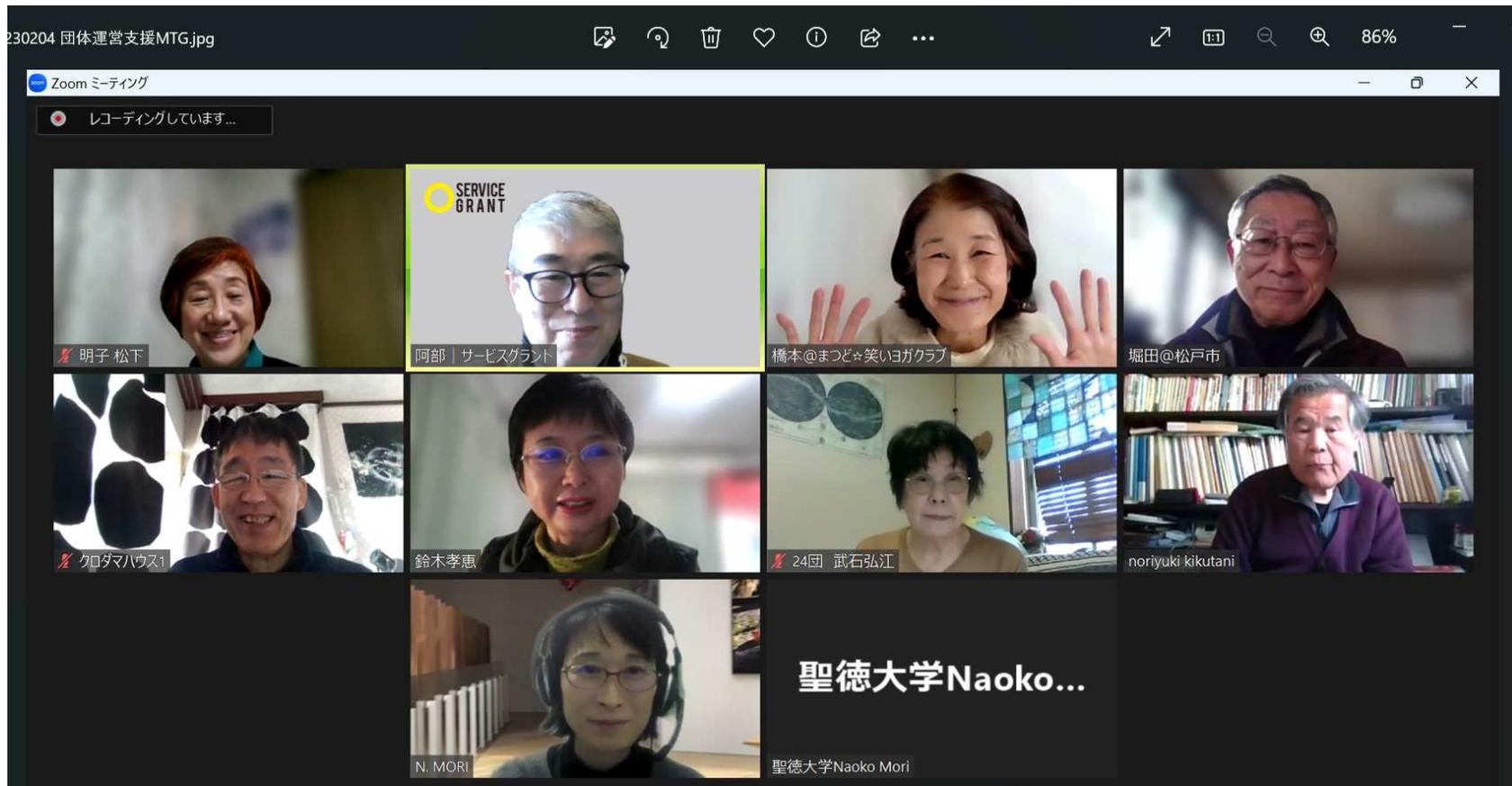


### ■ 終了後の感想

聖徳大学も森直子准教授と学生の方に参加いただき、いつものメンバー以外の方が入って運営することで、会議の雰囲気が変わったのを実感しました。今回は2回だけの参加でしたが、これを機会にもっと学生の皆様に参加いただき、多世代間の交流に発展していければ良いと考えております。

■ 実施期間：2022年9月2日～2023年2月4日

■ 成果物の概要（団体運営支援会議へ参加した感想）



大学の使命として地域貢献は重要であり、この会議への参加はその第一歩となります。今年度は残念ながら参加した学生は1名だけでしたが、今後は学生が地域貢献活動を通じてどれだけ成長したか数値的に把握報告する仕組みを考えて、大学側に多くの学生の参加を促していきます。

