

令和 7 年度募集 国分寺市提案型協働事業「提案書」

| | |
|---|---|
| 令和 7 年 7 月 17 日 | |
| 国分寺市長 殿 | |
| 団体の所在地 東京都国分寺市戸倉 4 丁目 10 番地 52 | |
| 団 体 名 認定特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ | |
| 代 表 者 氏 名 理事長 小川 葉子 (※) | |
| (※)本人が手書き(署名)しない場合は、記名し押印してください。 | |
| 「申請書類等提出方法申出書」を提出している場合は、記名 で構いません。押印は不要です。 | |
| 次のとおり提案します。なお、会員名簿・担当者連絡先を除き公開を承諾します。 | |
| 1 提案事業名 | 公園で行う防災体操教室事業 (適合する、市の施策または事務事業) 第 2 次国分寺総合ビジョン 施策 25 防災 |
| 2 事業実施期間 | 令和 8 年 4 月 1 日 から 令和 9 年 3 月 31 日まで |
| 3 提案事業予算 | 306,006 円 |
| 4 提案事業概要 (事業目的、内容等を 400 字以内でご記入 ください。この欄の 記載内容は、ホーム ページ等で公表し ます。) | 当団体は設立以来、全市民に対し健康寿命を延ばす効果のある体操を開発、体操の場である自主グループをつくる支援をし、自分らしく生きる方を増やして来ました。しかし、運動をしていない方への情報提供には限界を感じています。また、市への転入世帯が増える一方で高齢世帯の定住意向は高く最期まで住み慣れた地域で暮らしたと考えられています。当団体は 2014 年に市と災害時運動支援協定を締結し、防災まちづくり学校講師や防災フェスタで防災体操を担ってきた経験を活かし、誰の目にも触れやすく、避難場所となる公園で市民や「防災まちづくり学校」の修了者と共に、動かないことで起こる二次被害を予防する防災体操（7 回×2 クール）を実施し、新住民や働き盛り世代の方も参加しやすい環境をつくり運動する人達を増やします。多世代交流から地域コミュニティが生まれ（共助力）、日常でも自分の命を守る（自助力）を高めていきます。 |
| 2 1 | <input checked="" type="checkbox"/> 企画書(2号様式) <input type="checkbox"/> 会員名簿 <input checked="" type="checkbox"/> 収支予算書(3号様式) <input checked="" type="checkbox"/> 予算・決算関係書類 <input checked="" type="checkbox"/> 団体概要書(4号様式) <input type="checkbox"/> 法人市民税納税証明書 <input checked="" type="checkbox"/> 定款又は規約 <input checked="" type="checkbox"/> その他(防災体操説明書類) |

| | |
|---|---|
| 1 提案事業名 | 公園で行う防災体操教室事業 |
| 2 事業の目的 (解決すべき社会問題・地域課題、事業の意義や必要性について) | <p>■社会問題 災害の多発・超高齢化社会・働き世代の運動不足</p> <p>■地域課題 市は災害時における在宅避難を推進しています。推進していく取組の一つとして、災害時における健康の維持（自助力）、助け合うためのコミュニティづくり（共助力）の向上が求められています。</p> <p>今回の対象者はそれぞれの地域で自主的活動する防災推進委員と防災会の方に国分寺市独自の「防災体操」①在宅避難（車中泊）②安全なラジオ体操 ③自分の足で 30 分は歩ける手段としてポールを活用する。以上を提供し防災活動を進めます（資料参照）</p> <p>また、健康日本 21（第三次）ではゼロ次予防「病気にかかる前の取り組み環境整備」が盛り込まれ、第2次国分寺市健康増進計画に対し、当団体からパブリック・コメントとして「すべての人がいきいきすこやかに暮らせる街」は地域や市民団体と行政が協働で取り組むことで実現することを提案し計画に反映されました。</p> <p>国分寺市人口ビジョン（第3版）より人口推移は多摩 26 市中第1位となり、令和3年65歳以上の高齢化率は21.9%と進んでいる中70歳以上の「住み続けたい」定住意向は高くなっています。</p> <p>また、長年念願だった防災公園が出来るに当たり活動を続けていた4団体を中心となり「戸倉公園をつくる会」を設立し、話し合いを重ね「戸倉公園の整備に関する提案書」を提出しました。体操が出来るベンチの設置や全世代か使える設備の配置が盛り込まれ名称募集にも協力し「戸倉みんなの公園」になりました。</p> <p>当団体は、平成26年1月30日に市と災害時における被災者の運動支援に関する協定書を締結し、市民防災まちづくり学校や防災フェスタ等で避難者に対する健康指導を行ってきました。</p> <p>これら取組を活かし、在宅避難者を対象として、住み慣れた地域で暮すための地域コミュニティや多世代交流、そして様々な災害から自分の命を自ら守る自助力、共助力を強化する取組の新しいきっかけとして、公園で行う防災体操（別紙参照）を実施します。</p> <p>高齢の方、独り暮らしの方、転居してきた多世帯の方々が外に出ようと思える機会と健康づくりを始める機会とします。また、毎年の防災まちづくり学校受講後の運動に関するフォローアップと地域活動のきっかけとなることを目指します。</p> <p>■意義・必要性 外に出て住まい地域の方と知り合うことで助け合いの共助が生まれ、その人に必要な情報収集の場となります。</p> <p>誰からも見える公園で防災体操をすると、見ている方の興味を引き出し、「ちょっと動いてみる」の体験で仲間に入りやすくなります。</p> <p>公共交通機関が減少する現在では最期まで自分の足で歩く楽しさを身に付けることが不可欠です。健康増進のために日本発祥のポールウォーキングをマスターし、30分位は歩けるようにします。ポールを使うことは広背筋が鍛えられ運動強度が高まり時間短縮のウォーキ</p> |

