

# 令和6年度事業報告書

令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

NPO法人リトル・サン

## 1 事業実施の成果

令和6年度の活動として、定例で実施してきたヨガ講座の開講に加え、新規のヨガ講座の立ち上げを年度内に行うことを目指しました。それは、長年同じ場所を会場に実施し、運営を特定の人に依存していたことにより、講座継続がなされやすい反面、新たなメンバー加入が滞っていた現状があったことがわかりました。ヨガ講座の運営方法を見直すよい機会となったことで、ここからまた、より多くの障がいがある人に、当法人のヨガ講座を知ってもらい、参加していただける体制を作り直し、2月1日に新規ヨガ講座1つ目をスタートしました。実施開始日よりコンスタントに開講出来ており、新たな会場のある地域から、新メンバー加入が続いております。

岡山市の助成金事業では、『ヨガと食育を楽しむ会』として、運動と食事の重要性を強調した内容で、イベントを開催。全4回は、1回ごとに対象者を変えました。食育講師として、マクロビオティック料理の専門家を迎え、参加者には、実食と解説を通じた食育時間を過ごしていただくことができました。特に、最終会のますかつとの会との協働は有意義で、重度重複障がい者当事者と保護者・支援者すべてに、深い学びがあったと実感しました。その、ますかつとの会にも所属し活動している若手のメンバー（重度重複障がい者）が、当法人のユースメンバーとなり広島遠征。以前にもユース活動に参加してくれた当法人若手メンバー（視覚障がい者）と共に、しっかりと学び、その学びを当法人へ、今後の発展のため還元してくれました。

また、パーキンソン病友の会での定例ヨガを通じ、指定難病であるこの疾患への運動の重要性を学びました。友の会メンバーが、リトル・サン主催の講座へご参加くださることにより、同じ疾患の方へヨガが伝わり、定期的な運動（外出機会の選択肢）を取り入れていただける方が増えています。このことで、リトル・サンがヨガ講座を継続して行く意義を、改めて考えた1年でもありました。病気の発症における様々な障がいを抱えて暮らす人は、運動機能障がいのみならず、非運動症状によって、日常生活に支障や制限を受けている場合が少なくありません。ヨガをすることは、決してその場だけの一時的なリフレッシュやリラックスだけにとどまらず、継続してもらうことで、生活そのものの質の向上が期待できるものであると確信しました。

令和6年度は、外部団体との協働により活動の幅が広がりました。イベントを実施することは、新たな出会いがもたらす発見や、その後に繋がって行く発想の転換の機会であること。何よりも、全てのことは、人と人との間から生まれてくるもの以外になく、障がいということについて、その当事者や家族と直接の関りを得る機会が、同じ世の中を生きる全ての人にとって、相互に必要であると実感した1年間でした。

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

定款の事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従事者の人数	受益対象者の範囲及び人数	支出額
障がい者とその家族を含む関係者への定期的な運動機会の提供・支援事業	肢体不自由者対象の定期ヨガ	月2回(火) 23回開催	障がい福祉サービスこれから	1～2名	都度実施施設利用者2～4名	1,016
	様々な障がい者MIXの定期ヨガ	月1回(火) 12回開催	多機能型事業所生活介護いち・にのさん	1名	都度実施施設利用者8～9名	
		月1回(火)(金) 各12回開催	デイサービスいちごプラス	1名	都度実施施設利用者6～8名	
	知的障がい者対象の定期ヨガ	月1回(火) 12回開催	障がい福祉サービスこれから	1～2名	都度実施施設利用者6～8名	
	B型事業所の定期ヨガ	月2回(水) 23回開催	多機能型事業所就労継続支援B型いち・にのさん	1～2名	都度実施施設利用者6～8名	
	視覚障がい者の定期ヨガ	月1回 12回開催	岡山県視覚障害者センター	1名	都度実施施設利用者5～9名	

障がい者と健常者のMIXヨガクラス	月2回(土) 18回開催	早島社協 ライフパーク 倉敷  茶屋町公民館	1名	都度実施施設 利用者9~15名
東山公民館クラブ 講座ぱる・ヨガ	月1回(日) 12回開催	東山公民館	2名	リトル・サン 会員及び非会 員8~15名
障がい者及び難病 の人と健常者のM IXヨガクラス	月1回(日) 12回開催	大元公民館	1~2名	リトル・サン 会員及び非会 員9~13名
様々な障がい者M IXヨガクラス	4月25日  11月28日	わくわく祇園 ズ	2名	実施施設利用 者  各11~15 名

岡山ESDプロジェクト活動支援助成金（ヨガと食育を楽しむ会）	6月9日	百花プラザ	5名	イベント参加者 各15名
	8月4日	大元公民館	3名	
	10月5日	早島社協	3名	
岡山ESDユースプロジェクト活動支援助成金事業	1月11日	くらしき健康福祉プラザ	5名	ユース・帯同者・支援者10名
	11月23日	広島文化学園大学	10名	
パーキンソン病友の会	偶数月第4（土） 他  7回開催	きらめきプラザ  まきび会館	2名	友の会会員  20～30名
ENSOKU・ヨガ	11月10日	備中国分寺	5名	知的障がい者 及び関係者  15名

障がい者とその家族を含む関係者への運動プログラムの提供及び動画配信事業	岡山市内公民館ロビー展	4月～10月	3館巡回		来館者不特定多数	10
	きらめきプラザ・後期パネル展	7月～3月			来館者不特定多数	
	動画配信	通年	講座記録		閲覧者不特定多数	
			メンバー自宅運動用動画		リトル・サン会員1名	
その他、この法人の目的を達成するために必要な事業	健康作り講座	6月28日	瀬戸公民館	1名	地域住民 各回10名	
		2月13日	瀬戸公民館	1名		
		9月30日	南公民館	1名		
		11月1日	ワールドオブティカルカレッジ	1名	眼鏡制作技能士を目指す生徒10名	
	岡山市現業組合女性部	6月29日	ホットプラザ	1名	組合員10名	
	平田通園センター 保護者のためのストレッチ	1月30日	平田通園センター	1名	重度重複障がい者の家族  10名	