

# 認定 NPO 法人ふまねっと 2021 年度定期総会議案書

(兼)ふまねっとボランティアシャトル第 10号(2020 年度事業報告書)

2021 年度定期総会は、感染症対策のためインターネットを利用した Web 会議で行います。

開催日時 2021 年 6 月 19 日 (土) 14 時 00 分～15 時 30 分  
(13 時 30 分より接続できます)

開催場所 NPO 法人ふまねっと本部 (札幌市) よりライブ配信

## 出席・表決方法

### 【Web 会議に出席する方】

1. 「2021 年度定期総会 Web 会議出席申込フォーム」から 6 月 10 日 (木) 午後 5 時 00 分迄に「出席」の送信をお願いします。
2. 総会 Web 会議に出席する場合は事前の表決は無効です。
3. スマートフォンやパソコンに無料アプリ「zoom」をインストールしてご出席下さい。
4. 6 月 16 日 (水) にメールで総会 Web 会議出席用の「zoom」の URL とパスコードを返信します。
5. 詳しい接続方法は、認定 NPO 法人ふまねっとのホームページ新着情報をご覧ください。



「総会 Web 会議  
出席申込みフォーム」  
QR コード

### 【Web 会議に出席しないで、事前表決する方】

郵送、FAX またはインターネットで事前に 1 回だけ表決できます。表決期限は 6 月 10 日 (木) です。

#### ① 郵送または FAX で事前表決する方

本議案書とともに同封されている「書面表決書兼委任状ハガキ」にご記入の上、郵送または FAX で送信して下さい。

#### ② インターネットで事前表決する方

当法人のホームページの新着情報「2021 年度定期総会事前表決フォーム」に入力して送信して下さい。



「事前表決フォーム」  
QR コード



www.1to3.jp

認定NPO法人ふまねっと

札幌市白石区栄通19丁目2-7

電話 011-807-4667 FAX 011-351-5888

Mail info@1to3.jp HP http://www.1to3.jp

# もくじ

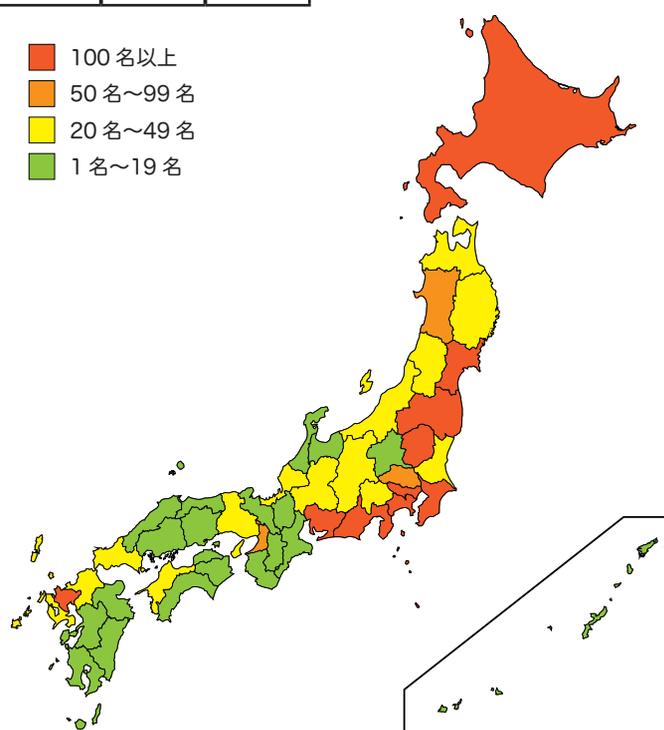
巻頭言	3
<b>2021 年度定期総会次第</b>	
<b>2021 年度定期総会議案書</b>	
第 1 号議案 2020 年度事業報告ならびに決算報告について	4
第 2 号議案 2021 年度事業計画ならびに予算計画について	15
<b>ふまねっとボランティアシャトル第 10 号 (2020 年度事業報告書)</b>	
1) 健康づくり支援事業	19
2) 地域福祉人材養成事業	20
3) 研究開発普及促進事業	23
4) 寄付金額・寄付者数・寄付者名簿	23
<b>確認のお願い</b>	27
<b>ふまねっと運動の関連書籍と雑誌のご案内</b>	28

## 都道府県別サポーター・インストラクター人数 (2021 年 4 月 1 日)

都道府県	サポ	イン	実人数
北海道	3350	1523	4321
青森県	20	27	42
秋田県	39	20	58
岩手県	33	28	48
山形県	1	30	30
宮城県	64	80	129
福島県	66	124	177
栃木県	98	35	107
群馬県		6	6
茨城県	2	25	25
埼玉県	12	60	65
千葉県	211	66	265
東京都	149	192	305
神奈川県	101	61	152
山梨県	2	47	49
新潟県	1	44	45
長野県	8	32	37
静岡県	169	69	206
愛知県	73	71	127
岐阜県	6	22	23
富山県	1		1
石川県		3	3
福井県	23		23
三重県	2	9	10
滋賀県	3	2	5
京都府	5	6	8
奈良県		5	5
大阪府	7	63	69
和歌山県	2	8	10
兵庫県	18	29	42
鳥取県		1	1
島根県		2	2
岡山県	1	1	2
広島県	6	9	13
山口県	27	9	33