| | |
|---------------------------------|---|
| | ングになり若い方の健康づくりにも最適です。 |
| 3 事業の内容 (事業の目的を達成するために何をするか) | <p>公園で行う防災体操事業プログラムの実施</p> <p>防災体操：ウォーミングアップ・ベンチを使った筋力トレーニング 有酸素運動（ウォーキング・ポールウォーキング） 安全なラジオ体操・ストレッチ</p> <p>講話：「防災体操とは」</p> <p>時間：1時間（体操実施 40 分 準備・水分補給・安全確認含む）</p> <p>回数：防災体操教室 週 1 回 午前 全 6 回 ポールウォーキング会×1回 計 7 回</p> <p>年間：2クール (1回目：戸倉みんなの公園・2回目：内藤さつき公園)</p> <p>参加者アンケートの実施</p> |
| 4 事業計画 (事業の実施スケジュール) | <p><u>1クール目「戸倉みんなの公園」</u></p> <p>4月 担当課と実施打ち合わせ 現地確認（AED 設置場所等） 戸倉地域市民防災推進委員・防災会へ参加者募集</p> <p>5～6月 週 1 回 9 時 30 分～10 時 30 分（雨天 福祉センター会場） 全 7 回（防災体操 6 回・ポールウォーキング会 1 回）</p> <p>7月 担当課と実施状況報告&2クールに向けた確認会議</p> <p><u>2クール目「内藤さつき公園」 防災学校受講者アフターフォローを含む</u></p> <p>10月 担当課と実施打ち合わせ 現地確認（AED 設置場所等） 内藤地域市民防災推進委員・防災会・防災まちづくり学校受講者 参加者募集</p> <p>11～12月 週 1 回 10 時～11 時（雨天延期） 全 7 回（防災体操 6 回・ポールウォーキング会 1 回）</p> <p>1月 担当課と実施状況報告&総括会議</p> |
| 5 目標値 (事業期間で達成する目標) | <p>1クール 15 名×2＝30 名参加 当日参加可</p> <p>ポールウォーキング会 2 回×15 名＝30 名参加</p> <p>自主クラブ設立（1クラブ）</p> |
| 6 事業の対象 (地域、具体的対象者、対象総人数等) | <p>戸倉・内藤地域市民防災推進委員、防災会</p> <p>防災まちづくり学校受講生の方</p> <p>30 名（各 15 名×2 回） 当日参加 2 名×12 回＝24 名</p> |
| 7 事業の実施場所 | <p>戸倉みんなの公園（国分寺市戸倉 4-16-2）</p> <p>内藤さつき公園（国分寺市内藤 1-24）</p> |
| 8 役割分担 (具体的に) | <p><提案団体が担う役割></p> <p>体操指導・安全管理・運営全般（参加受付窓口・参加者名簿・名札・出席チェック・備品持ち込み）・公園使用許可申請手続き・福祉センター会場予約・広報用チラシ作成</p> <p>成果指標及びデーター作成</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | <p><市が担う役割></p> <p>開講、閉校時の挨拶・市民防災推進委員、防災会、防災まちづくり学校受講の方へ参加呼びかけ（チラシ配布）</p> <p>運営上の問題や修正案の提示</p> |
| 9 目標が達成された状態 | <p>2 クール応募参加 15 名 × 2 回 = 30 名 ・ 当日参加 2 名 × 12 回 = 24 名</p> <p>ウォーキング会参加 15 × 2 回 = 30 名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 防災体操を理解する ・ 防災体操を継続するクラブ設立に繋げる ・ 誰でも公園に行けば交流の場がある環境をつくる ・ 防災まちづくり学校受講後の地域活動の場づくりにつなげる |
| 10 市と協働する意義及び必要性、協働による相乗効果 | <p>7 月 4 日に行なわれた防災安全課との調整会議で「今回の対象者はそれぞれの地域で自主的活動する防災推進委員と防災会の方ではどうか」の提案を頂きました。提案団体としては防災会の方々に協働事業をどう説明し、理解してもらえかが最大の課題と思っていたところに願ってもない提案で本当に嬉しく思いました。</p> <p>防災体操は災害時の在宅避難や避難所生活で折角助かった命を落とすことのないように実施するもので、一人一人の自助力を高めることにあります。国分寺市の「防災まちづくり学校」や「防災フェスタ」でもそのことを伝えるために参加していますが、伝わりきれていません。</p> <p>市から防災会の方々に参加を呼びかけて頂き、初期消火や水質検査に加えて自分の命を守る防災体操を知っていただき、防災体操を一緒に行なうことで、もしもの災害時に備える大きな力となります。また、災害時におけるエコノミークラス症候群予防の運動支援は当団体メンバー 15 名だけでは担いきれませんが、防災会の方々との協力でより効果的な支援が出来ます。</p> <p>各地域の防災会を全域回することで、その効果は一般市民にも広く伝わり素晴らしい相乗効果を生み出します。災害の被害者はすべての市民が対象となります。市と協働で行うことは市民の信頼が得られ、防災等に関する情報を正確に提供できます。この協働事業から市民の市政に対する全体の理解を深めることにもなります。</p> |
| 11 事業実施後の展開（成果の活用方法又は、提案団体の自主的な活動展開等） | <p>全市民が幾つになっても最期まで自分らしく生きる為には近所の方と助け合いながら楽しい毎日を送ることができる環境づくりとして公園で行う防災体操クラブを多世代で設立します。各地域で防災体操を実施し防災体操の輪を広げ住み慣れた地域で最期まで暮らす市民を増やします。</p> <p>国の施策である健康日本 21 の第 3 次予防からゼロ次予防—その社会に暮らしている人が、意識的な努力をしなくても、つつい健康に望ましい行動をとれるような社会環境をつくること（第二次国分寺市健康増進計画）を健康部健康推進課が進める協働による健康増進の仕組みづくりに協力します。</p> |

令和7年度募集 提案型協働事業 収支予算書

(収入の部)

| 大項目 | 中項目 | 内訳 | | | 中項目計 | 大項目計 |
|-----|-----|----|--|---|------|-----------|
| 委託費 | | | | 円 | 円 | 306,006 円 |
| 合 計 | | | | | | 306,006 円 |

(支出の部)

| 大項目 | 中項目 | 内訳 | | | | | | | | 中項目計 | 大項目計 | |
|----------------|------------------------|---|----------|---|--------|-------|-----|-----|---------|-----------|------------|-----------|
| 人件費 | 事務費 | 事業運営 | 1,370 円 | × | 1.5 H | × | 1 人 | × | 14 回 | 28,770 円 | 103,290 円 | 248,490 円 |
| | | 事業実施企画・立案 | 1,590 円 | × | 10.0 H | × | 1 人 | × | 2 回 | 31,800 円 | | |
| | | 事業企画実施責任者 | 2,600 円 | × | 4.0 H | × | 1 人 | × | 2 回 | 20,800 円 | | |
| | | 広報チラシ作成 | 1,370 円 | × | 2.0 H | × | 1 人 | × | 2 回 | 5,480 円 | | |
| | | チラシ配布 | 1,370 円 | × | 1.0 H | × | 1 人 | × | 2 回 | 2,740 円 | | |
| | | 事業報告 | 1,370 円 | × | 5.0 H | × | 1 人 | × | 2 回 | 13,700 円 | | |
| | 指導費 | 指導責任者 | 5,000 円 | × | | | 1 人 | × | 12 回 | 60,000 円 | 145,200 円 | |
| | | 指導者 | 3,500 円 | × | | | 1 人 | × | 12 回 | 42,000 円 | | |
| | | 指導アシスタント | 2,100 円 | × | | | 1 人 | × | 12 回 | 25,200 円 | | |
| | | ウォーキング会指導 | 3,000 円 | × | | | 3 人 | × | 2 回 | 18,000 円 | | |
| 報償費 | | | | | | | | | 円 | 円 | 円 | |
| 印刷製本費 | | チラシカラー用紙B5 1冊 | 500 円 | × | | 1 冊 | | | 500 円 | 7,540 円 | 7,540 円 | |
| | | コピー用紙A4 1冊 | 400 円 | × | | 1 冊 | | | 400 円 | | | |
| | | プリンターインク | 13,280 円 | × | | 1/2 箱 | | | 6,640 円 | | | |
| 消耗品費 | | 参加者用名札(10入り) | 480 円 | × | | 2 袋 | | | 960 円 | 14,896 円 | 14,896 円 | |
| | | 救急セット | 2,845 円 | × | | 1 セット | | | 2,845 円 | | | |
| | | 熱中症対策グッズ | 3,280 円 | × | | 1 セット | | | 3,280 円 | | | |
| | | ウォーキングボール(2,199円ー還元ポイント22) | 2,177 円 | × | | 3 セット | | | 6,531 円 | | | |
| | | 乾電池(32パック) | 1,280 円 | × | | 1 セット | | | 1,280 円 | | | |
| 通信運搬費 | | | | | | | | | 円 | 円 | 円 | |
| 旅費交通費 | | | | | | | | | 円 | 円 | 円 | |
| | | | | | | | | | 円 | | | |
| | | | | | | | | | 円 | | | |
| 保険料 | 責任賠償保険 傷害保険 個人情報 | 行事参加者障害保険:共栄火災海上(株) | 3,640 円 | | | | | 2 回 | 7,280 円 | 円 | 円 | 7,280 円 |
| 備品借上げ料 | | | | | | | | | 円 | 円 | 円 | |
| 賃借料 | | | | | | | | | 円 | 円 | 円 | |
| | | | | | | | | | 円 | | | |
| | | | | | | | | | 円 | | | |
| 直接経費計 | | | | | | | | | | 278,206 円 | | |
| 諸経費 | | 直接経費278,206円×10%＝27,820円以下の27,800円を計上(報告書作成費、賃金処理人件費) | | | | | | | | | 27,800 円 | |
| 消費税(消費税がかかる場合) | | | | | | | | | | | 0 円 | |
| 合 計 | | | | | | | | | | | ¥306,006 円 | |

