

2020年度の事業報告書

特定非営利活動法人 船橋ウォーキング・ソサイエティ

1 事業の成果

コロナウイルス感染拡大予防のため緊急事態宣言期間中は定例会を中止とした。コロナ禍で手探りの状態であったが模索しながらも活動の継続を図ってきた。

- ① 定例会中止期間は、オンラインエクササイズを40回の行い運動の継続を図った。
ガラケー者等へは寒中見舞い葉書、ウォーキング励み表を郵送し、孤立回避、フレイル予防手立てをする。
- ② 定例会はコロナ感染予防対策をして3密回避対策小グループ化体制をとる。
- ③ スタッフ会議は、「zoom ミーティング」を取り入れ十分に話し合いがなされた結果、円滑な運営ができた。
- ④ 船橋市健康ポイント対象プログラムとして1年間継続した唯一の団体になった。押したスタンプ数は567個

平日頃から連絡にLINEグループを使っていた。それがオンラインエクササイズに発展した。事前に積極的に声かけした結果、参加者は運動継続とコミュニケーションができて心身の健康維持に大きな効果があった。コロナ禍でもできる事に果敢チャレンジした年度であった。それにより難局に対応する力がついた。コロナ禍は今後も続くと思われる。都度柔軟に対応し会員と地域の健康増進に役立つ活動をしたいと思えます。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

事業名	事業内容	実施日時	実施場所	実施回数	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数
ウォーキング事業 2本のポールを使うウォーキング	安心・安全なウォーキングを習得し体力の衰え、体のバランスを保てるウォーキングの実践を、月4回2コースで実施。	第2・第4 木曜日	行田公園	7回	61人	船橋市及び近隣 住民・FWS会員 128人
		第1・第3 土曜日	海老川 ロード	6回	38人	76人
美・姿勢ウォーキング	健康づくりに必要な4種の運動を取り入れたウォーキング。	第1・第3 火曜日	行田公園	9回	61人	78人
シニア向けポールを使うウォーキング	はま整骨院と協働で高齢者向ウォーキングの習得を目指す。	原則毎月 第3月曜日	法典公民館	5回	17人	46人
オンラインエクササイズ	緊急事態宣言期間中			40回	1人	正会員 190人 会員 208人
コロナ感染予防シミュレーション	小グループ化体制テスト	7/7 7/21 7/30	行田公園	3回	13人	会員・正会員 48人

普及事業	指導部ワークショップ	5/28 6/23 9/10 10/8 11/12 12/10 2/6	ウェブ会議 塚田公民館	3回 4回	4人 4人	正会員 6人 15人
	スタッフシミュレーションすりあわせ	6/30	行田公園		7人	
	ポールウォーキングの体験指導	2/4 2/18 3/4	行田公園	3回	1人	体験者 8人
	UR 都市機構 UR コミュニティーの依頼 ポールウォーキングの講義及び体験指導応援	9/8 ~ 3/23 火曜日	千葉市 幸町集会所	9回	27人 各回 3人	幸町近隣住民 129人 UR 関係 67人
講師派遣事業 ポールウォーキング講座	薬円台公民館 ポールウォーキングの講義及び実技指導	11/14 11/28 12/12	薬円台 公民館	3回	3人	薬円台公民館 47人