

# 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	集まれ！ノルディック・ウォークの仲間達 「市民が進める健康増進活動」
助成事業の種類	SDGs推進事業（パートナーシップ分野）
1. 事業の目的	<p>NORDIC あさかのノルディックウォーク教室には、後期高齢者も元気に集まり！歩き！盛んにお喋り！しています。この活動を広く知ってもらい、更なる展開に繋げることで、朝霞だけでなく<u>他の地域にも広げることで交流が生まれ、新しい流れを作ることが目的です。</u></p> <p>地域にNW自主サークルが定着し、互いに交流が進むことは、街の安全、健全化にも貢献する上、指導員が増えることにより、参加者の健康増進だけでなく、何より安全管理、事故防止に繋がる上、指導員本人の人生を豊かにします。</p> <p>‘NORDIC あさか’の指導員は70歳以上が中心です。新たな生き甲斐を手に入れて、生き生きとした毎日を過ごしています。</p> <p>加えて、現役世代と子ども達への普及活動は、親子で一緒に運動不足を解消し、コミュニケーションを育むことは、子育て家庭の支援にも繋がる上、世代間の交流を促すことで、新しい流れを支えます。</p>
2. 事業で取り組んだ地域や社会の課題	<p>高齢者の健康づくり・現役世代のメダボ改善・子ども達の足育・全世代のコミュニケーションを、朝霞市を中心に埼玉県全域を対象に育みました。</p> <p><u>1.NW(自主)サークルの活動支援</u></p> <p>対象：埼玉県内21ヶ所のNWサークル  今回の事業で4ヶ所増えました 場所：朝霞市11ヶ所、志木市1ヶ所、新座市1ヶ所、和光市1ヶ所、 富士見市3ヶ所、所沢市2ヶ所、川口市1ヶ所、吉川市1ヶ所 パートナー：東京都NW連盟 / 公認指導員養成講習会の実施 山下和彦工学博士(東都大学教授) / 計測会の実施 朝霞消防署救急救命隊 / 救命講習会の実施 野火止クリニック / 医師による運動療法の活用、サークル立上げ</p> <p><u>2.現役世代&amp;子ども達のNW教室</u></p> <p>対象：現役世代と、子ども達 場所：朝霞市 パートナー：NPO法人リエゾンテール / ボディメイクNW、キッズNW</p> <p><u>3.ノルディック・ウォークの紹介、プチ体験会の実施</u></p> <p>対象：市民</p>

