

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	「地域連携による健康増進活動の拡大」 ノルディック・ウォーク100人人材パートナーシップ																														
助成枠の種類	SDGs 事業：JT地域とのつながりを“Rethink”SDGs 貢献事業																														
1. 事業の目的	市民の「健康増進活動」を実践する「行政」「団体」「企業」「有識者」の皆様と、パートナーシップを結び、ノルディック・ウォークをそれぞれの活動に役立てることで相乗効果を生み出す。その結果として、医療費の削減、街の安全にも貢献したい。																														
2. 事業で取り組んだ地域や社会の課題	<ul style="list-style-type: none"> ・寝たきり、閉じこもり、フレイルといった高齢者の元気復活 ・メタボ、ロコモといった現役世代の健康増進 ・成長期の子どもの発育支援 健康増進活動に取り組む団体の連携、協働が不可欠。																														
3. 取り組んだ事業の具体的な内容・実施結果		<table border="1"> <thead> <tr> <th>時期</th> <th>内容 (参加者数)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">7月</td> <td>18(日)NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(15人)</td> </tr> <tr> <td>29(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (7人)</td> </tr> <tr> <td>8月</td> <td>※活動自粛</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">9月</td> <td>14(火)社協、地域包括と、元気復活プログラム (6人)</td> </tr> <tr> <td>24(金)東京都連盟と、ストレッチ講習/冊子作製 (8人)</td> </tr> <tr> <td>28(火)-29(水)東京連盟と、指導員養成講習会(14人)</td> </tr> <tr> <td rowspan="6">10月</td> <td>9(土) NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(16人)</td> </tr> <tr> <td>9(土) NPO 法人リエゾンテルと、歩育プログラム (3人)</td> </tr> <tr> <td>14(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (8人)</td> </tr> <tr> <td>27(水)東京都連盟と、安全講習会 (18人)</td> </tr> <tr> <td>27(水)朝霞消防署と、救急救命講習会 1 (13人)</td> </tr> <tr> <td>28(木)朝霞消防署と、救急救命講習会 2 (12人)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">11月</td> <td>23(火)株式会社リゾンと、ホディムプログラム (16人)</td> </tr> <tr> <td>23(火)株式会社リゾンと、歩育プログラム (7人)</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">12月</td> <td>9(木)志木市木曜会と、元気復活プログラム 1 (10人)</td> </tr> <tr> <td>22(水)小平歩歩路に、プログラムのベンチマーク (33人)</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">1月</td> <td>13(木)NPO 法人船橋 W ソサイエティに、ベンチマーク(21人)</td> </tr> <tr> <td>23(日)鳩ヶ谷公民館と、元気復活プログラム (13人)</td> </tr> <tr> <td>26(水)東都大学山下教授と、計測プログラム 1 (43人)</td> </tr> <tr> <td>30(日)鳩ヶ谷公民館と、サークル立上げ講習 (3人)</td> </tr> </tbody> </table>	時期	内容 (参加者数)	7月	18(日)NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(15人)	29(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (7人)	8月	※活動自粛	9月	14(火)社協、地域包括と、元気復活プログラム (6人)	24(金)東京都連盟と、ストレッチ講習/冊子作製 (8人)	28(火)-29(水)東京連盟と、指導員養成講習会(14人)	10月	9(土) NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(16人)	9(土) NPO 法人リエゾンテルと、歩育プログラム (3人)	14(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (8人)	27(水)東京都連盟と、安全講習会 (18人)	27(水)朝霞消防署と、救急救命講習会 1 (13人)	28(木)朝霞消防署と、救急救命講習会 2 (12人)	11月	23(火)株式会社リゾンと、ホディムプログラム (16人)	23(火)株式会社リゾンと、歩育プログラム (7人)	12月	9(木)志木市木曜会と、元気復活プログラム 1 (10人)	22(水)小平歩歩路に、プログラムのベンチマーク (33人)	1月	13(木)NPO 法人船橋 W ソサイエティに、ベンチマーク(21人)	23(日)鳩ヶ谷公民館と、元気復活プログラム (13人)	26(水)東都大学山下教授と、計測プログラム 1 (43人)	30(日)鳩ヶ谷公民館と、サークル立上げ講習 (3人)
	時期	内容 (参加者数)																													
	7月	18(日)NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(15人)																													
		29(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (7人)																													
	8月	※活動自粛																													
	9月	14(火)社協、地域包括と、元気復活プログラム (6人)																													
		24(金)東京都連盟と、ストレッチ講習/冊子作製 (8人)																													
		28(火)-29(水)東京連盟と、指導員養成講習会(14人)																													
	10月	9(土) NPO 法人リエゾンテルと、ホディムプログラム(16人)																													
		9(土) NPO 法人リエゾンテルと、歩育プログラム (3人)																													
14(木)社協、地域包括と、元気復活プログラム (8人)																															
27(水)東京都連盟と、安全講習会 (18人)																															
27(水)朝霞消防署と、救急救命講習会 1 (13人)																															
28(木)朝霞消防署と、救急救命講習会 2 (12人)																															
11月	23(火)株式会社リゾンと、ホディムプログラム (16人)																														
	23(火)株式会社リゾンと、歩育プログラム (7人)																														
12月	9(木)志木市木曜会と、元気復活プログラム 1 (10人)																														
	22(水)小平歩歩路に、プログラムのベンチマーク (33人)																														
1月	13(木)NPO 法人船橋 W ソサイエティに、ベンチマーク(21人)																														
	23(日)鳩ヶ谷公民館と、元気復活プログラム (13人)																														
	26(水)東都大学山下教授と、計測プログラム 1 (43人)																														
	30(日)鳩ヶ谷公民館と、サークル立上げ講習 (3人)																														