団 体 概 要 書

| | | | |
|--|--|-----|--------|
| 団体の名称 | (フリガナ) ニンテイトクテイヒエイリカツドウホウジンケンコウタイソウシドウ | | |
| | 認定特定非営利活動法人健康体操指導ワーカーズ | | |
| 所在地 | 〒185-0003 東京都国分寺市戸倉4丁目10番地52 | | |
| 設立年月日 | 2006年 2月 | | |
| 会員の状況 | 正会員数 15人・団体 (内国分寺市民 8人) | 年会費 | 6,000円 |
| | 賛助会員数 0人 48団体 | 年会費 | 6,000円 |
| 活動目的 | 広く一般市民を対象として、健康維持増進のための体操指導事業及び体操を身近で気軽に行える場としての自主グループをつくる支援事業・健康づくりの総合体操の研究開発事業・身体の発達や加齢に伴う変化に対して正しく楽しく指導する為の指導者養成事業を行い、誰もが健康寿命を延ばし、社会の一員として自立して生き続けられるための生活の質を高めることに寄与することを目的とする。(定款第3条) | | |
| 活動内容・活動実績 (既に協働による委託事業等の実績がある場合には、委託事業名、委託契約先名、委託時期を記入して下さい。) | 高齢から乳幼児までの全世代に渡って健康づくりのための運動指導 高齢者の自立生活体操クラブ指導 38団体 476名 中高年の健康体操 8団体 98名・親子体操・指導者養成 30回 522名受講 受託事業 国分寺市高齢生きがい創作活動等支援事業 2001.8～ 練馬区転倒予防のための体力づくり教室 2005.7～ 国分寺市包括支援センターひよし 2014.5～2018.6 国分寺市障害者センターつばさ 2024.4～現在に至る 協働事業 国分寺市さわやかシニア体操 2006.10 杉並区ゆうゆう館自立生活体操 2006.4 国分寺市身体活動を習慣化させる介護予防体操教室 2008.4～2010.3 青梅市身体活動を習慣化させる介護予防体操教室 2017.4～2018.3 | | |
| ホームページ | https://taisou-w.com | | |

| | |
|--------|--|
| 担当者連絡先 | |
|--------|--|

特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ 定款

第1章 総則

(名称)

第1条 この法人は、特定非営利活動法人健康体操指導ワーカーズという。

(事務所)

第2条 この法人は、主たる事務所を東京都国分寺市戸倉四丁目10番地52に置く。

(目的)

第3条 この法人は、広く一般市民を対象として、健康維持増進のための体操指導事業及び体操を身近で気軽に行える場としての自主グループをつくる支援事業・健康づくりの総合体操の研究開発事業・身体の発達や加齢に伴う変化に対して正しく楽しく指導する為の指導者養成事業を行い、誰もが健康寿命を延ばし、社会の一員として自立して生き続けられるための生活の質を高めることに寄与することを目的とする。

(特定非営利活動の種類)

第4条 この法人は、前条の目的を達成するため、次の種類の特定非営利活動を行う。

- (1) 保健・医療又は福祉の増進を図る活動
- (2) 社会教育の推進を図る活動
- (3) まちづくりの推進を図る活動
- (4) 子どもの健全育成を図る活動
- (5) 以上の活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡・助言又は援助の活動

(事業の種類)

第5条 この法人は、第3条の目的を達成するため、特定非営利活動に係る事業として、次の事業を行う。

- (1) 健康づくり体操指導事業
 - ① 高齢者の介護予防のための自立生活体操指導事業
 - ② 生活習慣病予防の健康体操指導事業
 - ③ 子育て支援の親子体操指導事業
- (2) 健康づくり体操に関する研究開発事業
 - ① 身体の発達や変化に応じた健康づくりの研究
 - ② 健康づくり体操の総合プログラム開発
- (3) 指導者養成事業
 - ① 自立生活体操指導資格基準の策定及び公表並びに認定事業
 - ② 講習会などの開催
- (4) 自主グループづくりの支援事業
- (5) その他法人の目的を達するための事業

第2章 会 員

(種 別)

第6条 この法人の会員は、次の2種とし、正会員をもって特定非営利活動促進法（以下「法」という。）上の社員とする。

- (1) 正会員 この法人の目的に賛同して入会した個人
- (2) 賛助会員 この法人の目的に賛同し、賛助するために入会した個人及び団体

(入 会)

第7条 会員の入会について、特に条件は定めない。

- 2 会員として入会しようとするものは、理事長が別に定める入会申込書により、理事長に申し込むものとする。
- 3 理事長は、前項の申し込みがあったとき、正当な理由がない限り、入会を認めなければならない。
- 4 理事長は、第2項のものの入会を認めないときは、速やかに、理由を付した書面をもって本人にその旨を通知しなければならない。

(入会金及び会費)

第8条 会員は、総会において別に定める入会金及び会費を納入しなければならない。

(会員の資格の喪失)

第9条 会員が次の各号の一に該当する場合には、その資格を喪失する。

- (1) 退会届の提出をしたとき。
- (2) 本人が死亡し、若しくは失そう宣告を受け、又は会員である団体が消滅したとき。
- (3) 継続して1年以上会費を滞納したとき。
- (4) 除名されたとき。

(退 会)

第10条 会員は、理事長が別に定める退会届を理事長に提出して、任意に退会することができる。

(除 名)

第11条 会員が次の各号の一に該当する場合には、理事会の議決により、これを除名することができる。

- (1) この定款に違反したとき。
 - (2) この法人の名誉を傷つけ、又は目的に反する行為をしたとき。
- 2 前項の規定により会員を除名しようとする場合は、議決の前に当該会員に弁明の機会を与えなければならない。

(入会金及び会費の不返還)

第12条 既に納入した入会金、会費は、返還しない。

第3章 役員

(種別及び定数)

第13条 この法人に、次の役員を置く。

- (1) 理事3人以上10人以内
 - (2) 監事1人以上2人以内
- 2 理事のうち1人を理事長、1人以上2人以内を副理事長とする。

(選任等)

第14条 理事及び監事は、総会において選任する。

- 2 理事長及び副理事長は、理事の互選とする。
- 3 役員のうちには、それぞれの役員について、その配偶者若しくは三親等以内の親族が1人を超えて含まれ、又は当該役員並びにその配偶者及び三親等以内の親族が役員の総数の3分の1を超えて含まれることになってはならない。
- 4 法第20条各号のいずれかに該当する者は、この法人の役員になることができない。
- 5 監事は、理事又はこの法人の職員を兼ねてはならない。

(職務)