都道府県	サポ	イン	実人数
香川県		3	3
徳島県	5	1	5
愛媛県	12	29	34
高知県	2	6	8
福岡県	11	24	29
佐賀県	81	47	112
長崎県	23	5	23
大分県	1	1	1
熊本県	7	3	8
宮崎県		1	1
鹿児島県		8	8
沖縄県	1	7	7
合計	4643	2844	6683

サポーター、インストラクターの両方の資格をお持ちの方は、「サポ」「イン」それぞれでカウントされています。



## 巻頭言

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、世界中の国々の政治、企業の経営、人々の生活が大きな影響を受けました。帝国データバンクによれば、新型コロナウイルスの影響で倒産した企業は、4月12日現在、日本国内では1,301件にのぼるといいます。

倒産企業の業種上位5種は、「飲食店」(218件)、「建設・工事業」(117件)、「ホテル・旅館」(87件)、「アパレル小売」(68件)、「食品卸」(66件)でした。これらの業種は、今回のコロナ禍の困難を乗り越えることが特に厳しかったと見られます。

これは本法人も同様でした。本法人は、高齢者を多数集めて行う健康教室が主目的ですから、ほぼ全活動の停止を余儀なくされました。そのため、講習会などの事業収入は前年の32%になりました。経営を維持することは容易ではありませんでしたが、幸いなことに、正会員の皆様のご支援と各種給付金、補助金により、なんとか今のところ持ちこたえることができいております。

その中でも本法人の経営を支えているのは、正会員の皆様から頂戴する年会費20,487,000円(6,829人)とご寄付7,904,110円(人)です。大変ありがたいと感謝しております。経営をあくまで身として、皆様から寄せられたお力添えにあらためてあつく御礼を申し上げます。

コロナ禍のような予期せぬ歴史的な大事件は、今後も起こりうるでしょう。どのような事態に直面しても、活動が持続できる経営を考えなければなりません。それには、正会員の皆様から寄せられた信頼や期待に応えつづけることだと考えています。

そのためには、今後はより長期的な視野に立って提案を行い、社会になくしてはならないNPO法人として実績を残すことが必要ではないかと思えます。本法人は、これまで高齢化社会を前提に、「健康づくり」や「介護予防」などの課題に注力して参りました。

さらにこれからは、この「健康づくり」を基軸としながらも、より普遍的な課題として、「生命の平等」「基本的人権の尊重」「平和」を目標とした事業に目を向けたいと考えております。そのための、新たな試みの一つが「おうちでふまねっと」です。いつでも、誰でも、何度でも、ご自宅から無料で参加できるふまねっと教室です。

「おうちでふまねっと」をこれからどんどん海外にもひろげ、平和な時代を築くのに欠かせない世界市民の交流事業にしたいと思えます。そうなれば、どんな疫病が発生しても倒産しない必要とされるNPO法人になるのではないのでしょうか。

2021(令和3)年4月19日 北澤一利

---

### 2021年度定期総会次第

1. 開会の辞
  2. 理事長挨拶
  3. 議長選出
  4. 議事録署名人選出
  5. 議案審議
    - (1) 第1号議案  
2020年度事業報告ならびに決算報告について  
監査報告
    - (2) 第2号議案  
2021年度事業計画ならびに予算計画について
  6. その他
  7. 閉会の辞
-

# 第 1 号議案 2020 年度事業報告ならびに決算報告について

## 2020 年度事業報告書

2020 年 4 月 1 日から 2021 年 3 月 31 日まで

特定非営利活動法人ふまねっと

### 1. 事業の成果

#### 1) 健康づくり支援事業

##### (ア) 地域連携支援

支部の活動を支援すると同時に支部への支援内容の見直しを図り、支部に最後となる支援金を支給した。また、新たにサポーターの組織づくりを支援するための連携団体モニター事業を行った。連携団体モニターを対象に、オンラインで全 7 回の研修を行った。

##### (イ) 指導技術向上研修会

ふまねっと運動指導者を対象に、参加が増える楽しい健康教室を開催できるようになるための研修会を 38 回開催し、述べ 808 名が参加した。38 回のうち 26 回がオンラインでの開催となった。

##### (ウ) オンライン教室の配信

2020 年 3 月から開始したふまねっと健康教室のオンライン配信を 4 月も引き続き実施した。5 月以降一旦中断したが 12 月から再開した。2020 年度は合計 58 回実施し、延べ 628 名が参加した。また北海道鶴居村、東京都東村山市で市町村の委託によるふまねっと健康教室等を実施し、延べ 318 名が参加した。

##### (エ) 機関紙の配信

機関紙を通じて、全国のふまねっと運動指導者の活動や新しいふまねっとステップ、健康や福祉に関する情報を 3 回にわたり配信した。その他、ホームページ、ブログ、Facebook、YouTube、LINE で活動情報を配信した。

