

2020年度事業報告書

特定非営利活動法人 みんなの Well.net
代表 阪本裕野

I 1年を振り返って

今年度もコロナ禍でのスタートとなりました。運動の場でも「マスクの着用」「会話・ふれ合いの制限」そして「ステイホーム」等、生活の中で特に大切なコミュニケーションも制限されてしまいました。

著しい運動量・活動量の低下、そして社会参加が大幅に減少したことにより、基礎疾患の悪化や認知機能の低下、またコロナに関連したストレスにより、心身に不調が現れる「コロナ鬱」。長引リモートワークによる「アルコール依存」なども増加しています。「健康二次被害」です。

そんな中、人々の健康意識は高まってきました。環境の変化に合わせてフィットネス業界は、新しいサービスを生み出しました。「オンラインレッスン」「アウトドアプログラム」「SNSでのエクササイズの情報提供」「ホームフィットネス機器の活用」等です。従来の「ジム会員」から新しい形へ。その中でお客様との関係性を考え、変えていくことが求められた1年でした。

2020年、私は初めて50日間入院をしました。多くの患者さんが、病気や怪我と向き合い、日常生活に戻るために日々、治療やリハビリに取り組んでおられました。同室の患者さんの忘れられないひと言が今も心に残っています。

「運動は大切だと言われるけれど、運動は元気な人のもの。こんな身体の私には行くところがない。」・・・

私達のモットーは～すべての人達に笑顔と元気を発信します～です。でも「すべての人達」の中に置き去りにしていた方々がいたことを「深く知ること」そして、「強く感じること」ができた50日間でした。

私達の「健康づくり」の発信は、YouTubeやオンラインレッスンで積極的に運動する方にも・・・そして運動の場を見つけようとしている方にも届けていきたい。そんなことを感じた2020年でした。

コロナ禍はまだまだ続きます。これをチャンスに変えて20年目に向かって進んでいきます。

II 事業の成果と実施状況（2020年4月1日から2021年3月31日まで）

1. 特定非営利活動に係る事業

(1) 運動あそびを通じての子育て家族の交流の場づくり事業

① にこにこひろば ～就学前の子ども達と保護者の皆さんを対象とした、自由参加型の運動あそびのひろば



自由あそび（家原）



絵本（金岡）

・金岡7月・家原10月から再開！

今年度は3密をさけるため、換気を徹底し定員を設けてスタートしました。当日の参加状況をTwitterで発信。SNSの活用により、ホームページを見て来てくださる方が多くなってきました。また、家原も日曜開催となりパパの参加も増えてきています。コロナの影響で出掛けられる場所が減り、家で過ごす時間が長くなりました。子どもが安心してあそべる環境や、保護者の方もリフレッシュできる場所が求められていると、より強く感じた1年でした。それと同時に「にこにこひろば」とおして「どんな場所をつくっていききたいのか」、子育てファミリーさんに「今、伝えたいメッセージは？」と、常に考え、試される1年でもありました。宣伝活動においては、ポスターやチラシの掲示をお願いするなかで、応援して下さる方の存在をあらためて肌で感じる事ができました。今後も「にこにこひろば」を継続していけるよう頑張っていきます。

金岡公園体育館	毎月1回日曜日	9:45～11:45	参加家族143組(430名)
家原大池体育館	毎月1回水曜日	9:45～11:45	参加家族75組(228名)

② みんなであそぼう&ファミリーFit

～就学前の子どもと保護者の皆さんを対象とした親子あそびと保護者向けフィットネス（プチ託児つき）

今年度は開催できませんでした。しかし、「にこにこひろば」や「ママフィットくらぶ」で、ファミリーFitの開催を希望する声を多くいただきました。

③ ママフィットくらぶ ・ママフィット7 ・Oneday パパママフィットくらぶ

～子ども連れで参加できるママのためのフィットネスレッスン

●ママフィットくらぶ

コロナ禍での 11 年目のスタート。予定していた「体験レッスン」も中止。新規募集の宣伝もできませんでした。継続の皆さんを中心に 1 クラスの人数を 20 名に減らして、6 月からスタート。入り口に網戸を張り、プログラムを見直してのレッスンの再開でした。不安もありましたが、こんな時でも「運動したい」という皆さんの気持ちがいっしょと伝わってきた 1 年でした。(ママフィットくらぶ Line 公式アカウントの活用)