第15条 理事長は、法人の業務について法人を代表する。

- 2 理事長以外の理事は、法人の業務について、この法人を代表しない。
- 3 副理事長は、理事長を補佐し、理事長に事故があるとき又は理事長が欠けたときは、理事長があらかじめ指名した順序によってその職務を代行する。
- 4 理事は、理事会を構成し、この定款の定め及び総会または理事会の議決に基づき、この法人の業務を執行する。
- 5 監事は、次に掲げる職務を行う。
 - (1) 理事の業務執行の状況を監査すること。
 - (2) この法人の財産の状況を監査すること。
 - (3) 前2号の規定による監査の結果、この法人の業務又は財産に関し不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実があることを発見した場合には、これを総会又は所轄庁に報告すること。
 - (4) 前号の報告をするために必要がある場合には、総会を招集すること。
 - (5) 理事の業務執行の状況又はこの法人の財産の状況について、理事に意見を述べること。

(任期等)

第16条 役員の任期は、2年とする。ただし、再任を妨げない。

- 2 補欠のため、又は増員により就任した役員の任期は、それぞれの前任者又は現任者の任期の残存期間とする。
- 3 役員は、辞任又は任期満了後においても、後任者が就任するまでは、その職務を行わなければならない。

(欠員補充)

第17条 理事又は監事のうち、その定数の3分の1を超える者が欠けたときは、遅滞なくこれを補充しなければならない。

(解任)

第18条 役員が次の各号の一に該当する場合には、総会の議決により、これを解任することができる。

(1) 心身の故障のため、職務の遂行に堪えないと認められるとき。

(2) 職務上の義務違反その他役員としてふさわしくない行為があったとき。

2 前項の規定により役員を解任しようとする場合は、議決の前に当該役員に弁明の機会を与えなければならない。

(報酬等)

第19条 役員は、その総数の3分の1以下の範囲内で報酬を受けることができる。

2 役員には、その職務を執行するために要した費用を弁償することができる。

3 前2項に関し必要な事項は、総会の議決を経て、理事長が別に定める。

第4章 会 議

(種別)

第20条 この法人の会議は、総会及び理事会の2種とする。

2 総会は、通常総会及び臨時総会とする。

(総会の構成)

第21条 総会は、正会員をもって構成する。

(総会の権能)

第22条 総会は、以下の事項について議決する。

(1) 定款の変更

(2) 解散及び合併

(3) 事業計画及び予算

(4) 事業報告及び決算

(5) 役員の選任及び解任、職務及び報酬

(6) 入会金および会費の額

(7) 資産の管理の方法

(8) 借入金（その事業年度内の収益をもって償還する短期借入金を除く、第48条において同じ。）その他新たな義務の負担及び権利の放棄

(9) 解散における残余財産の帰属

(10) その他運営に関する重要事項

(総会の開催)

第23条 通常総会は、毎年1回事業年度終了後2ヶ月以内に開催する。

2 臨時総会は、次に掲げる場合に開催する。

(1) 理事会が必要と認め、招集の請求をしたとき。

(2) 正会員総数の5分の1以上から会議の目的を記載した書面により招集の請求があったとき。

(3) 監事が第15条第5項第4号の規定に基づいて招集するとき。

(総会の招集)

第24条 総会は、前条第2項第3号の場合を除いて、理事長が招集する。

2 理事長は、前条第2項第1号及び第2号の規定による請求があったときは、その日から30日以内に臨時総会を招集しなければならない。

3 総会を招集する場合には、会議の日時、場所、目的及び審議事項を記載した書面又は電磁的方法により、開催の日の少なくとも5日前までに通知しなければならない。

(総会の議長)

第25条 総会の議長は、その総会に出席した正会員の中から選出する。

(総会の定足数)

第26条 総会は、正会員総数の2分の1以上の出席がなければ開会することはできない。

(総会の議決)

第27条 総会における議決事項は、第24条第3項の規定によってあらかじめ通知した事項とする。

2 総会の議事は、この定款に規定するもののほか、出席した正会員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(総会での表決権等)

第28条 各正会員の表決権は平等なものとする。

2 やむを得ない理由により総会に出席できない正会員は、あらかじめ通知された事項について、書面若しくは電磁的方法をもって表決し、又は他の正会員を代理人として表決を委任することができる。

3 前項の規定により表決した正会員は、前2条及び次条第1項の規定の適用については出席したものとみなす。

4 総会の議決について、特別の利害関係を有する正会員は、その議事の議決に加わることができない。

(総会の議事録)

第29条 総会の議事については、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。

- (1) 日時及び場所
 - (2) 正会員総数及び出席者数（書面若しくは電磁的方法による表決者又は表決委任者がある場合にあっては、その数を付記すること。）
 - (3) 審議事項
 - (4) 議事の経過の概要及び議決の結果
 - (5) 議事録署名人の選任に関する事項
- 2 議事録には、議長及び総会において選任された議事録署名人2名が、記名押印又は署名しなければならない。
 - 3 前2項の規定にかかわらず、正会員全員が書面又は電磁的記録による同意の意志表示をしたことにより、総会の決議があったとみなされる場合においては、次の事項を記録した議事録を作成しなければならない。
 - (1) 総会の決議があったものとみなされる事項の内容
 - (2) 前号の事項の提案をした者の氏名又は名称
 - (3) 総会の議決があったものとみなされる日
 - (4) 議事録の作成に係る職務を行った者の氏名

（理事会の構成）

第30条 理事会は、理事をもって構成する。

（理事会の権能）

第31条 理事会は、この定款に別に定める事項のほか、次の事項を議決する。

- (1) 総会に付議すべき事項
- (2) 総会の議決した事項の執行に関する事項
- (3) その他総会の議決を要しない業務の執行に関する事項

（理事会の開催）

第32条 理事会は、次に掲げる場合に開催する。

- (1) 理事長が必要と認めたとき。
- (2) 理事総数の2分の1以上から理事会の目的である事項を記載した書面により招集の請求があったとき。

（理事会の招集）

第33条 理事会は、理事長が招集する。

- 2 理事長は、前条第2号の規定による請求があったときは、その日から21日以内に理事会を招集しなければならない。
- 3 理事会を招集するときは、会議の日時、場所、目的及び審議事項を記載した書面又は電磁的方法により、開催の日の少なくとも5日前までに通知しなければならない。

（理事会の議長）

第34条 理事会の議長は、理事長がこれにあたる。

（理事会の議決）

第35条 理事会における議決事項は、第33条第3項の規定によってあらかじめ通知した事項とする。

- 2 理事会の議事は、理事総数の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（理事会の表決権等）

第36条 各理事の表決権は、平等なものとする。

- 2 やむを得ない理由のため理事会に出席できない理事は、あらかじめ通知された事項について書面をもって表決することができる。
- 3 前項の規定により表決した理事は、前条及び次条第1項の適用については、理事会に出席したものとみなす。
- 4 理事会の議決について、特別の利害関係を有する理事は、その議事の議決に加わることができない。

（理事会の議事録）

第37条 理事会の議事については、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。

- (1) 日時及び場所
 - (2) 理事総数、出席者数及び出席者氏名（書面表決者にあつては、その旨を付記すること。）
 - (3) 審議事項
 - (4) 議事の経過の概要及び議決の結果
 - (5) 議事録署名人の選任に関する事項
- 2 議事録には、議長及びその会議において選任された議事録署名人2人が記名押印又は署名しなければならない。

第5章 資 産

（資産の構成）

第38条 この法人の資産は、次の各号に掲げるものをもって構成する。

- (1) 設立当初の財産目録に記載された資産
- (2) 入会金及び会費
- (3) 寄付金品
- (4) 財産から生じる収益
- (5) 事業に伴う収益
- (6) その他の収益

