

事業実施報告書

法人名 特定非営利活動法人NORDICあさか

事業名	「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」事業
枠の種類	ネーミング事業
分野	キリンビール(株)埼玉支社 スポーツ支援事業
① 事業の目的・この事業で取り組んだ課題	<p>ノルディック・ウォーク(エクササイズ)によって、朝霞市を中心に埼玉県全域を対象に、市民(県民)の健康増進に寄与する。</p> <p>高齢者の自立が不可欠になっている現在、朝霞市のみならず埼玉県全域に、寝たきり予防や健康づくりの対策を、私達はノルディック・ウォークの普及により、成果を出そうと活動しました。</p> <p>◆取り組んだ課題</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 閉じこもりがちとなった、高齢者へのアプローチ <ol style="list-style-type: none"> ① ノルディック・ウォークを体験して頂き、積極的に外出を促す ② 仲間を募り、歩いている自主サークルとの連携(協議会の立上げ) 2. 運動不足による、子ども達の脚を育む <ol style="list-style-type: none"> ① ノルディック・ウォーク「歩育」プログラムの実施 ② 保護者(父母、祖父祖母)への啓蒙啓発→「歩育」 3. 現役世代(子育て世代)へのボディメイク・プログラムの普及 <p style="margin-left: 20px;">※当初計画には無かったが、「歩育」プログラムの実施に伴って、保護者達から要望が出て、急遽実施に至る</p> <p>◆目的である「高齢者の健康づくり」を支える環境(孫、家族)に、ノルディック・ウォークを広げることで、更なる「元気を広げる」マインドアップを図りました。</p>
② 課題を解決するため、取り組んだ個々の事業	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「閉じこもりガチ高齢者の元気復活ノルディック・ウォーク」プログラムによる普及拡大を図る <ul style="list-style-type: none"> ◆初めて体験する方々への体験会 ◆経験者(自主サークル)への体験会 2. 埼玉県内、ノルディック・ウォーク活動の輪をつくる <ul style="list-style-type: none"> ◆自主サークルとの連携(協議会/仮称)を立ち上げる 3. 子どもの脚を育む「歩育」、「キッズ・ノルディック」プログラム <ul style="list-style-type: none"> ◆「キッズ・ノルディック」プログラム
③ 個々の事業の内容・実施結果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「閉じこもりガチ高齢者の元気復活ノルディック・ウォーク」プログラム <ul style="list-style-type: none"> ◆初めて体験する方々への体験会 4回 ◆経験者(自主サークル)への体験会 12回 2. 埼玉県内、ノルディック・ウォーク自主サークルとの連携(協議会/仮称) <ul style="list-style-type: none"> ◆11サークルとの連携を実現 3. 子どもの脚を育む「歩育」、「キッズ・ノルディック」プログラム <ul style="list-style-type: none"> ◆「歩育」プログラム 3回 ※保護者の「ボディメイク・ノルディック」(1回)を併設

時 期	内 容 (グループ/人数/場所)			
8月	18(火)自主サークル	さくらんぼ会	12名	産業文化センター
	21(金)自主サークル	歩みの会	6名	ハートビ7
	25(火)自主サークル	輝きの会	10名	中央公園
9月	7(月)自主サークル	はあとぴあ会	9名	ハートビ7
	25(金)自主サークル	ひいらぎの会	5名	柊の里
10月	2(金)自主サークル	つつじの会	8名	産業文化センター
	6(火)自主サークル	青葉台会	6名	青葉台公園
	13(火)自主サークル	水谷ノルディック	22名	水子貝塚公園
11月	8(日)歩育	RYOKOスクール	36名	陸上競技場
	10(火)初めて体験	訪問看護ゼロ	12名	東松山事務所
	14(土)初めて体験	リゾン	30名	朝霞の森公園
	24(火)自主サークル	富士見NWサークル	27名	水子貝塚公園
	30(月)初めて体験	サロン気まま	10名	北朝霞公民館
12月	8(火)自主サークル	富士見NWサークルII	25名	水子貝塚公園
	10(木)自主サークル	志木木曜会	16名	総合福祉センター
1月	17(日)歩育	リゾンテール	24名	総合体育館
	19(火)自主サークル	チームけやき	14名	難波田城跡
2月	21(日)初めて体験	リゾンテール(BM)	37名	中央公民館
	21(日)歩育	リゾンテール	9名	中央公民館