## 完了プロジェクト⑧

# にんじんクラブ

### ■ 団体概要

高齢者男性の料理クラブで、基本的には会員が集まって食事を作り、試食して楽しい一時を過ごすことを目的として活動しています。

### ■ 支援メニュー

塩分量の計算と減塩のアドバイス

### ■ 支援内容

高血圧などで塩分を制限されている高齢者もいますので我々の料理教室で作っている料理にどれくらいの塩分が含まれているのかを把握しておきたいため、レシピの塩分量を計算していただけたらと思います。



ボランティア

塩分量の計算と減塩のアドバイス

にんじんクラブ

📍 本庁地区

🍴 料理・飲食

[>詳細・進捗](#)

👤 100%

### ■ 終了後の感想

腕自慢の会員もいて、美味しいもの、凝ったものを目指す傾向もあり、栄養価を考慮しない献立を計画することが多々ありました。今後のレシピの作成に大変に良い刺激になったと思います。

## ■ 実施期間：2022年12月13日～2023年1月31日

## ■ 成果物の概要（塩分量の計算）

(入力列)			(g)	02.エネルギー kcal	04.たんぱく質 g	06.脂質 g	14.水溶性食物 繊維 g	15.不溶性食物 繊維 g	16.食物繊維総 量 g	53.食塩相当 量 g	
豚肩ロースのマスタード焼き(3人分)											
豚ロース焼肉用	6枚(約360g)	11123	豚・ロース・脂身つき生	360	947	69.5	69.1	0.0	0.0	0.0	0.4
塩・コショウ	適量	17012	食塩	3	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0
		17064	こしょう(白・粉)	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
マスタード	大さじ2	17060	からし・粒入りマスタード	30	69	2.3	4.8	0.0	0.0	0.0	1.2
ピザ用チーズ	70g	13036	ナチュラルチーズ・ゴーダ	70	266	18.1	20.3	0.0	0.0	0.0	1.4
パセリ		6239	パセリ・葉生	3	1	0.1	0.0	0.0	0.2	0.2	0.0
A	(みじん切り)	大さじ1									
	パン粉	50g	パン粉-乾	50	187	7.3	3.4	0.8	1.2	2.0	0.6
	粉チーズ	大さじ1と1/2	ナチュラルチーズ・パルメザン	9	43	4.0	2.8	0.0	0.0	0.0	0.3
			Σ合計(29-37)	525.1	1512	101.2	100.4	0.8	1.4	2.2	6.9
食塩	3g=小さじ1/2	肉の0.8% (通常は肉の1%)	一人分		504	33.7	33.5	0.3	0.5	0.7	2.3

### 【アドバイス】

「食塩 適量」をどれぐらいにするかによって塩分量が変わりますが、一般的に肉の下味は1%程度です。測りやすいように少し少なめですが、「小さじ1/2」としてみました。これだけチーズをかけるのであれば、下味はコショウだけにすると塩分を減らすことができます。肉の臭みが気になるようであれば、白ワインか日本酒を少し振りかけると良いでしょう。

## はれの日サロン 常盤平店

### ■ 団体概要

地域のシニアが集まりたくなる場所を造り、シニアのくらしに関する相談ができ、楽しみながら学ぶことによって、地域の活性化につなげることを目指し始まっている地域特化型コミュニティサロンです。

### ■ 支援メニュー

はれのひ学園での講師

### ■ 支援内容

はれの日サロンに興味や関心を持っていただき、ぜひここでイベント講師を行ってみたい！という方を募集しております。



### ■ 終了後の感想

毎回5 - 6名が参加する、人気の講座を実施いただきました。  
また、プロボノ終了後も継続して講座を実施いただけることになり、嬉しく思っております。

■ 実施期間：2022年11月2日～2023年3月17日

■ 成果物の概要（はれのひ学園での講師）



## 豆のちから(社会福祉法人まつかぜの会)

### ■ 団体概要

「豆のちから」では、障がいがあっても地域で働き、自立した生活が出来るようにという思いで豆腐の製造に関わり、自分たちが作った豆腐を自ら販売しています。

### ■ 支援メニュー

TwitterまたはInstagramの立ち上げ

### ■ 支援内容

SNSを開設し、将来的にはフォロワー1万人を目指して手作り商品の魅力とストーリーや、製造に関わる人たちの物語を発信することで、付加価値を訴求して、新たに若い世代のお客様を獲得したいです。



### ■ 終了後の感想

Instagram開設をガイドいただいただけでなく、営業戦略の基本的な考え方や視点、意識を学ばせていただくことができ、感謝しています。この新たな学びを自分の新たなスキルになるように、今後も取り組んでいきたいと思っております。

## ■ 実施期間：2023年2月10日～同年3月31日

## ■ 成果物の概要（Instagramの立ち上げ）