#### 2) 地域福祉人材養成事業

##### (オ) 地域健康づくり人材養成

全国の関係団体と連携し、サロンや健康づくり活動を担う人材養成を支援するために、講演会や体験会を 7 回開催した。ふまねっとサポーター養成講習会は 22 回開催し、新しく 249 名のふまねっとサポーターを養成した。ふまねっとサポーター養成講習会 22 回のうち 2 回は、既にサポーターが在籍する団体を対象としてオンラインでの開催となった。

##### (カ) 施設連携人材養成支援

ふまねっとインストラクター養成講習会を 24 回開催し、このうち 9 回はオンラインで講習会を行った。合計 255 名のふまねっとインストラクターを養成した。また介護福祉施設や医療機関でのふまねっと運動の実施及び継続を支援するための法人団体サポート契約の仕組みづくり及びプログラムづくりに取り組む予定であったが、新型コロナウイルスの影響により実施できなかった。

##### (キ) 講習会講師人材養成

全国の関係団体やサポーターがふまねっとサポーター養成講習会を自主開催できるように、講師を養成するための研修会を実施した。2 団体のサポーター 12 名が受講した。

### 3) 研究開発普及促進事業

#### (ク) 在宅プログラムの研究開発

家庭で行うためのふまねっと健康教室プログラムを開発し、オンライン配信で使用した。また映像を収録した DVD 教材を作成した。

#### (ケ) 機能改善プログラム研究会

ふまねっとインストラクターが所属する介護福祉施設職をオンラインで訪問して、実習型の指導研修会を合計 12 回行った。オンラインを使用した訪問研修会の実用化の可能性を検討した。

#### (コ) 健康づくり活動の効果研究

北海道千歳リハビリテーション大学がすすめている、北海道内 8 町在住高齢者のふまねっと運動と健康状態との関連についての調査を継続するための補助的な業務を行った。

#### (サ) 健康づくり用具の製造販売

家庭で行うふまねっと運動で使用できるように、ミニふまねっとを新しく開発した。また、サポーターが健康教室で使用するための音楽 CD、家庭でふまねっと運動を行うための教材セットを新しく作成した。

## 2. 事業の実施に関する事項

### (1) 特定非営利活動に関わる事業

定款の事業名 (定款上の 事業番号)	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
健康づくり 支援事業 (1, 2, 3)	ア) 地域連携支援	2020.4.1 ～ 2021.3.31	全国 オンライン	82 名	一般地域住民 1,397 名	10,719,627 円
	イ) 指導技術向上研修会		全国 オンライン	67 名	正会員 808 名	
	ウ) オンライン教室の配信		全国 オンライン	215 名	一般地域住民 946 名	
	エ) 機関紙の配信		全国	18 名	正会員約 7,300 名 一般地域住民	
地域福祉 人材養成事業 (6, 7)	オ) 地域健康づくり人材養成	2020.4.1 ～ 2021.3.31	全国 オンライン	129 名	一般地域住民、関係機関職員 約 249 名	15,146,059 円
	カ) 施設連携人材養成支援		全国 オンライン	42 名	一般地域住民、関係機関職員 医療福祉施設職員約 255 名	
	キ) 講習会講師人材養成		オンライン	28 名	正会員 12 名	
研究開発 普及促進事業 (8)	ク) 在宅プログラムの研究開発	2020.4.1 ～ 2021.3.31	札幌市他	6 名	全国の在宅高齢者	10,834,818 円
	ケ) 機能改善プログラム研究会		札幌市他	3 名	正会員 45 名 医療福祉施設職員と利用者	
	コ) 健康づくり活動の効果研究		北海道	24 名	一般地域住民	
	サ) 健康づくり用具の製造販売		札幌市 釧路市他	6 名	全国の医療福祉施設職員と 利用者、一般地域住民	

### (2) その他の事業

なし

# 2020年度活動計算書

2020年4月1日から2021年3月31日まで

特定非営利活動法人 ふまねっと

(単位:円)

科目	2020年度予算	2020年度決算	増減
I 経常収益			
1. 受取会費			
正会員受取会費	23,479,000	20,487,000	△ 2,992,000
2. 受取寄付金			
受取寄付金	2,600,000	7,903,855	5,303,855
募金	500	255	△ 245
	2,600,500	7,904,110	5,303,610
3. 受取補助金等	0	507,000	507,000
4. 事業収益			
健康づくり支援事業	4,056,362	1,987,291	△ 2,069,071
地域福祉人材養成事業	11,167,500	4,651,510	△ 6,515,990
研究開発普及促進事業	10,312,350	7,501,150	△ 2,811,200
	25,536,212	14,139,951	△ 11,396,261
5. その他収益			
受取利息	51	102	51
受取配当金	239	0	△ 239
雑収入	72,000	2,826,611	2,754,611
	72,290	2,826,713	2,754,423
経常収益計	51,688,002	45,864,774	△ 5,823,228
II 経常費用			
1. 事業費			
(1) 人件費			
給料手当	16,182,400	16,740,835	558,435
法定福利費	2,672,198	2,719,102	46,904
通勤費	558,816	532,915	△ 25,901
福利厚生費	1,046,400	548,490	△ 497,910
人件費計	20,459,814	20,541,342	81,528
(2) その他経費			
事業原価	6,989,638	3,524,342	△ 3,465,296
委託費	420,000	293,368	△ 126,632
諸謝金	726,552	139,800	△ 586,752
印刷費	1,122,400	1,247,643	125,243
会場費	165,000	12,930	△ 152,070
旅費交通費	3,715,119	1,472,803	△ 2,242,316
車両費	12,000	4,160	△ 7,840
通信費	3,718,000	3,008,435	△ 709,565
荷造発送費	350,000	274,535	△ 75,465
消耗品費	601,000	734,329	133,329
広告宣伝費	101,000	222,740	121,740
交際費	70,000	20,008	△ 49,992
新聞図書費	50,000	77,213	27,213
水道光熱費	480,000	398,992	△ 81,008
地代家賃	2,820,000	2,820,000	0
減価償却費	601,589	737,749	136,160
保険料	28,280	107,104	78,824
教育訓練費	0	9,600	9,600
租税公課	74,300	166,580	92,280
支払手数料	706,450	815,363	108,913
雑損失	0	71,468	71,468
その他経費計	22,751,328	16,159,162	△ 6,592,166
事業費計	43,211,142	36,700,504	△ 6,510,638