こんな時でも運動！

●ママフィット7

都度参加をなくしてのスタート。今まで応援してくださった皆さんをお断りするのは残念でしたが、今は仕方ありません。上半期はエクササイズツールも使えませんでした。また、ひとりひとりの間隔をとると、体育室のスペースがギリギリでした。皆さんがストレスなく安心して運動ができるよう、常にプログラムを考えた 1 年でした。(ママフィット7 Line 公式アカウントの活用)



こんな時だからこそできるプログラムを..！

●Oneday パパママフィットくらぶ

コロナ対策のため、定員を減らし平日に開催しました。プログラムは「代謝アップ Yoga」と「エアロビクス」。しっかりと汗を流せる運動強度と量を確保しました。参加人数は例年の半分以下となり、収益としては厳しい現状です。しかし、子育てママさんの「身体を動かしたい！」という思いにふれ、実施して良かったと感じています。私達指導者は、その思いに答え、これまで以上に良い時間をつくっていきたくと思っています。



代謝アップYoga

- | | | | | |
|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------|
| ・ママフィットくらぶ | 鴨谷体育館 | 月 2 回月曜日 | 10:15~11:15 | 登録組数 39 組 |
| ・ママフィット7 | 人権ふれあいセンター | 第 1・3 木曜日 | 10:15~11:30 | 登録人数 16 名 |
| ・Oneday パパママフィットくらぶ | 原池公園体育館 | 10/8(木) | 9:45~11:35 | 登録組数 24 組 |

(2) 市民のスポーツ活動や健康づくり、仲間づくり推進事業

① 走ろうララ RUN ! (第 12 回)

～子育て中の家族から一般の方まで、すべての方が参加できる

ジョギング・ウォーキング・ルディックウォーキングイベント(託児付)

・大泉緑地で 2 回目の開催 !

今年度で 12 回目を迎え、幅広い世代の方にご参加いただいています。リピーターも増えてきました。今年度は、陸上競技場から規模を縮小し、対象は一般の方のみで実施。安全面の問題から、託児ができないことが残念ですが、お客様との距離は近くなり少人数開催の良さも感じました。当日はボランティアスタッフさんのご協力をはじめ、たくさんの方の応援があり、今があることを実感しました。「走ろうララ RUN !」は、どの世代の方でも参加できる、ジョギングとウォーキングの運動イベントです。これからも地域に密着し、皆さんの健康づくりに貢献していきたいです。



ジョギング 2 km 走 スタート !



ルディックウォーキングレッスン スタッフ集合

・レッスン内容のご紹介

ジョギング…公園ロードや芝生広場でフォームや走り方などの動きづくりとペース走。

最後は 2 km 走にもチャレンジ !

ルディックウォーキング…ボールを使って、運動効果を高めるウォーキングを体験 !

「樹の道」は大泉緑地の自然を満喫できる癒しのコースです。

【後援】 堺市

【協賛】 大塚製薬株式会社

【寄 附】 スマイルエンジェル代表 栃川育子

(敬称略) 中西知子

金岡公園陸上競技場 11/23(月祝) 10:00～11:30 参加人数 25 名

② あつまれ！夏 kids♪「幼児体操」「キッズフィット&ダンス」

～幼児から小学生を対象としたフィットネスプログラム

楽しい…だからカラダが動く！ココロが弾む！できて楽しい、できなくても楽しい3日間

今年度は緊急事態宣言発出のため、4・5月とも学校は休校。予定していた「夏 kids」の期間は、授業が延長され開催できませんでした。この1年、感染リスクを減らすため学校生活の中でも制限されることが増えました。こんな時だからこそ「心から楽しめる運動」が必要だと感じています。来年度は、できる形で何としても開催していきます！前回のアンケートで、開催案内を希望された方には「中止のお知らせ」をハガキで郵送しました。

③ 「フィール・ザ・ボディ」「アクティブ・フィット」

～ストレッチやトレーニングで無理なく動きやすいカラダへととのえる（フィール・ザ・ボディ）

肩甲骨や骨盤を効果的に動かし、有酸素運動&筋トレで動けるキレイなカラダづくりをめざす（アクティブ・フィット）

今年度は4月と5月、1月が休講。この期間、週に1回のメールや動画を配信しました。お客様の心をつなぎ、再開までのモチベーションをどう維持していくのか、私達の力が試されました。これまで、あたりまえのように対面で実施してきたことができなくなり、「リアルだからこそ共有できる時間の重み」をあらためて感じました。

この数年、目標としてあげている参加人数「8.5人/1クラス」は、達成できていません。事業全体の中で赤字が続いています。今後、継続していくためには、何としても改善していかなければなりません。