○広報実績について

1. 「info paper」10月、12月、2月の計3回発行

「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」の活動を、NORDIC あさかと関係各所(協働団体)から広く配布。フェスタ等の催事においては来場者全てに配布しました。

2. NORDIC あさか「Facebookページ」に、プログラム実施都度掲載

ネット上に計19回、発信しました。

<p>④ 個々の事業の実施により達成した成果の具体的な内容</p>	<p>1. 「<u>閉じこもりガチ高齢者の元気復活！ノルディック・ウォーク</u>」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 初めの方々からは（アンケート79名から） 三つのグループと一つの企画（現役世代）で実施。アンケート結果から「とても良かった」（総評）との結果を得る他、「1回で効果を感じた」「身体が軽くなった」「全身が伸びた」とのコメントを頂きました。 ・ 経験者の方々からは（アンケート85名から） 12回の実施全てで好評（95%の方が、役立ったと返答）を得ることが出来ました。 <p>2. 「<u>ノルディック・ウォーク協議会</u>」（仮称）</p> <p>11ヶ所のサークル（朝霞市8、志木市1、富士見市2）と連携をすることとなりました。内容は2ヶ月に1回、Info paper（広報誌）配布。情報の共有と、相互参加を促す活動です。</p> <p>3. 「<u>ノルディック・ウォーク、歩育プログラム</u>」の立上げ</p> <p>協働団体の協力を得て3回実施しました。子どもの参加には必ず保護者が同伴するため、併せてボディメイク/プログラムを実施することが出来ました。</p> <p>◆ これら19回のプログラムを通じて、ノルディック・ウォークを広く啓蒙出来ただけでなく、多くの団体と協働関係を築くことが出来ました。今後の活動の土台となりました。</p>
<p>⑤ 費用の工夫</p>	<p>新型コロナウイルスの影響で、非接触型検温器、消毒液、拡声器等の消耗品費が発生したが、経験者（自主サークル）の教室が増えたことから、指導員数の調整（人件費）、保険料の削減が出来ました。</p>
<p>⑥ 地域社会への還元について</p>	<p>1. 健康づくりの有効な手段として、ノルディック・ウォークの有益性を参加者にはお伝え出来ました。一方、外で歩く運動であるため、街で出会う市民の皆様にも啓蒙啓発出来たと思われます。</p> <p>2. 高齢者のコミュニティを育むだけでなく、老若男女問わず一緒に歩けるスポーツのため、家族友人様々な広がり期待出来る段階に来ました。</p>
<p>⑦ 今回の事業が他の団体、行政等が実施する同種の事業と比べて優れていること</p>	<p>1. 「安全第一の運営体制」ヒヤリハット報告書等による日頃からの安全管理体制はノルディック・ウォーク連盟からも高い評価を頂いています。</p> <p>2. 教室の内容、質は「指導員の質」で左右されますが、私達（NORDIC あさか）には23名の公認指導員が居ます。教室運営経験1000回を越える指導員が3名居ることが強みです。</p> <p>3. 老若男女、一緒に出来る「総ての人々に有益な運動」のため、コミュニティを形成する上で大きな利点があります。</p>

<p>⑧事業の実施体制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 総括責任者：代表理事 河内章治 2. 連絡責任者： 同上 3. 現場責任者：理事 坂野加代子 4. 経理担当者：会計 木下茂行 5. 広報担当者：理事 坂野加代子
<p>⑨来年度以降どう事業を継続し発展させていくか</p>	<p>協働団体のニーズに合ったノルディック・ウォーク/プログラムの提供を続ける中で、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高齢者の健康づくり 2. 子どもの脚づくり 3. 現役世代のボディメイク 4. 地域コミュニティの拡充 <p>を継続していく。その手段として、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教室（9回/月の定例会）を継続実施 2. 出張教室（社協教室、UR教室、他）を継続実施 3. 出来れば「元気が広がるNW」プログラムの継続実施 4. ウォーキング大会イベントの継続実施 5. ノルディック・ウォーク/サークル協議会（仮称）の拡充を強化、推進していく。
<p>⑩補足事項</p>	<p>今回の「元気が広がる！ノルディック・ウォーク」プログラムを進めるにあたって、下記の行政、協力団体に多大なるお力を頂戴致しました。改めて御礼申し上げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝霞市長寿はつらつ課様 ・朝霞市社会福祉協議会様 ・富士見市健康づくり課様 ・株式会社リゾン様 ・NPO法人リエゾンテール様