## 2020 年度活動計算書

	科目	2020年度予算	2020年度決算		増減
53	2. 管理費				
54	(1) 人件費				
55	給料手当	4,045,600	4,185,209		139,609
56	法定福利費	668,050	679,775		11,725
57	通勤費	139,704	133,229		△ 6,475
58	福利厚生費	261,600	137,123		△ 124,477
59	人件費計	5,114,954	5,135,336		20,382
60	(2) その他経費				
61	印刷費	224,600	139,388		△ 85,212
62	旅費交通費	244,000	19,878		△ 224,122
63	車両費	3,000	1,040		△ 1,960
64	通信費	400,000	224,797		△ 175,203
65	消耗品費	90,000	125,771		35,771
66	水道光熱費	120,000	99,748		△ 20,252
67	地代家賃	300,000	300,000		0
68	減価償却費	50,398	184,437		134,039
69	保険料	3,320	21,376		18,056
70	教育訓練費	0	2,400		2,400
71	諸会費	4,000	4,000		0
72	支払報酬	370,000	490,489		120,489
73	租税公課	9,500	12,070		2,570
74	支払手数料	160,000	194,914		34,914
75	支払利息	30,894	109,688		78,794
76	消費税等	779,000	512,100		△ 266,900
77	その他経費計	2,788,712	2,442,096		△ 346,616
78	管理費計	7,903,666		7,577,432	△ 326,234
79	経常費用計	51,114,808		44,277,936	△ 6,836,872
80	Ⅲ 経常外収益				
81	経常外収益計	0		0	0
82	Ⅳ 経常外費用				
83	予備費	200,000	0		△ 200,000
84	経常外費用計	200,000		0	△ 200,000
85	税引前当期正味財産増減額	373,194		1,586,838	1,213,644
86	法人税、住民税及び事業税	70,000		70,000	0
87	当期正味財産増減額	303,194		1,516,838	1,213,644
88	前期繰越正味財産額	△ 18,117,025		△ 18,117,025	0
89	次期繰越正味財産額	△ 17,813,831		△ 16,600,187	1,213,644

# 2020年度貸借対照表

2021年3月31日現在

特定非営利活動法人ふまねっと

(単位:円)

科目		金額	
1	I 資産の部		
2	1. 流動資産		
3	現金預金	32,756,251	
4	預け金	65,707	
5	売掛金	1,668,318	
6	未収金	134,600	
7	棚卸資産	3,645,504	
8	流動資産合計		38,270,380
9	2. 固定資産		
10	(1)有形固定資産		
11	設備造作	563,667	
12	車両運搬具	233,416	
13	什器備品	632,174	
14	有形固定資産計	1,429,257	
15	(2)無形固定資産		
16	ソフトウェア	1,100,000	
17	無形固定資産計	1,100,000	
18	(3)投資その他の資産		
19	出資金	5,000	
20	長期貸付金	1,000,000	
21	投資その他の資産計	1,005,000	
22	固定資産合計		3,534,257
23	資産合計		41,804,637
24	II 負債の部		
25	1. 流動負債		
26	買掛金	78,891	
27	未払金	615,817	
28	前受金	14,045,000	
29	預り金	1,522,166	
30	未払法人税等	70,000	
31	未払消費税等	162,900	
32	流動負債合計		16,494,774
33	2. 固定負債		
34	長期借入金	41,910,050	
35	固定負債合計		41,910,050
36	負債合計		58,404,824
37	III 正味財産の部		
38	前期繰越正味財産額		-18,117,025
39	当期正味財産増減額		1,516,838
40	正味財産合計		-16,600,187
41	負債及び正味財産合計		41,804,637

# 2020 年度財産目録

2021年3月31日現在

特定非営利活動法人ふまねっと

(単位:円)

