

1067

公益活動報告書(市民活動実績報告書)(令和7年度)

(宛先)岡崎市長

令和8年3月9日

団体名 岡崎 PEACE ～心・美・体 じぶんでととのえる健康習慣～(岡P)

代表者 坂井 美香

構成員 5人 (※令和8年4月1日時点の構成員数)

団体の目的: 団体の会則・規約に定められた団体の目的を記入してください。

本会は、岡崎市民が心身ともに健康で安心して暮らせる地域社会の実現を目指し、整体・セルフケア・ヨガ等による身体機能の維持向上、心の安定を支える活動、生活習慣や栄養・口腔ケア等の情報提供を行う。さらに、将来的な介護予防及び健康寿命の延伸につながる支援を行い、市民が年齢を重ねても自立した生活を継続できるよう、健康・心理・生活の面から総合的に支援することを目的とする。また、子育て中の親の育てにくさや不登校等の相談受付・支援活動を通じ、家庭環境や地域のつながりを整え、安心して暮らせる地域づくりに貢献する。

■1 団体の活動目的達成に向けて、今年度はどのような活動をしましたか。(公益活動に限る)

活動日 又は期間	場所	公益を受けた ものは?	受益者 (会員以外) 人数※1	活動内容
2025年 3月～毎月 第2, 4木曜日 現在継続中	岡崎市内寺院	岡崎市民	10名ほど	寺ヨガ開催 岡崎市内のお寺を会場に、呼吸法や、やさしいヨガの動きを取り入れた「寺ヨガ」を定期的に開催しています。 地域の方々が心身ともに整える機会として、初心者でも安心して参加できる内容で実施しています。
2025年 9月～毎月 毎週水曜日 現在継続中	むらさきかん	岡崎市民	5名ほど	ケアヨガ会開催「むらさきかん」にて、身体機能の維持・向上を目的としたケアヨガ会を定期的に開催しています。無理のない動きと呼吸を中心に、健康維持と介護予防につながる時間となるよう支援しています。
不定期	岡崎市内	岡崎市民	10名ほど	メイク教室開催(不定期)心の健康や社会参加の促進にもつながる取り組みとして、不定期で美容教室を開催しています。外見を整えることによる自己肯定感の向上や、外出・交流への意欲にもつながる活動として実施しています。
不定期	岡崎市内	岡崎市民	10名ほど	口腔ケアに関するセミナー・講演会の実施。幅広い世代へ口腔ケアの重要性を伝えるため、口腔ケアについてのセミナーや講演会を実施しています。(不定期)健康寿命の延伸や介護予防の観点から、日常生活に取り入れやすい内容を中心に啓発活動を行っています。
不定期	オンライン	岡崎市民	5名ほど	不登校児のご家庭に向けたセミナー・講演会の実施。不登校の子どもを持つご家庭に向けて、心身の健康維持、生活リズムの整え方、家庭で

				<p>できるケアの方法など伝えるセミナー・講演会を実施しています。</p> <p>保護者の精神的負担を軽減し、安心して相談・交流できる機会づくりにもつながる活動として取り組んでいます。</p>
--	--	--	--	--

※1 公益を受けたものが「人」ではない、数が把握できない場合は記載がなくてもよい。<ex.自然環境>

■2 前項1に基づき、1年間の団体活動で岡崎市(広く市民社会一般)に何をもたらしましたか。

岡崎 PEACE 岡崎市にもたらしたもの

- ヨガやストレッチ等を通じて、市民の健康維持・運動習慣づくりに貢献した
- 定期開催により、介護予防・健康寿命延伸につながる継続的な取り組みを実施した
- 呼吸法やリラックスを取り入れ、心の安定・ストレス軽減の場を提供した
- 地域施設や寺院での活動を通じ、交流の機会を増やし孤立予防に貢献した
- オンライン開催により、外出が難しい方も参加できる環境を整備した
- 子どもの口腔ケア啓発により、将来の健康づくりと家庭の予防意識向上につながった
- 不登校家庭への支援により、保護者の負担軽減と地域の支え合いに貢献した
- メイク教室などを通じ、自己肯定感向上と社会参加の促進につながった