（資産の区分）

第39条 この法人の資産は、特定非営利活動に係る事業に関する資産とする。

（資産の管理）

第40条 この法人の資産は、理事長が管理し、その方法は、総会の議決を経て、理事長が別に定める。

第6章 会 計

（会計の原則）

第41条 この法人の会計は、法第27条各号に掲げる原則に従って行わなければならない。

（会計区分）

第42条 この法人の会計は、特定非営利活動に係る事業会計とする。

（事業年度）

第43条 この法人の事業年度は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

（事業計画及び予算）

第44条 この法人の事業計画及びこれに伴う予算は、毎事業年度ごとに理事長が作成し、総会の議決を経なければならない。

（暫定予算）

第45条 前条の規定にかかわらず、やむを得ない理由により予算が成立しないときは、理事長は、理事会の議決を経て、予算成立の日まで前事業年度の予算に準じ収益費用を講じることができる。

2 前項の収益費用は、新たに成立した予算の収益費用とみなす。

（予算の追加及び更正）

第46条 予算成立後にやむを得ない事由が生じたときは、理事会の議決を経て、既定予算の追加又は更正をすることができる。

（事業報告及び決算）

第47条 この法人の事業報告書、活動計算書、貸借対照表及び財産目録等決算に関する書類は、毎事業年度終了後、速やかに、理事長が作成し、監事の監査を受け、総会の議決を経なければならない。

2 決算上剰余金を生じたときは、次事業年度に繰り越すものとする。

（臨機の措置）

第48条 予算をもって定めるもののほか、借入金の借入れその他新たな義務の負担をし、又は権利の放棄をしようとするときは、総会の議決を経なければならない。

第7章 定款の変更、解散及び合併

(定款の変更)

第49条 この法人が定款を変更しようとするときは、総会に出席した正会員の4分の3以上の多数による議決を経、かつ、法第25条第3項に規定する事項については所轄庁の認証を得なければならない。

2 この法人の定款を変更(前項の規定により所轄庁の認証を得なければならない事項を除く。)したときは、所轄庁に届け出なければならない。

(解 散)

第50条 この法人は、次に掲げる事由により解散する。

- (1) 総会の決議
- (2) 目的とする特定非営利活動に係る事業の成功の不能
- (3) 正会員の欠亡
- (4) 合併
- (5) 破産手続開始の決定
- (6) 所轄庁による設立の認証の取消し

2 前項第1号の事由によりこの法人が解散するときは、正会員総数の4分の3以上の承諾を得なければならない。

3 第1項第2号の事由により解散するときは、所轄庁の認定を得なければならない。

(残余財産の帰属)

第51条 この法人が解散(合併又は破産手続開始の決定による解散を除く。)したときに残存する財産は、法第11条第3項に掲げる者のうち総会において議決された者に譲渡するものとする。

(合 併)

第52条 この法人が合併しようとするときは、総会において正会員総数の4分の3以上の議決を経、かつ、所轄庁の認証を得なければならない。

第8章 公告の方法

(公告の方法)

第53条 この法人の公告は、この法人の掲示場に掲示するとともに、官報に掲載して行う。ただし、法第28条の2第1項に規定する貸借対照表の公告については、この法人のホームページに掲載して行う。

第9章 事務局

(事務局の設置)

第54条 この法人に、この法人の事務を処理するため、事務局を設置することができる。

2 事務局には、事務局長及び必要な職員を置くことができる。

(職員の任免)

第55条 事務局長及び職員の任免は、理事長が行う。

(組織及び運営)

第56条 事務局の組織及び運営に関し必要な事項は、理事会の議決を経て、理事長が別に定める。

第10章 雑 則

(細則)

第 57 条 この定款の施行について必要な細則は、理事会の議決を経て、理事長がこれを定める。

附則

- 1 この定款は、この法人の成立の日から施行する。
- 2 この法人の設立当初の役員は、別表のとおりとする。
- 3 この法人の設立当初の役員の任期は、第16条第1項の規定にかかわらず、この法人の成立の日から平成19年5月31日までの通常総会までとする。
- 4 この法人の設立当初の事業年度は、第43条の規定にかかわらず、この法人の成立の日から平成18年3月31日までとする。
- 5 この法人の設立当初の事業計画及び収支予算は、第44条の規定にかかわらず、設立総会の定めるところによる。
- 6 この法人の入会金及び会費は、第8条の規定にかかわらず、次に掲げる額とする。

| | | | | |
|---------|-----------|---------|------|---------|
| (1) 入会金 | 正会員 (個人) | 10,000円 | | |
| | 賛助会員 (個人) | 2,000円 | (団体) | 10,000円 |
| (2) 年会費 | 正会員 (個人) | 0円 | | |
| | 賛助会員 (個人) | 0円 | (団体) | 0円 |

別表 設立当初の役員

| 役職名 | 氏 | 名 |
|-------|-------|-------|
| 理 事 長 | 小 川 | 葉 子 |
| 副理事長 | 小 林 | 眞 理 |
| 理 事 | 周 詞 | 昌 子 |
| 同 | 佐 藤 | 雅 代 |
| 同 | 長 谷 部 | 光 代 |
| 同 | 中 野 | ま す み |
| 同 | 山 田 | 利 香 |
| 監 事 | 山 本 | 道 子 |
| 同 | 一 戸 | 里 美 |

附則 この定款は、平成25年11月12日から施行する。

附則 この定款は、平成30年5月27日から施行する。

附則 この定款は、平成30年10月16日から施行する。

2024 年度

事業報告書

特定非営利活動法人健康体操指導ワーカーズ

1 事業の成果

健康づくり体操指導事業では、今年度も体操をする仲間を増やす活動を積極的に実施し 147 名の方を迎えることができました。今年度より受託事業も再開しました。研究開発事業では指導者のレベルアップのための新たなコリオを作成し、いつまでも歩いて会場に行けるようポールウォーキングの研究を開始しました。指導者養成事業は、公認指導員登録更新規定を整備し更新条件を明確にしました。支援事業では、自主クラブに賛助団体会員になっていただき、自主活動強化として運営を抜本的に見直しました。国分寺市の防災フェスタで当団体が考案した防災体操がクローズアップされ、第二次国分寺健康増進計画に健康日本21のゼロ次計画は市民団体と行政が協働ですすめることをパブリックコメントし、計画に反映されました。来年度以降は公園で行う防災体操から「自然に健康になれる街づくり」をともに協働事業で行うことに繋げていきます。