	1月	31(月)東都大学山下教授と、計測プログラム2 (59人)																																	
	2月	10(木)志木市木曜会と、元気復活プログラム2 (6人) 21(月)東京都連盟と、指導員研修会 (15人) 25(金)鳩ヶ谷公民館と、自主サークル立上げ (9人) 27(日)野火止クリニックと、元気復活プログラム (13人)																																	
4. 事業実施により達成した成果の具体的な内容	<p>○広報実績について</p> <ol style="list-style-type: none"> NORDIC あさか広報(Info paper)8月、10月、12月、2月 4回 「ポールストレッチ冊子」→各プログラム毎、自主サークル17ヶ所へ配布 10月ボディメイクプログラム→チラシ配付 東都大学山下教授の計測プログラム→チラシ配付 <ol style="list-style-type: none"> 地域連携のパートナー(100人人材)の拡大 84人(ヶ所)が、106人(ヶ所)に拡大 連携サークル数の増加 11サークルが、17サークルに増加 計画したプログラムの結果 <table border="1" data-bbox="504 882 1378 1397"> <thead> <tr> <th></th> <th>計画</th> <th>実績</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①高齢者の「元気復活プログラム」</td> <td>14回</td> <td>9回</td> </tr> <tr> <td>②現役世代の「ボディメイクプログラム」</td> <td>3回</td> <td>3回</td> </tr> <tr> <td>③子ども達の「歩育プログラム」</td> <td>3回</td> <td>2回</td> </tr> <tr> <td>④指導員養成講習会</td> <td>1回</td> <td>1回</td> </tr> <tr> <td>⑤救急救命講習</td> <td>1回</td> <td>2回</td> </tr> <tr> <td>⑥安全講習会</td> <td>1回</td> <td>1回</td> </tr> <tr> <td>⑦指導員研修会</td> <td>1回</td> <td>2回</td> </tr> <tr> <td>⑧他サークルベンチマーク</td> <td>3回</td> <td>2回</td> </tr> <tr> <td>⑧体力測定(計測)会</td> <td>1回</td> <td>2回</td> </tr> <tr> <td></td> <td>28回</td> <td>24回</td> </tr> </tbody> </table> 「コア」となるパートナー関係の構築 <ol style="list-style-type: none"> 朝霞市社会福祉協議会様 URコミュニティ様 NPO法人リエゾンテール様 株式会社リゾン様 医療法人野火止クリニック様 東都大学山下和彦教授様 東京都ノルディック・ウォーク連盟様 計画したプログラムが、コロナ禍の影響で期間(2月末)迄に消化出来ず。3月に持ち越すこととなりました。 (総額では概ね、予算内で終了することが出来ました) 			計画	実績	①高齢者の「元気復活プログラム」	14回	9回	②現役世代の「ボディメイクプログラム」	3回	3回	③子ども達の「歩育プログラム」	3回	2回	④指導員養成講習会	1回	1回	⑤救急救命講習	1回	2回	⑥安全講習会	1回	1回	⑦指導員研修会	1回	2回	⑧他サークルベンチマーク	3回	2回	⑧体力測定(計測)会	1回	2回		28回	24回
	計画	実績																																	
①高齢者の「元気復活プログラム」	14回	9回																																	
②現役世代の「ボディメイクプログラム」	3回	3回																																	
③子ども達の「歩育プログラム」	3回	2回																																	
④指導員養成講習会	1回	1回																																	
⑤救急救命講習	1回	2回																																	
⑥安全講習会	1回	1回																																	
⑦指導員研修会	1回	2回																																	
⑧他サークルベンチマーク	3回	2回																																	
⑧体力測定(計測)会	1回	2回																																	
	28回	24回																																	
5. 費用面での工夫	<ol style="list-style-type: none"> 会場費：コロナ禍でもあり、室内での講習等を削減し、出来る限り実技講習で開催した結果、会場費を削減することが出来ました。 人件費：指導員シフトを、安全管理に必要な人数に絞ることで、削減することが出来ました。 																																		

<p>6. 地域社会への還元について</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「コア」となるパートナーを通じて、ノルディック・ウォークの健康増進効果を波及させることが出来ました。 2. プログラムを通じて、延べ368人の市民に体験して頂けた。 3. 地域のノルディック・ウォークサークル17ヶ所と連携したことで、より身近なスポーツに発展させることが出来ました。
<p>7. 来年度以降同事業を継続し発展させていくか</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「コア」パートナーとのプログラムを定例化する。(地域連携) 2. 年1回実施している「ウォーキング大会」をNORDICあさかの事業から、市民の事業に発展させる。(地域連携) 3. 測定(計測)プログラムを定着させ、個別に健康増進プログラムを提供出来る「指導員スキル」を整える。(指導員の強化)