フィール・ザ・ボディ	金岡公園体育館	月3回金曜日	18:30～19:30	参加人数 延べ133名
アクティブ・フィット	金岡公園体育館	月3回金曜日	19:40～20:50	参加人数 延べ140名

(3) 研究会及び研修会による運動・運動あそびの指導者育成事業

～会員が対象で、運動指導にかかわる指導法や技術、知識の習得をおこなう

研修テーマ

- ・げんきあっぷ教室について（プログラムの見直し、ミニ講話、センター型のプログラムの説明（筋力・持久カトレーニング、ホームエクササイズ））
- ・「Zoom」の使い方
- ・御池台「筋力アップ教室」のプログラム
- ・保健センターの講座に向けて（ラジオ体操第1、チューブ体操）
- ・会計と給料について
- ・糖尿病予防講座（伝達研修）
- ・ウォーミングアップ
- ・動画撮影の方法とポイント
- ・ラジオ体操第1・2

今年度の研修・研究会は専門知識の習得と指導力の向上を目的とし実施。

従来型の研修会は会場を使う事が出来なかったため、ICTを活用しての開催でした。

(4) 市民のスポーツ、健康に係る受託事業・講師派遣事業

① **げんきあっぷ教室** ～堺市から受託している高齢者の身体機能の維持、改善を目的とした介護予防運動教室

「老人福祉センター型」は、3ヶ月遅れの第2クール（7月～9月）からスタートしました。感染予防のため、各区2グループに分け定員を通常の半分に、回数も半分の1クール6回になり、2週間に1回の開催となりました。初参加の方々に、短期間で運動の大切さや方法を伝え、また運動習慣をつけて頂くには、どのようなプログラム展開や言葉がけをすれば良いのか、スタッフ間で何度も話し合い、情報共有に努めました。しかし、12月の第1週に再び教室の中止が決定し、最後まで運動の重要性や楽しさをお伝えできなかったことは残念でなりません。

「地域出前型」も、5・6月の申し込み分は中止となり、出務は7月からとなりました。前年度は、3区で36地域に111回出務し、参加人数は2,165名でしたが、今年度は申し込み後、中止になることが多く、出務回数・参加人数とも前年度の1/3～1/4と厳しい結果となりました。

・老人福祉センター型（堺・東・西老人福祉センター）

堺：金曜日 9:30～11:30 22回

東：月曜日 13:30～15:30 20回

西：火曜日 10:00～12:00 20回

参加人数 延べ548名（昨年度 2,515名）

・地域出前型（地域会館等）

申請者指定日時(35回) 参加人数 延べ574名(11地域)

② **健康アップ教室**～金岡公園体育館から受託している18歳以上の方の健康維持・増進を目的とした運動教室

前年度末から5月まで教室が中止となり、新型コロナの影響を大きく受けた年度初めとなりました。6月の再開後も、距離の確保や人や物との接触を減らすことから、プログラム、教室の流れなどを大幅に変更。特に、参加人数の多い2教室については、再開方法の検討に時間がかかり、さらに1ヶ月遅れての再開となりました。中でも、「さわやか健康体操」の予約2部制は、収益面、指導員の拘束時間や仕事量などの面で一番大きな影響があり、1年経っても苦しい状況が続いています。また、お客様にも、再開後はマットの持参や自宅での血圧測定など、負担いただく場面が増えました。

「飛沫の飛散」、軽スポーツ等での『密』の環境の発生など、運動とは切り離せない問題が多々あり、コロナ禍での運動のスタイル確立に悩まされた1年でした。「安心・安全」と、しっかり運動できて「楽しい・気持ち良い」を、できる範囲で保っていく、そのラインはどこなのか…。刻一刻と変わりゆく状況の中、市民の健康づくりのパイプ役としてとても考えさせられました。

昨年、今年度の目標として定めた「集客」については、ほとんど宣伝活動ができず数を伸ばすことはできませんでした。



エンジョイ

・エンジョイ！軽スポ×New スポ 火曜日 10:00～11:30

・さわやか健康体操 水曜日 9:15～10:30・10:45～12:00

・わくわく体操 水曜日 13:10～14:40

・エアロビクス 木曜日 13:00～13:45

・ヨガ 木曜日 13:50～14:50

・ベーシックフィットネス 金曜日 10:00～11:30

③ イオンモール堺鉄砲町モールウォーキング

～イオンモール堺鉄砲町から受託している

お客様の健康的なライフスタイルをサポートする「お買い物＋ウォーキング」の取り組み



せせらぎの杜



ラジオ体操

受託2年目となった今年度は、4～7月が中止、8月から参加人数を制限してスタートしました。感染拡大防止を考慮してのイベント運営、プログラムの検討、そして何より企業さんの立場にたって物事を考え決断することに、頭を悩ませながら取り組みました。参加人数は定員を上回ることもあり、前年度よりも新規の方のご参加が増えました。この厳しい状況下においても、多くの方が運動の場を求め、モールウォーキングを楽しみにされていることに、毎回やりがいを感じました。また、企業さんより、「モールウォーキングがシニアイベントとして定着している」とのお声をいただき励みになりました。