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

(事業費の総費用【10,407】千円)

| 定款に記載された事業名 | 事業内容 | 日時 | 場所 | 従事者人数 | 受益対象者範囲 | 受益対象者人数 | 事業費(千円) |
|----------------|---|---|---|-------------|---------|--|---------|
| 1) 健康づくり体操指導事業 | ①自立生活体操指導 高齢者の介護予防体操指導 自主グループに対する指導 「地域活動支援センターつばさ」 老人会 | 週1回 (年44回) 42ヶ所 隔週1回 (年22回) 1ヶ所 1回1ヶ所 | 都内の公共施設の体育館及び一般施設の会議室等 | 14 | 一般市民 | 1ヶ所12人 (22,716人) 1ヶ所5人 (110人) 1ヶ所20人 | 9,886 |
| | ②健康体操指導 生活習慣病予防の体操指導 自主グループに対する指導 | 週1回 (年44回) 8ヶ所 | 都内の公共施設の体育館及び会議室等 | 5 | 一般市民 | 1ヶ所11人 (3,872人) | |
| | ②親子体操指導 今年度は実施しなかった。 | | | | | | |
| 2) 研究開発事業 | 「レベルアップの有酸素運動」 「ポールウォーキング」 | 通年 | 都内事務所・公園、公共施設の体育館、一般施設の会議室 | 5 | 一般市民 | 不特定多数 | 174 |
| 3) 指導者養成事業 | 登録更新講座の開催 | 6月29日 1月19日 | 公共施設の会議室 | 3 | 一般市民 | (21人) (21人) | 51 |
| 4) 支援事業 | 自主グループづくり支援 自主クラブの自主運営強化支援 防災フェスタ | 随時 2131回 10月5日 | 都内事務所・公共施設の体育館及び会議室、一般施設の会議室 武蔵国分寺公園 | 15 3 | 一般市民 | 不特定多数 1ヶ所12人 (6,799人) 不特定多数 | 296 |

特定非営利活動法人
健康体操指導ワーカーズ

貸借対照表
2025年3月31日現在

単位:円

| 科 目 | 金 額 | | |
|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| I 資産の部 | | | |
| 1. 流動資産 | | | |
| 預金 | 2,193,118 | | |
| 未収入金 | 5,500 | | |
| 流動資産合計 | | 2,198,618 | |
| 2. 固定資産 | | | |
| 固定資産合計 | | 0 | |
| 資産合計 | | | 2,198,618 |
| II 負債の部 | | | |
| 1. 流動負債 | | | |
| 未払金 | 90,583 | | |
| 未払費用 | 1,110,707 | | |
| 預り金 | 35,967 | | |
| 前受金 | 620,000 | | |
| 流動負債合計 | | 1,857,257 | |
| 2. 固定負債 | | | |
| 固定負債合計 | | 0 | |
| 負債合計 | | | 1,857,257 |
| III 正味財産の部 | | | |
| 前期繰越正味財産 | | 438,099 | |
| 当期正味財産増減額 | | △ 96,738 | |
| 正味財産合計 | | | 341,361 |
| 負債及び正味財産合計 | | | 2,198,618 |

活動計算書

2024年4月1日から2025年3月31日まで

単位：円

| 科 目 | 金 額 | | |
|---------------|-----------|------------|------------|
| I 経常収益 | | | |
| 1. 受取会費 | | | |
| 正会員受取年会費 | 96,000 | | |
| 賛助団体会員受取入会金 | 490,000 | | |
| 賛助団体会員受取年会費 | 300,000 | 886,000 | |
| 2. 受取寄附金 | | | |
| 個人受取寄附金 | 1,801,800 | | |
| その他受取寄附金 | 1,220,370 | 3,022,170 | |
| 3. 事業収益 | | | |
| (1) 体操指導事業収益 | 8,841,100 | | |
| (2) 研究開発事業収益 | 8,000 | | |
| (3) 指導者養成事業収益 | 26,000 | | |
| (4) 支援事業収益 | 14,600 | 8,889,700 | |
| 4. その他収益 | | | |
| 受取利息 | 474 | | |
| 雑収益 | 15,752 | 16,226 | |
| 経常収益計 | | | 12,814,096 |
| II 経常費用 | | | |
| 1. 事業費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 給料手当 | 9,400,584 | | |
| 法定福利費 | 558,618 | | |
| 人件費計 | 9,959,202 | | |
| (2) その他経費 | | | |
| 旅費交通費 | 24,550 | | |
| 教材費 | 28,247 | | |
| 活動推進費 | 20,173 | | |
| 関係先負担金 | 17,300 | | |
| 保険料 | 10,280 | | |
| 家賃 | 347,956 | | |
| その他経費計 | 448,506 | | |
| 事業費計 | | 10,407,708 | |
| 2. 管理費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 給料手当 | 2,060,851 | | |
| 福利厚生費 | 1,200 | | |
| 人件費計 | 2,062,051 | | |
| (2) その他経費 | | | |
| 旅費交通費 | 40,787 | | |
| 通信費 | 108,576 | | |
| 会議費 | 6,650 | | |
| 消耗品費 | 53,810 | | |
| 什器備品費 | 79,128 | | |
| 家賃 | 72,044 | | |
| 水道光熱費 | 72,000 | | |
| 手数料 | 5,530 | | |
| 教育研修費 | 2,550 | | |
| その他経費計 | 441,075 | | |
| 管理費計 | | 2,503,126 | |
| 経常費用計 | | | 12,910,834 |
| 当期正味財産増減額 | | | △ 96,738 |
| 前期繰越正味財産額 | | | 438,099 |
| 次期繰越正味財産額 | | | 341,361 |

計算書類の注記

1. 重要な会計方針

財務諸表の作成は、NPO法人会計基準(2010年7月20日 2017年12月12日最終改正 NPO法人会計基準協議会)によっています。

2. 事業別損益の状況

(単位：円)

| 科目 | 体操指導事業 | 研究開発事業 | 指導者養成事業 | 支援事業 | 事業部門計 | 管理部門 | 合計 |
|----------|------------|-----------|----------|----------|------------|-------------|------------|
| I.経常収益 | | | | | | | |
| 1.受取会費 | 784,000 | 0 | 0 | 0 | 784,000 | 102,000 | 886,000 |
| 2.受取寄附金 | 2,741,916 | 0 | 0 | 206,304 | 2,948,220 | 73,950 | 3,022,170 |
| 3.事業収益 | 8,841,100 | 8,000 | 26,000 | 14,600 | 8,889,700 | 0 | 8,889,700 |
| 4.その他収益 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,226 | 16,226 |
| 経常収益計 | 12,367,016 | 8,000 | 26,000 | 220,904 | 12,621,920 | 192,176 | 12,814,096 |
| II.経常費用 | | | | | | | |
| (1)人件費 | | | | | | | |
| 給料手当 | 8,943,388 | 158,959 | 49,561 | 248,676 | 9,400,584 | 2,060,851 | 11,461,435 |
| 法定福利費 | 558,618 | 0 | 0 | 0 | 558,618 | 0 | 558,618 |
| 福利厚生費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,200 | 1,200 |
| 人件費計 | 9,502,006 | 158,959 | 49,561 | 248,676 | 9,959,202 | 2,062,051 | 12,021,253 |
| (2)その他経費 | | | | | | | |
| 旅費交通費 | 23,120 | 280 | 0 | 1,150 | 24,550 | 40,787 | 65,337 |
| 教材費 | 18,910 | 9,060 | 0 | 277 | 28,247 | 0 | 28,247 |
| 通信費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 108,576 | 108,576 |
| 活動推進費 | 0 | 0 | 0 | 20,173 | 20,173 | 0 | 20,173 |
| 関係先負担金 | 0 | 0 | 0 | 17,300 | 17,300 | 0 | 17,300 |
| 会議費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,650 | 6,650 |
| 保険料 | 10,280 | 0 | 0 | 0 | 10,280 | 0 | 10,280 |
| 消耗品費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 53,810 | 53,810 |
| 什器備品費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 79,128 | 79,128 |
| 維持費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 家賃 | 331,982 | 5,554 | 1,732 | 8,688 | 347,956 | 72,044 | 420,000 |
| 水道光熱費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 72,000 | 72,000 |
| 手数料 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,530 | 5,530 |
| 租税公課 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 教育研修費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,550 | 2,550 |
| 諸会費 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| その他経費計 | 384,292 | 14,894 | 1,732 | 47,588 | 448,506 | 441,075 | 889,581 |
| 経常費用計 | 9,886,298 | 173,853 | 51,293 | 296,264 | 10,407,708 | 2,503,126 | 12,910,834 |
| 当期経常増減額 | 2,480,718 | △ 165,853 | △ 25,293 | △ 75,360 | 2,214,212 | △ 2,310,950 | △ 96,738 |