	科目	金額	
1	I 資産の部		
2	1. 流動資産		
3	現金預金		
4	手元現金	163,707	
5	北洋銀行 普通預金	10,516,657	
6	ゆうちょ銀行 普通預金	12,715,228	
7	ゆうちょ銀行 振替口座(釧路)	74,000	
8	ゆうちょ銀行 振替口座(札幌年会費)	8,087,681	
9	ゆうちょ銀行 振替口座(札幌受講料)	1,198,978	
10	預け金		
11	BASE	65,707	
12	売掛金		
13	健康づくり支援事業売掛金	1,383,248	
14	地域福祉人材養成事業売掛金	107,300	
15	研究開発普及促進事業売掛金	177,770	
16	未収金		
17	2021年度年会費	117,000	
18	チラシ発送請負	17,600	
19	棚卸資産		
20	地域福祉人材養成事業製品	32,076	
21	研究開発普及促進事業製品	3,189,832	
22	地域福祉人材養成事業貯蔵品	191,408	
23	研究開発普及促進事業貯蔵品	84,706	
24	事務用トナー・ドラム他	97,052	
25	切手・はがき・印紙他	50,430	
26	流動資産合計		38,270,380
27	2. 固定資産		
28	(1)有形固定資産		
29	設備造作		
30	建物内装工事 栄通	563,667	
31	車両運搬具		
32	ヴィッツ	233,416	
33	什器備品		
34	エアコン	30,590	
35	パソコン	601,584	
36	有形固定資産計	1,429,257	
37	(2)無形固定資産		
38	ソフトウェア		
39	PC用ソフト他	1,100,000	
40	無形固定資産計	1,100,000	
41	(3)投資その他の資産		
42	出資金		
43	城山商店街出資金	5,000	
44	長期貸付金		
45	韓国支社貸付金	1,000,000	
46	投資その他の資産計	1,005,000	
47	固定資産合計		3,534,257
48	資産合計		41,804,637

## 2020 年度財産目録

	科目	金額	
49	Ⅱ 負債の部		
50	1. 流動負債		
51	買掛金		
52	研究開発普及促進事業買掛金	78,891	
53	未払金		
54	知的財産使用料	607,285	
55	健診代	8,532	
56	前受金		
57	2021年度年会費	13,909,000	
58	2021年度講習受講料	136,000	
59	預り金		
60	社会保険料預り金	233,518	
61	職員研修積立金	1,030,000	
62	源泉所得税	69,048	
63	その他	189,600	
64	未払法人税等	70,000	
65	未払消費税等	162,900	
66	流動負債合計		16,494,774
67	2. 固定負債		
68	長期借入金		
69	役員借入金	18,081,050	
70	日本政策金融公庫	23,829,000	
71	固定負債合計		41,910,050
72	負債合計		58,404,824
73	正味財産		-16,600,187

### 監査意見書

特定非営利活動法人ふまねっと 理事長 北澤 一利 殿

私達は、特定非営利活動促進法 18 条の規定に基づき、特定非営利活動法人ふまねっとの 2020 年度（2020 年 4 月 1 日～2021 年 3 月 31 日）の業務監査及び会計監査を実施した。

業務監査（理事の業務執行の状況に関する監査）に当たっては、理事会他の会議に出席し、必要と認められる場合には質問を行い、意見を表明した。

会計監査（財産の状況に関する監査）に当たっては、財産の実在性を中心に、帳簿、証拠書類等の閲覧、照合、質問等を行った。

これらの監査の結果、法人の業務は法令及び定款に基づき適正に執行され、会計処理は、NPO 法人会計基準及び一般に公正妥当と認められる会計原則に則って適正に処理されているものと認められた。

よって、私達は、上記の事業報告書及び計算書類が、特定非営利活動法人ふまねっとの 2021 年 3 月 31 日をもって終了する事業年度の業務執行の状況及び財産の状況を適正に表示しているものと認める。

2021 年 4 月 12 日      監事    宮出 久生      監事    渡邊 悦子

## 計算書類の注記

### 1. 重要な会計方針

財務諸表の作成は、NPO法人会計基準によっています。

#### (1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法

棚卸資産の評価基準は原価基準により、評価方法は最終仕入原価法によっています。

#### (2) 固定資産の減価償却の方法

法人税法の規定に基づいて、有形固定資産は定率法で、無形固定資産は定額法で償却をしています。  
(ただし平成28年4月以降に取得の建物等は定額法を採用しています。)

#### (3) 施設の提供等の物的サービスを受けた場合の会計処理

施設の提供等の物的サービスの受入れは、「3. 施設の提供等の物的サービスの受入の内訳」として注記しています。

#### (4) ボランティアによる役務の提供

ボランティアによる役務の提供は、「4. 活動の原価の算定にあたって必要なボランティアによる役務の提供の内訳」として注記しています。

#### (5) 消費税等の会計処理

消費税等の会計処理は、税込方式によっています。

### 2. 事業別損益の状況

(単位:円)

