

令和6年度 武蔵野市特定非営利活動法人補助金交付事業報告シート

団 体 名	特定非営利活動法人 むさしの歩こうかい
アドレス（HP、ツイッター、FB等）	
事業の名称	「フレイル」を予防するセミナー
事業の目標	昨年、フレイルを正確に知って健康寿命を延ばそう、と題した補助金事業を行ったところ、フレイル状態の方がかなりいるとの情報が寄せられました。 セミナーを受講される方が少しでも健康寿命を延ばせるように、社会への負担が減らせるようにと再度企画しました
事業の内容（概要） いつ、どこで、誰に、何を、どうした	今年も補助金事業をこれまでと同様にNPOとして実施すべきと決定したため事業の検討に入りました。 検討の結果今年もフレイルを取り上げることになり、事業名を【「フレイル」を予防するセミナー】とし準備に入りました。 武蔵野公会堂第1第2会議室を借り、チラシ4000枚をポスティングおよび手渡しによって配り、多くの市民に参加してもらえるよう手配しました。 セミナーは理学療法士によるストレッチの方法及び歩き方など筋力低下を防止する方法、また管理栄養士による食物の取り方、大切さを系統立てて講話をしていただきました。
事業の成果（参加人数、実施回数、質など具体的に記入。）	フレイル関連の2年目ということで、昨年参加された方もおられたが、場所が公会堂のため吉祥寺周辺でチラシをまいてもらったところ、近所の方が参加されたことはありがたかった。また講演を2回予定した事業であったが、様々な事情によって1度の開催になった。実施日は11月15日（金）で平日の午後であったが、58名の方の参加がありました。 講師から昨年も指摘された通りここに参加される方は社会参加で一つクリアー、運動機能はいつでも成長するといわれ安心、食物の大切さを管理栄養士の指摘で少し不安など参加者様々な状況で反応があったことは昨年と同様であった。 サプリメントも一助となるが食物を咀嚼することが大切、そのためには口腔ケアも大切にしてほしいと指摘を受けた。 昨年同様チラシを見て参加される方が多かったことは良かった。
目標の達成度 （自己評価）	☐ 1. 達成できた ☒ 2. ある程度達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☐ 4. 達成できなかった

令和6年度 武蔵野市特定非営利活動法人補助金交付事業報告シート

自己評価の理由 ※公益性の増進、団体の発展性、実効性、補助金を除く資金調達の達成度などについて、具体的に記入。	今年は講演を2度行う予定で始めたが、講師の都合、会議室の空き状況、当会の準備関係がうまくいかず、1度の講習会になってしまった。 しかし参加者からは大変良かったとの感想がほとんどであった。社会全体から見ればほんの一握りの受講者ですが、一人でも多く健康寿命が延ばせれば大変良いと思える。 資金調達については現状事業程度なら大きなお金は必要ないので寄付を募ることはできるが簡単には展開できないと思われる。
今後の課題・抱負	当会もご多分に漏れず高齢化が進み、平均年齢も毎年1歳ずつ上がる状況です。 したがって新しい人材の確保は喫緊の課題ですが、仲間の団体ほとんどが悩んでいる次世代につないでいくには少なくとも60名の会員が必要である。 また郵便料金の値上げもあって通信費の増大が見込める。この度のパンフレットも従前の団体への郵送をやめ、すべて手配りにて行った。 今後も経費削減を考えながら事業展開する。
活動状況について	
NPO 法人むさしの歩こう会も他団体と同様会員の高齢化が進み、また入会希望者も減少していることもあって会の存続の問題が出てきている。加えて企画検討する役員も同様であって、計画する歩行距離もだんだん短くなり、計画者が高齢化していることを表します。 今年も夏の暑さが厳しく、熱中症情報が発令されると中止にしておりますが、日本ウォーキング協会の指針では35語を超えた場合は中止が望ましいと通知が出ています。 また定例会準備の実地踏査も同様で、22回の例会には22回の踏査を行っているため日程が大変厳しくなっています。 昔から「お天道様には勝てない」と爺さんから聞いていましたがまさにそのようになってきました。これからは企画の時期も検討しなければならなくなりました。 カルチャーと称する例会も訪問先の入場料が値上がりし、会員の経済的負担が大きくなってしまったため、訪問先が狭まってまいりました。たとえばイングリッシュガーデンの入園料はいくらか、あるいは先日行った新選組の里を訪ねてはすべての資料館に入ると2500円になるなどです。 これらのことを考慮して企画しなければならず、なかなか難しくなりました。 しかし毎回40人前後の会員が歩行を都のシムとともに仲間との会話を楽しむ様子はまさに社会参加となり、フレイル予防には第一、第二段階クリアと思えます。	

令和6年度 武蔵野市特定非営利活動法人補助金交付事業 自己評価用紙

記入日:令和 6 年 12 月 1 日

団 体 名	特定非営利活動法人むさしの歩こう会	
事 業 名	「フレイル」を予防するセミナー	
①公益性	自己評価	この事業の実施により公益の増進が図れたか ☐ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☒ 2. ある程度達成できた ☐ 4. 達成できなかった
	理 由	今年度は案内チラシを手配りおよび昨年と同様ポスティングし、チラシを見て参加したという方が何人もいらした。想像するにほかにチラシを見てフレイルということを知る人も出たのではないかと。フレイルの意識付けが少しできたと思われる。
②発展性	自己評価	この事業の実施により団体の活動を活性化することができたか ☒ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☐ 2. ある程度達成できた ☐ 4. 達成できなかった
	理 由	補助金対象事業を毎年行うことによって、この会の地域における存在意義を会員が認識することが出来た。また会の運営について補助金以外にも広がりが出てくるのが想定される
③実効性	自己評価	☐ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☒ 2. ある程度達成できた ☐ 4. 達成できなかった
	理 由	事業計画にて2度のセミナーを企画する予定であったが、講師、会場、当方の受け入れがかみ合わず、一度開催になってしまった。しかし昨年の2度開催と同程度の参加者があったので達成率は%であった
④普及性	自己評価	この事業の実施により多くの人への広がりがみられたか ☒ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☐ 2. ある程度達成できた ☐ 4. 達成できなかった
	理 由	4000枚のチラシを会員以外の人に頼んだことによって手配りとポスティングがしっかりとでき、チラシを見て参加の方が何人も見えた。このことによって参加されなかったがフレイルということを知ってくれたのではないかと想像する。
⑤自立性	自己評価	この事業について補助金だけでなく自己努力による資金を確保ができたか ☐ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☐ 2. ある程度達成できた ☒ 4. 達成できなかった
	理 由	毎年の例であるが会費のみの運営であり、寄付金を募ったことがない団体です。したがって新しく寄付のお願いを行うについても会員の企業等へお願いする形となり会費の2重徴収になりやすい。
総合評価	自己評価	☐ 1. 達成できた ☐ 3. あまり達成できなかった ☒ 2. ある程度達成できた ☐ 4. 達成できなかった