3. その他特定非営利活動法人の資産、負債及び正味財産の状態並びに正味財産の増減の状況を明らかにするために必要な事項

・事業費と管理費の按分方法

各事業の経費及び事業費と管理費に共通する経費のうち、家賃については従事割合に基づき按分しています。

特定非営利活動法人
健康体操指導ワーカーズ

財産目録
2025年3月31日現在

単位;円

| 科 目 | 金 額 | | |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| I 資産の部 | | | |
| 1. 流動資産 | | | |
| 現金 | 0 | | |
| 普通預金 | | | |
| 多摩信用金庫／恋ヶ窪支店 | 309,556 | | |
| ゆうちょ銀行 通常貯金 | 1,883,562 | | |
| 未収入金 | | | |
| 地域活動支援センターつばさ 自立生活体操指導料 | 5,000 | | |
| 国分寺支部 自立生活体操指導料 | 500 | | |
| 流動資産合計 | | 2,198,618 | |
| 2. 固定資産 | | | |
| 固定資産合計 | | 0 | |
| 資産合計 | | | 2,198,618 |
| II 負債の部 | | | |
| 1. 流動負債 | | | |
| 未払金 | | | |
| 3月分社会保険料事業主負担分 | 46,390 | | |
| アスクル株式会社・事務用品等購入代 | 44,193 | | |
| 未払費用 | | | |
| 3月分給料・経費 | 1,069,707 | | |
| 3月分家賃等 | 41,000 | | |
| 預り金 | | | |
| 源泉所得税 | 35,967 | | |
| 前受金 | | | |
| 4月分指導料 | 620,000 | | |
| 流動負債合計 | | 1,857,257 | |
| 2. 固定負債 | | | |
| 固定負債合計 | | 0 | |
| 負債合計 | | | 1,857,257 |
| 正味財産 | | | 341,361 |

2025年度 活動予算書
2025年 4月 1日から2026年 3月31日まで

特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ

(単位:円)

| 科 目 | 2025年度予算 |
|-----------------------------|-------------------|
| I 経常収益の部 | |
| 1 受取会費 | |
| 正会員受取入会金 | 20,000 |
| 正会員受取年会費 | 102,000 |
| 賛助団体会員受取入会金 | 0 |
| 賛助団体会員受取年会費 | 822,000 |
| 受取会費 計 | 944,000 |
| 2 受取寄附金 | |
| 個人受取寄附金 | 1,500,000 |
| その他受取寄附金 | 1,200,000 |
| 受取寄附金 計 | 2,700,000 |
| 3 事業収益 | |
| ①体操指導事業 | 9,842,600 |
| ②研究開発事業 | 18,500 |
| ③指導者養成事業 | 90,000 |
| ④支援事業 | 18,000 |
| 事業収益 計 | 9,969,100 |
| 4 その他収益 | |
| 受取利息 | 0 |
| 雑収益 | 0 |
| その他収益 計 | 0 |
| 経常収益計(A) | 13,613,100 |
| II 経常費用の部 | |
| 1 事業費 | |
| (1)人件費 | |
| 給料手当 | 9,782,000 |
| 法定福利費 | 570,000 |
| 人件費計 | 10,352,000 |
| (2)その他経費 | |
| 旅費交通費 | 36,500 |
| 教材費 | 26,500 |
| 活動推進費 | 20,000 |
| 関係先負担金 | 16,000 |
| 保険料 | 11,000 |
| 教育研修費 | 5,000 |
| 家賃 | 344,610 |
| その他経費計 | 459,610 |
| 事業費 計 | 10,811,610 |
| 2 管理費 | |
| (1)人件費 | |
| 事務局人件費 | 2,140,000 |
| 福利厚生費 | 10,000 |
| 人件費計 | 2,150,000 |
| (2)その他経費 | |
| 旅費交通費 | 40,000 |
| 通信費 | 120,000 |
| 会議費 | 10,000 |
| 消耗品費 | 50,000 |
| 什器備品費 | 100,000 |
| 維持費 | 10,000 |
| 家賃 | 75,390 |
| 水道光熱費 | 72,000 |
| 支払い手数料 | 10,000 |
| 租税公課 | 52,000 |
| 教育研修費 | 10,000 |
| 諸会費 | 13,200 |
| 雑費 | 2,000 |
| その他経費計 | 564,590 |
| 管理費 計 | 2,714,590 |
| 経常費用計(B) | 13,526,200 |
| 当期正味財産増減額(A)-(B) | 86,900 |
| 前期繰越正味財産額(C) | 341,361 |
| 次期繰越正味財産額(A)-(B)+(C) | 428,261 |

防災体操① 災害時に於ける被災者運動支援の「防災体操」

認定 NPO 法人健康体操指導ワーカーズ

理事長 小川葉子(健康運動指導士)

当団体は避難生活で動かないことで発症する二次災害とも言えるエコノミークラス症候群で命を落とすことがないよう、平成25年8月に開催された総合防災宿泊訓練に初めて参加し、健康運動指導士会主催の災害時運動支援研修で得た知識を基に、エコノミークラス症候群を防ぐ体操や翌朝には安全なラジオ体操等を提供しました。

翌年の平成26年1月30日に市と「災害時における被災者の運動支援に関する協定」を締結し、協力内容は被災者のエコノミークラス症候群を予防するための運動支援活動、被災者の生活不活発病を予防するための運動支援活動、その他、運動を通じた被災者の健康回復や健康維持の支援活動とあります。

9月6日に行なわれた第5回「防災まちづくり学校」で、はじめて協定内容を網羅する「防災体操」と名付けられ、昨年から武蔵国分寺公園で開催された「防災フェスタ」の開会式に防災体操を実施し、災害時にはすべての関係機関や市民が協力し合う一体感を持つことが出来ました。

防災体操の内容

- ・ 災害時に於ける被災者運動支援の防災体操
講話・安全なラジオ体操（中高年）
- ・ 災害時直後の避難所（在宅避難所）で行う体操
体育館や和室
段ボールバットの避難所
- ・ 車中泊
- ・ ポールを使って30分は自分の足で歩けようにする

防災フェスタ開会式「防災体操」



2024.10.6 武蔵国分寺公園

講話

防災体操がなぜ必要か（私から皆さんに伝えたいこと）

運動支援には、明確な医療と予防医学の目的があります。

災害時避難所生活の実態

なぜ40日が大事か

生活不活発病「動きにくい」から「動かない」と「動けなくなる」

「エコノミークラス症候群」の発症チェック方法（発症した方には運動やマッサージは禁忌）

運動プログラム

災害直後：ストレスからの解放と生活リズムの回復・避難所：生活不活発病予防体操

子ども達：成長期にある子どもたちは、生体リズムを形成する途上にあり、形成されていく過程で心身の機能が発達していきます。心肺機能は不十分なので動きまわることで静脈環流を促し、身体機能を使うことで機能的な発達が果たせるようになります。動かないと健康を阻害してしまいます。子どもたちが日中に活発に活動すれば寝付きもよくなり、大人の睡眠を保障することにつながります。