科目	健康づくり 支援事業	地域福祉 人材養成事業	研究開発 普及促進事業	事業部門計	管理部門	合計
1 I 経常収益						
2 1. 受取会費					20,487,000	20,487,000
3 2. 受取寄付金	7,904,110			7,904,110		7,904,110
4 3. 受取補助金等					507,000	507,000
5 4. 事業収益	1,987,291	4,651,510	7,501,150	14,139,951		14,139,951
6 5. その他収益	16,235	14,000	2,780,816	2,811,051	15,662	2,826,713
7 経常収益計	9,907,636	4,665,510	10,281,966	24,855,112	21,009,662	45,864,774
8 II 経常費用						
9 (1) 人件費						
10 給料手当	3,896,363	9,091,511	3,752,961	16,740,835	4,185,209	20,926,044
11 法定福利費	632,860	1,476,674	609,568	2,719,102	679,775	3,398,877
12 通勤費	124,034	289,412	119,469	532,915	133,229	666,144
13 福利厚生費	127,659	297,870	122,961	548,490	137,123	685,613
14 人件費計	4,780,916	11,155,467	4,604,959	20,541,342	5,135,336	25,676,678
15 (2) その他経費						
16 事業原価	494,313	48,312	2,981,717	3,524,342		3,524,342
17 委託費	293,368			293,368		293,368
18 諸謝金	99,800	40,000		139,800		139,800
19 印刷費	870,280	376,220	1,143	1,247,643	139,388	1,387,031
20 会場費	4,310	8,620		12,930		12,930
21 旅費交通費	291,518	1,024,595	156,690	1,472,803	19,878	1,492,681

## 計算書類の注記

(単位:円)

	科目	健康づくり 支援事業	地域福祉 人材養成事業	研究開発 普及促進事業	事業部門計	管理部門	合計
22	車両費	968	2,259	933	4,160	1,040	5,200
23	通信費	2,675,480	236,176	96,779	3,008,435	224,797	3,233,232
24	荷造発送費			274,535	274,535		274,535
25	消耗品費	216,489	264,658	253,182	734,329	125,771	860,100
26	広告宣伝費	51,842	120,964	49,934	222,740		222,740
27	交際費	4,657	10,866	4,485	20,008		20,008
28	新聞図書費	17,971	41,932	17,310	77,213		77,213
29	水道光熱費	92,864	216,682	89,446	398,992	99,748	498,740
30	地代家賃	399,295	651,689	1,769,016	2,820,000	300,000	3,120,000
31	減価償却費	171,708	400,652	165,389	737,749	184,437	922,186
32	保険料	41,501	46,435	19,168	107,104	21,376	128,480
33	教育訓練費	2,234	5,214	2,152	9,600	2,400	12,000
34	諸会費					4,000	4,000
35	支払報酬					490,489	490,489
36	租税公課	7,001	16,336	143,243	166,580	12,070	178,650
37	支払手数料	187,462	423,412	204,489	815,363	194,914	1,010,277
38	支払利息					109,688	109,688
39	雑損失	15,650	55,570	248	71,468		71,468
40	消費税等					512,100	512,100
41	その他経費計	5,938,711	3,990,592	6,229,859	16,159,162	2,442,096	18,601,258
42	経常費用計	10,719,627	15,146,059	10,834,818	36,700,504	7,577,432	44,277,936
43	当期経常増減額	△ 811,991	△ 10,480,549	△ 552,852	△ 11,845,392	13,432,230	1,586,838

## 計算書類の注記

### 3. 施設の提供等の物的サービスの受入の内訳

施設の提供等の物的サービスの受入の状況は以下の通りです。金額は各施設の利用料金表によっています。

(単位:円)

内 容	金 額	内 容	金 額
11月8日講習会会場の低額利用 (会場:旭川市ときわ市民ホール)	5,280	-	-

### 4. 活動の原価の算定にあたって必要なボランティアによる役務の提供の内訳

活動の原価の算定にあたって必要なボランティアによる役務の提供の状況は以下の通りです。

金額は各都道府県の最低賃金によっています。

(単位:円)

内 容	金 額	内 容	金 額
7月12日 函館市講習会 1名 8時間	6,888	10月12日 羅臼町講習会 7名 8時間	48,216
7月18日 岩見沢市研修会 7名 2時間	12,054	11月7日 旭川市講習会 2名 8時間	13,776
7月27日 愛別町講習会 4名 8時間	27,552	11月8日 旭川市講習会 2名 8時間	13,776
8月20日 北見市体験会 4名 2時間	6,888	12月1日 福井市講習会 2名 8時間	13,280
8月21日 北見市講習会 4名 8時間	27,552	12月8日 横浜市講習会 3名 8時間	24,288
8月28日 堺市講習会 1名 8時間	7,712	3月6日 川俣町体験会 14名 1時間	11,200
8月29日 上富良野町講習会 1名 8時間	6,888	3月10日 上富良野町講演会 20名 2時間	34,440
8月29日 堺市講習会 2名 8時間	15,424	3月26日 東村山市講演会 9名 2時間	18,234
9月5日 千歳市講習会 6名 8時間	41,328	ふまねっと健康づくりサロン 15名 1時間	12,915
10月4日 東村山市講習会 1名 8時間	8,104	東村山市介護予防教室 88名 2時間	178,288
10月9日 帯広市講習会 2名 8時間	13,776	東村山市体験教室 44名 2時間	89,144
10月10日 帯広市講習会 2名 8時間	13,776	合 計	645,499

## 計算書類の注記

### 5. 固定資産の増減内訳

(単位:円)