	<p>場所: わくわく環境フェア、朝霞公民館祭り、朝霞市民活動まつり、シルバー人材登録者の教室等</p> <p>パートナー: いきいき埼玉(埼玉県)、朝霞市中央公民館(朝霞市) 田島緑地緑化グループ(朝霞市市民) 東朝霞公民館(朝霞市) 朝霞地区シルバー人材センター(県南3市) 朝霞市市民活動支援ステーション(朝霞市) 市民活動ネットワーク(朝霞市市民)</p>																
<p>3. 取り組んだ事業の具体的な内容・実施結果</p>	<p>1. 「プログラム」を行うパートナーとの協働を強化 「健康」をテーマに行政、企業、団体、有識者との協働強化</p> <p>2. 現場で「活動に取り組む」パートナーの増加と協働の強化 自主サークル21ヶ所(4ヶ所増) (朝霞:11 和光:1 新座:1 志木:1 富士見:3 所沢:2 川口:1 吉川:1)</p> <table border="1" data-bbox="472 864 1407 2018"> <thead> <tr> <th data-bbox="472 864 708 913">時期</th> <th data-bbox="715 864 1407 913">内容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="472 922 708 1061">7月</td> <td data-bbox="715 922 1407 1061">           4日: 関係指導員、プログラム事前打合せ            11日: 計測プログラム事前打合せ            18日: 協働NPOパートナー事前打合せ         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1070 708 1160">8月</td> <td data-bbox="715 1070 1407 1160">           20日: 県活フェスティバル、プチ体験ブース出展            28日: 中央公民館サマフェスタ、プチ体験ブース出展         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1169 708 1491">9月</td> <td data-bbox="715 1169 1407 1491">           11日: わくわく環境フェスタ、プチ体験ブース出展            18日: ボディメイクルティック体験会            18日: キッズルティック体験会            26日: NORDIC 鳩ヶ谷(自主サークル)フォロ-教室            28日: 体力測定計測会            29日-30日: 公認指導員養成講習会            FM放送番組「ぐっと! Walkers」スタート         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1500 708 1783">10月</td> <td data-bbox="715 1500 1407 1783">           2日: 柴又ルティック・ウォーク体験会            3日: 体力測定計測会            15日: 公民館ルティック・ウォーク体験会            16日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室            22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会            31日: 指導員安全講習会         </td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1792 708 1832">11月</td> <td data-bbox="715 1792 1407 1832">1日: 救急救命講習会</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1841 708 1881">12月</td> <td data-bbox="715 1841 1407 1881">4日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1890 708 2018">1月</td> <td data-bbox="715 1890 1407 2018">           17日: 指導員スキルフォロ-研修            22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会            29日: シニアデビューイベント、プチ体験ブース出展         </td> </tr> </tbody> </table>	時期	内容	7月	4日: 関係指導員、プログラム事前打合せ 11日: 計測プログラム事前打合せ 18日: 協働NPOパートナー事前打合せ	8月	20日: 県活フェスティバル、プチ体験ブース出展 28日: 中央公民館サマフェスタ、プチ体験ブース出展	9月	11日: わくわく環境フェスタ、プチ体験ブース出展 18日: ボディメイクルティック体験会 18日: キッズルティック体験会 26日: NORDIC 鳩ヶ谷(自主サークル)フォロ-教室 28日: 体力測定計測会 29日-30日: 公認指導員養成講習会 FM放送番組「ぐっと! Walkers」スタート	10月	2日: 柴又ルティック・ウォーク体験会 3日: 体力測定計測会 15日: 公民館ルティック・ウォーク体験会 16日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室 22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会 31日: 指導員安全講習会	11月	1日: 救急救命講習会	12月	4日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室	1月	17日: 指導員スキルフォロ-研修 22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会 29日: シニアデビューイベント、プチ体験ブース出展
時期	内容																
7月	4日: 関係指導員、プログラム事前打合せ 11日: 計測プログラム事前打合せ 18日: 協働NPOパートナー事前打合せ																
8月	20日: 県活フェスティバル、プチ体験ブース出展 28日: 中央公民館サマフェスタ、プチ体験ブース出展																
9月	11日: わくわく環境フェスタ、プチ体験ブース出展 18日: ボディメイクルティック体験会 18日: キッズルティック体験会 26日: NORDIC 鳩ヶ谷(自主サークル)フォロ-教室 28日: 体力測定計測会 29日-30日: 公認指導員養成講習会 FM放送番組「ぐっと! Walkers」スタート																
10月	2日: 柴又ルティック・ウォーク体験会 3日: 体力測定計測会 15日: 公民館ルティック・ウォーク体験会 16日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室 22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会 31日: 指導員安全講習会																
11月	1日: 救急救命講習会																
12月	4日: NORDIC にいざ(自主サークル)フォロ-教室																
1月	17日: 指導員スキルフォロ-研修 22日: シルバー人材センター、ルティック・ウォーク体験会 29日: シニアデビューイベント、プチ体験ブース出展																

	2月	11日:朝霞市民活動祭り、プチ体験ブース出展 23日:NORDIC にいざ(自主サークル)フォロー教室
	<p>広報実績について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・NORDIC あさか広報「Facebook ページ」にて活動報告 毎回、全ての活動を掲載し認知度向上を図る</li> <li>・NORDIC あさか広報「infopaper」を、各サークル(21ヶ所)に郵送 活動マインドの向上を図る 8月、10月、12月、2月/4回実施</li> <li>・広報あさか12月号(朝霞市広報)に、表紙と記事で掲載される 入会等の、問合せ増!</li> <li>・FM放送(775 ライブリーエフエム)「ぐっと! Walkers」9月からスタート ルディック・ウォーク活動紹介番組(毎週土曜日9時~と再放送15時~) 市民への効果的情報発信になる</li> </ul>	
4. 事業実施により達成した成果の具体的な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・NW自主サークルの増加。特に医師による運動療法として活用するサークル(NORDIC にいざ/野火止クリニック筒井副院長)の誕生</li> <li>・協働仲間「100人人材」の増加 108人(ヶ所) 119人(ヶ所) 活動全体のアドバイス等を頂けるパートナーの誕生</li> <li>・FM放送局との協働(サコライブリーFM放送局)が、9月より始まる</li> </ul>	
5. 費用面での工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プログラム毎の参加者予定数が不確実なため、謝金対象の指導員を絞り、補助要員を事前に計画。都度補充することで安全確保と費用対効果を調整しました。</li> <li>・消耗備品を横持することで、微細ながら出費を抑えました。</li> </ul>	
6. 地域社会への還元について	<p>NORDIC あさかプログラムの充実(会員への還元) パートナー(100人人材)との協働を進めることで、当事業のみならず、各パートナーの活動も充実させる相乗効果を図りました。 自主サークル21ヶ所との協働を進め、地域での活動を強化しました。</p>	
7. 来年度以降どう事業を継続し発展させていくか	<p>「NORDIC あさかの活動」から、「NWC 連合(仮称)の活動」に進化させたいです。その為に、21ヶ所(サークル)の仲間達との繋がりをより深いものにし、「サークル同志の繋がり」を企画する予定です。</p> <p>「点」での活動が、「線」に繋がった段階になったので、今後は「面」での活動で広域に広げて行きたいです。</p> <p>また、高齢者の社会デビューや地域の見守り活動にも繋げたいです。</p>	