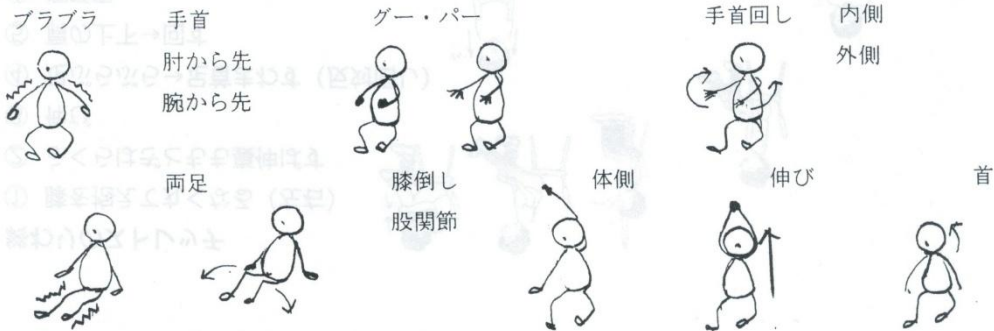
防災体操②-A

体育館や和室の場合

エコノミークラス症候群にならないための体操

NPO法人健康体操指導ワーカーズ

①座った姿勢から始める ②心臓から遠いところからゆっくりと

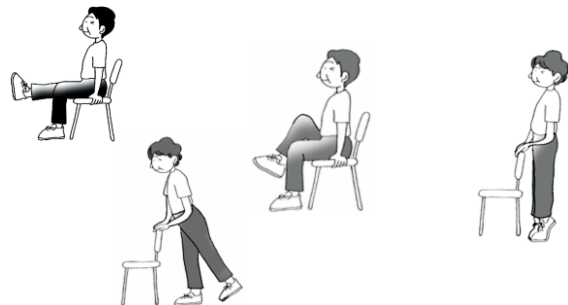


防災体操②-B

段ボールベット用

椅子での筋力トレーニング

- ① 大腿四頭筋（ももの前）
- ② 大腰筋
- ③ 踵おとし
- ④ 下腿三頭筋（ふくらはぎ）
- ⑤ 大殿筋（お尻）



防災体操②-C

安全なラジオ体操

ラジオ体操の歴史は古く 1928 年に東京中央局から「国民保健体操」として放送され、一時自粛されましたが、普段はあまり動かすこと機会のない 400 種類の筋肉をまんべんなく動かす全身運動として 1951 年に復活されました。音楽を聴けば誰でも身体が動くまで浸透したラジオ体操は避難所生活の運動支援には最適ですが全世代が避難する場では注意が必要です。

市と協定直後から「災害時運動支援研究会」を設立し「安全なラジオ体操」として独自に開発しました。

———自分の出来る範囲で行いましょう！ 中高年の注意点 ———

番号はラジオ体操順番

2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 *深く曲げない・かかとをあげなくてもいいですよ
4. 胸を反らす運動 *お腹に力を入れて
6. 体を前後に曲げる運動
つま先と膝の方向を同じにする。加重したまま 90 度以上深く曲げない
*片方の足を少し前に・膝を曲げて・反らないようにしましょう
9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動 *膝を曲げて、お腹に力を入れて
10. 体を回す運動 *膝・腕を曲げて *腕を大きく回さない
11. 両脚で跳ぶ運動 *ジャンプはしない 片足だけ延ばす

防災体操③

エコノミークラス症候群を防ぐには

長時間同じ姿勢で座ったまましていると、足の血流が悪くなり静脈血栓という血のかたまりができてしまうことがあります。このかたまりが血管を通して運ばれ、肺の動脈をふさいでしまう症状のことです。発症すると呼吸困難や窒息状態になり、悪ければ突然死につながります。

予防するには

①水分をしっかりとりましょう

トイレが心配で飲み水を控える方がいますが、水分を補給すると血のめぐりがよくなります。

1日に飲み水 1.2ℓ（500mlのペットボトル2本）の水分補給が必要です。



②軽い運動をしましょう

睡眠をのぞいて1～3時間に1回を目安に運動をしましょう。

どんな運動 避難所や自宅で座ったままでも立ってでもできます

足と手の指でグー・パーをする（8回）

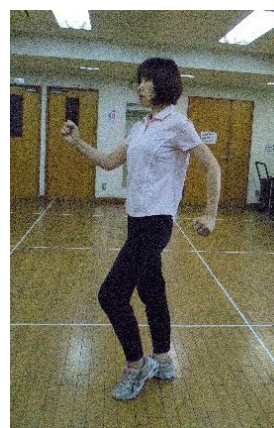
かかと上げ・つま先上げ（片足4回）



体側・伸び（片方1～8数える）



その場足ふみ
（60回位数える）



車中泊の注意

- 2～3時間おきに車から降りて3～5分歩く
- 1時間に一度はかかと上げや足首を回す
- 寝る時は足をダッシュボードの上に置いて心臓より高くする



防災体操④ ポールを使って 30 分は自分の足であるく

認定 NPO 法人健康体操指導ワーカーズ

市は災害時における在宅避難を推奨しています。道路事情も悪く膝や腰の悪い方にとっては在宅避難もままならない状況です。また、避難所に移動する場合の交通手段が取りにくい中、ポールウォーキングに使うポールを使って普段から 30 分ぐらいは自分の足で歩けるようにしておけば自分の命を守ることができます。



ポールウォーキングとは

ノルディックウォーキングは北欧でスキー選手のトレーニングとして発展し、ポールウォーキングは日本発祥として 2006 年に整形外科専門医である安藤邦夫医師がリハビリ目的で考案され、一般の方の健康増進のために発展したものです。

ポールウォーキング

専用の 2 本のポールを持って歩き来ます

ポールの先の形状はゴム製で丸くなっている



ポール先端部

効能 ポールを持って歩くことで全身運動になり、ポールをつくことで背筋が伸び不良な歩行姿勢の改善になることがあげられている。肩回りの筋肉（僧帽筋・広背筋）胸筋の筋肉（大胸筋）が刺激され肩こり、猫背の解消、さらには足腰の筋肉（大殿筋・中殿筋・腹斜筋）も刺激も刺激されるので腰痛解消にも効果があるとされていて、ポールメディカルウォーキング又は健康予防医学歩行メソッドと言われている。

ポールを持つことで人間も 4 つ足となり、より安全に移動ができます（研究開発中）

- ・歩行能力のリハビリテーション効果は変形性膝関節症などの歩行訓練やすくみ足の方にみられる。
- ・支持基盤が広がりバランスがとりやすく曲がった腰を延ばせます。
- ・背筋が伸び横揺れの少ない安定した歩行になります。
- ・ポールを使い前につくことで、つぎの足が出やすくなります。
- ・立ったままの休憩時にも四点の支えで活用できます。
- ・歩行補助に使うシルバーカーやショッピングカートが使えない道路事情でも移動できます。

普段からの実践が大事

- ・上半身を積極的に動かすため通常のウォーキングよりも運動効果が高い為、通常のウォーキングの 4 分の 3 程度の歩数で同等の効果が得られ、20～30%運動効果がアップします。
- ・肩甲骨、体幹、腰部のストレッチで血行が促進され肩こりや腰痛の改善。
- ・2 本のポールが腰部への体重負荷を分散させるため患部の痛みが軽くなり、姿勢を安定させ痛みの負荷を分散させる。
- ・ウォーキングで骨組織を程よく刺激し、骨密度を増加させる。



自立生活体操研究会研修