科目	期首 取得価額	取得	減少	期末 取得価額	減価償却 累計額	期末 帳簿価額
有形固定資産						
設備造作	890,000			890,000	△ 326,333	563,667
車両運搬具	1,700,000			1,700,000	△ 1,466,584	233,416
什器備品	985,138	902,372		1,887,510	△ 1,255,336	632,174
無形固定資産						
ソフトウェア	6,247,129			6,247,129	△ 5,147,129	1,100,000
合計	9,822,267	902,372	0	10,724,639	△ 8,195,382	2,529,257

### 6. 借入金の増減内訳

(単位:円)

科目	期首残高	当期借入	当期返済	期末残高
長期借入金	22,244,050	25,000,000	5,334,000	41,910,050
合計	22,244,050	25,000,000	5,334,000	41,910,050

### 7. 役員及びその近親者との取引の内容

役員及びその近親者との取引は以下の通りです。

(100万円以下の取引は重要性が乏しいため、記載を省略します。)

(単位:円)

科目	計算書類に計上 された金額	内、役員との取引高	内、近親者及び支配法人等との 取引高
(活動計算書)			
受取寄付金	7,904,110	5,000,000	0
給料手当	20,926,044	1,800,000	0
地代家賃	3,120,000	3,000,000	0
事業原価	3,524,342	1,230,540	0
※知的財産使用料			
活動計算書計	35,474,496	11,030,540	0
(貸借対照表)			
長期借入金	41,910,050	18,081,050	0
貸借対照表計	41,910,050	18,081,050	0

給料手当には、他にも使用人兼務役員分も含まれていますが、支給対象者数が少ないため個人情報保護の観点から金額の明示を省略しています。

### 8. 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、人件費に関連する科目については、従事割合に基づき按分しています。

## 第2号議案 2021年度事業計画ならびに予算計画について

### 2021年度事業計画書

2021年4月1日から 2022年3月31日まで

特定非営利活動法人ふまねっと

#### 1. 事業方針

1. コロナ禍に対応した健康づくり、仲間づくり、まちづくりのプログラムを開発し、民間企業と連携して普及することで高齢者の心身の機能改善に貢献する。
2. 書籍や雑誌でふまねっと運動のわかりやすい紹介やPRを行い、住民主体の健康づくりを求めている全国の市町村や地域包括支援センターと連携する。
3. コロナ禍後の高齢化、過疎化した市町村の健康づくり、介護予防、認知症予防、医療費削減につながる社会的処方を目的としたモデル事業を行う。

##### 1) 健康づくり支援事業

- (ア) ふまねっとサポーターによる健康づくり活動を促進するため、ふまねっとサポーターの組織づくりや健康教室の開催、技術向上を支援する。
- (イ) 全国の一般住民を対象に、オンラインを利用して、誰でもいつでも何度でも在宅でふまねっと運動ができる「おうちでふまねっと」を配信する。この「おうちでふまねっと」を利用して、高齢者のオンライン利用を支援する。また、各市町村や民間企業の依頼に応じて健康教室を実施する。
- (ウ) 機関紙を通じて、全国で行われている事例を紹介して正会員のボランティア活動を支援する。

##### 2) 地域福祉人材養成事業

- (エ) 全国各地の社会福祉協議会、地域包括支援センター、老人クラブおよび民間企業と連携を図り、ふまねっとサポーターを養成する。
- (オ) 介護福祉施設や医療機関のふまねっと運動の導入を支援するために、ふまねっとインストラクターを養成すると共に講習会のオンライン化を進める。
- (カ) ふまねっとサポーターの活動を支援する人材として「リーダー資格」の新設を検討する。そのために、モニターを募集して試験的に「オンラインリーダー研修会」を実施して意見を集める。

##### 3) 研究開発普及促進事業

- (キ) 在宅で行うふまねっと運動「おうちでふまねっと」の開発と効果の研究を行う。
- (ク) 高齢者の認知機能や歩行機能の改善効果を高め、運動への継続的参加をサポートする新しいプログラム「ふまねっとゆう（仮称）」の開発と効果の研究を行う。
- (ケ) 大学研究機関と共同で、市町村で行われているふまねっと運動の効果に関する研究や、施設で行うふまねっと運動の効果に関する研究を行う。
- (コ) 健康づくり用具、教材の製造及び販売を実施する。

## 2. 事業の実施に関する事項

### (1) 特定非営利活動に関わる事業

定款の事業名 (定款上の事業番号)	事業内容	実施場所	従事者の 予定人数	受益対象者の範囲 及び人数	支出見込額
健康づくり 支援事業 (1, 2, 3)	ア) 地域活動支援	全国	20名	正会員 7,500名 一般地域住民	6,348,820円
	イ) 健康教室プログラムの配信	全国	240名	不特定多数	
	ウ) 機関紙の発行	全国	24名	正会員 7,500名 一般地域住民	
地域福祉 人材養成事業 (6, 7)	エ) 健康づくり人材養成	全国	200名	一般地域住民 1,000名	25,395,299円
	オ) 施設指導者養成	全国	106名	医療福祉施設職員 530名	
	カ) リーダー養成	全国	32名	正会員 100名	
研究開発 普及促進事業 (8)	キ) 在宅プログラムの開発	全国	60名	不特定多数	13,604,618円
	ク) 新プログラムの研究開発	全国	60名	不特定多数	
	ケ) 健康づくり活動の効果研究	全国	20名	不特定多数	
	コ) 健康づくり用具の製造販売	札幌市	6名	全国の医療福祉施設職員 と利用者、一般地域住民	

