



2017年度

# 特定非営利活動法人ちえぶら

年次活動報告書・決算報告書

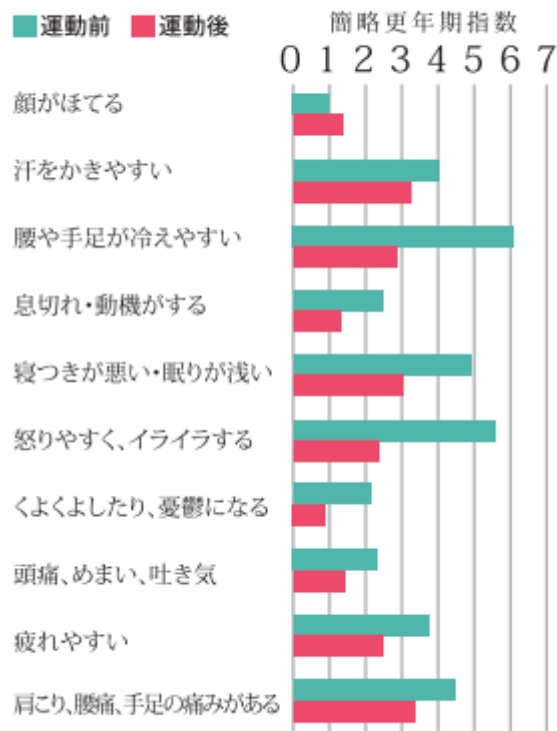
2017年4月～2018年3月



## コーネンキは the change of life

カラダのケアと更年期の知識で、  
すべての人が自分らしい充実した日々を過ごせる社会へ

軽度の運動前後の  
更年期症状(更年期指数)の変化



2016年NPO法人ちえぶら調べ n=39

### 運動と更年期症状との関係

更年期症状は女性ホルモンの低下と自律神経の乱れのダブルパンチで起こります。そこで、更年期にオススメなものは運動です。カラダを動かすということは、ある意味では強制的に自律神経の興奮とリラックスを切り替え、整える効果があります。そのため、自律神経の乱れによって起こる**更年期症状を緩和させてあげる**効果が認められます。また、女性にとって運動の習慣をつけ筋肉を維持することは、今の快適さだけでなく、**未来の健康に大きく関わってきます。**

左の表は、『ちえぶら』のセミナー参加前後の更年期指数の変化です。ほぼ全ての症状においてセミナー参加後（運動後）の方が更年期症状が緩和されていることがわかります。

調査にご協力の皆さま、ありがとうございました！

## 教室事業



企業・自治体の取り組みとして『更年期ケアのセミナー』実施の機会が増えました。働く女性が増える中、「健康・更年期」の問題は避けては通れません。働き続けるためには、体調管理もシゴトに。社会の流れも少しずつ変化していることを感じました。

実施先：NTT労働組合北陸総支部、SOMPOシステムズ株式会社、キッコーマン、瀬戸病院、新所沢東まちづくりセンター。川越市立川越高校など、企業・自治体・医療機関、PTA家庭教育学級でセミナーを開催させていただきました。出張講座行っています。お気軽にお問い合わせください。



## 養成事業



東京・埼玉・千葉・神奈川・福島・新潟・愛知・大阪・沖縄にちえぶら認定ちえぶら認定更年期ライフデザインファシリテーターが誕生しました。更年期の知識と対策ケアを各地で伝えています。

適切な運動指導を行う、更年期フィジカルケアインストラクターが誕生しました。マットエクササイズ（中尾山さん/大阪）バランスボールエクササイズ（松永さん/千葉）です。



# 啓発事業



◀更年期の課題と対策ケアを盛り込んだテキスト「更年期の教科書」をリニューアルしました。

・ホームページを改定しました。「更年期相談室」「無料対策エクササイズ動画」を新たに掲載し、どこからでもアクセスいただけるようになりました。

11月12日「おとなを楽しむ秋祭り  
これからは女性も男性もイキイキ!  
デザインCafe」（東京都 ホテル  
ニューオータニ）を実施しました▶  
ゲスト：宗田聡先生（医師）、  
協賛：MiMC株式会社、大塚製薬株  
式会社



## 2017年度決算報告書 (概算) 4月1日～3月31日



収入		支出	
1 受取会費	¥265,000	1 事業費 (プロジェクトごと)	
2 受取寄付金	¥100,000	教室事業	¥3,821,039
3 受取助成金等	¥1,656,140	養成事業	¥1,933,629
4 事業収益		啓発事業	¥908,678
教室事業	¥2,701,235	2 管理費	¥671,146
養成事業	¥2,316,328	法人税・住民税	¥133,849
啓発事業	¥243,808	経常費用計	¥7,468,341
5 その他の収益		前期繰越	¥150,562
受取利息	¥25	次期繰越	-35243
経常収益計	¥7,282,536		

※決算報告書はHPで公開しております。

会員の皆さま、及びご寄付くださいました皆さまに心より御礼を申し上げます。

# その他のこと



◀ 雑誌「からだにいいこと」に掲載いただきました。



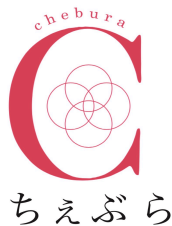
▲NHK「あさイチ」に取材いただきました。

学会機関誌に調査・研究が掲載されました。▶



更年期はすべての人が通る道です。9割の女性が心や体に不調を感じますが、それをサポートするシステムは空白地帯。カラダのケアと更年期の知識を必要な方に伝えていけるよう、これからも皆さまとともに進んでまいります。今後ともご支援・ご指導よろしくお願いたします。いつもありがとうございます。  
特定非営利活動法人ちえぶら代表理事 永田京子

## 特定非営利活動法人ちえぶら



ちえぶらは、更年期を前向きに捉え、  
～the change of life～の意。

### ●ビジョン・ミッション

私たちは、カラダのケアと更年期の知識を  
『その人らしい充実した日々を過ごす』  
を目指して活動しています。



2014年任意団体として活動をスタートしました。  
2016年特定非営利活動法人ちえぶらになりました。

HP : <http://chebura.com>  
E-Mail : [info@chebura.com](mailto:info@chebura.com)  
代表電話 : 080-3483-7880



ちえぶらHP