イオンモール堺鉄砲町	毎月第2土曜日	11:00～12:00	参加人数 延べ225名
------------	---------	-------------	-------------

④ 講師派遣

・保健センターから依頼を受けた健康教育講座や特定保健運動指導、介護予防教室等

2020/7/20	ロコモサポーター講座(ちぬが丘)	【中止】	
8/13	特定保健指導(南)	2020/5/22	特定保健指導(南)
8/26	ロコモサポーター交流会(ちぬが丘)	5/27・7/22・9/23・11/25・1/27・3/24	
9/2	特定保健指導(東)		特定保健指導(中)
9/16	体幹ストレッチ教室①(西)	6/8	特定保健指導(東)
9/18	チューブ体操講座(西)	9/18	家でできる運動(中)
10/7・14・21・28	ウォーキング講座(南)	11/6・13	ウォーキング講座(中)
10/20	糖尿病予防講座(美原)	2021/1/27	家でもできる運動(東)
10/23	若い世代の初心者運動講座(西)	2/3	健康づくり教室(東)
10/30	自主グループ交流会(西)	2/15	健康づくり教室(北)
11/19	いきいきサロン(南)	2/17	ヘルスメイト交流会(東)
11/27	健康づくり教室(美原)	2/19	特定保健指導(南)
11/30	特定保健指導(東)	3/3	特定保健指導(東)
12/3	健康づくり教室(西)		
12/4	特定保健指導(南)	日程未定	体操動画監修(中)
12/11	堺自主グループ(堺)		陵南クラブ様運動講座(北)
12/22	ラジオ体操講座(美原)		動画監修(北)
12/24	チューブ体操フォローアップ講座(美原)		
2021/3/17	体幹ストレッチ教室②(西)		

・その他の団体等 (子育て支援事業や保育講座、介護予防教室等)

2020/10/12	健康づくり推進員フォローアップ(河内長野市)
11/2	健康づくり推進員養成講座(河内長野市)
11/5	わがまちウォーキング(三日市)
11/16	健康づくり推進員ウォーキング講座(河内長野市)

【一部中止】

6～3月	いづみ健老大学
5～3月	御池台自主グループ

【中止】

2020/6/11	堺区子ども家庭フォーラム
9/18	育児講座(堺区子育て支援課)
10/16	東区子ども家庭フォーラム
2021/2/25	体操講習会(堺市老人クラブ連合会)

年間の依頼数は例年より少なく、またキャンセルの数は依頼数の1/3程度にまでなりました。開催できても、「マスクの着用が必須」や、会場が狭い場合もあり、運動の強度を落として実施せざるを得ない場面が多くありました。「契約」を交わさず「依頼」を受けて講師を派遣しているため、このようなことがあると、多くがキャンセルになってしまう形態上の弱さを感じました。その反面、早くから来年度を見据えた計画の連絡をいただくこともありました。各方面から依頼をいただく今までのスタイルから、ポイントを絞った依頼に濃く深く応えていく形にシフトしていくことになるのかもしれませんが。

(5) 各種スポーツイベントの企画、運営の支援事業
実施していません。

2. その他の事業
実施していません。

Ⅲ 社員総会の開催状況

第1回通常総会

(日 時) 2020年6月20日(土) 午後7時～午後8時30分

(実施方法) Web会議ツール「Zoom」

(社員総数) 30名

(出席総数) 21名 (本人出席 11名、委任状出席 10名)

(内 容)

第1号議案 2018年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、活動計算書付議の件

第2号議案 2019年度事業計画書及び活動予算書承認の件

第3号議案 その他(新型コロナに関する「持続化給付金」の申請について)

Ⅳ 理事会の開催状況

理事会

(日 時) 毎月 第4土曜日 定例 午前10時～12時

(場 所) 市民活動サポートセンター・堺市内体育館・Web会議 等