### (2) その他の事業

なし

# 2021 年度活動予算書

(2021年4月1日から2022年3月31日まで)

特定非営利活動法人 ふまねっと

(単位:円)

科目	2020年度決算	2021年度予算		増減
1 I 経常収益				
2 1 受取会費				
3 正会員受取会費	20,487,000	21,420,000	21,420,000	933,000
4 2 受取寄付金				
5 受取寄付金	7,903,855	5,700,000		△ 2,203,855
6 募金	255	1,000		745
7	7,904,110		5,701,000	△ 2,203,110
8 3 受取助成金等				
9 受取助成金	507,000	0	0	△ 507,000
10 4 事業収益				
11 健康づくり支援事業	1,987,291	2,882,131		894,840
12 地域福祉人材養成事業	4,651,510	10,776,300		6,124,790
13 研究開発普及促進事業	7,501,150	15,797,150		8,296,000
14	14,139,951		29,455,581	15,315,630
15 5 その他収益				
16 受取利息	102	0		△ 102
17 雑収入	2,826,611	642,000		△ 2,184,611
18	2,826,713		642,000	△ 2,184,713
19 経常収益計	45,864,774		57,218,581	11,353,807
20 II 経常費用				
21 1 事業費				
22 (1) 人件費				
23 給料手当	16,740,835	18,476,800		1,735,965
24 法定福利費	2,719,102	3,009,962		290,860
25 通勤費	532,915	558,816		25,901
26 福利厚生費	548,490	566,400		17,910
27 人件費計	20,541,342	22,611,978		2,070,636
28 (2) その他経費				
29 事業原価	3,524,342	7,116,705		3,592,363
30 委託費	293,368	560,000		266,632
31 諸謝金	139,800	411,200		271,400
32 印刷費	1,247,643	1,551,684		304,041
33 会場費	12,930	165,000		152,070
34 旅費交通費	1,472,803	2,199,900		727,097
35 車両費	4,160	44,000		39,840
36 通信費	3,008,435	3,632,200		623,765
37 荷造発送費	274,535	330,000		55,465
38 消耗品費	734,329	639,000		△ 95,329
39 広告宣伝費	222,740	390,800		168,060
40 交際費	20,008	70,000		49,992
41 新聞図書費	77,213	50,000		△ 27,213
42 修繕費	0	80,000		80,000
43 水道光熱費	398,992	480,000		81,008
44 地代家賃	2,820,000	2,820,000		0
45 減価償却費	737,749	737,749		0

## 2021 年度活動予算書

科 目		2020年度決算	2021年度予算		増減
46	保険料	107,104	166,600		59,496
47	教育訓練費	9,600	16,000		6,400
48	諸会費	0	8,000		8,000
49	租税公課	166,580	243,580		77,000
50	支払手数料	815,363	1,024,341		208,978
51	雑損失	71,468	0		△ 71,468
52	その他経費計	16,159,162	22,736,759		6,577,597
53	事業費計	36,700,504		45,348,737	8,648,233
54	2 管理費				
55	(1) 人件費				
56	給料手当	4,185,209	4,619,200		433,991
57	法定福利費	679,775	752,490		72,715
58	通勤費	133,229	139,704		6,475
59	福利厚生費	137,123	141,600		4,477
60	人件費計	5,135,336	5,652,994		517,658
61	(2) その他経費				
62	印刷費	139,388	150,000		10,612
63	旅費交通費	19,878	244,000		224,122
64	車両費	1,040	11,000		9,960
65	通信費	224,797	250,000		25,203
66	消耗品費	125,771	107,000		△ 18,771
67	修繕費	0	20,000		20,000
68	水道光熱費	99,748	120,000		20,252
69	地代家賃	300,000	300,000		0
70	減価償却費	184,437	184,437		0
71	保険料	21,376	27,400		6,024
72	教育訓練費	2,400	4,000		1,600
73	諸会費	4,000	6,000		2,000
74	支払報酬	490,489	396,000		△ 94,489
75	租税公課	12,070	32,820		20,750
76	支払手数料	194,914	237,535		42,621
77	支払利息	109,688	119,897		10,209
78	消費税	512,100	824,000		311,900
79	その他経費計	2,442,096	3,034,089		591,993
80	管理費計	7,577,432		8,687,083	1,109,651
81	経常費用計	44,277,936		54,035,820	9,757,884
82	Ⅲ 経常外収益				
83	経常外収益計	0		0	0
84	Ⅳ 経常外費用				
85	予備費	0		100,000	100,000
86	経常外費用計	0		100,000	100,000
87	税引前当期正味財産増減額	1,586,838		3,082,761	1,495,923
88	法人税、住民税及び事業税	70,000		70,000	0
89	当期正味財産増減額	1,516,838		3,012,761	1,495,923
90	前期繰越正味財産額	△ 18,117,025		△ 16,600,187	1,516,838
91	次期繰越正味財産額	△ 16,600,187		△ 13,587,426	3,012,761

# ふまねっとボランティアシャトル第10号（2020年度事業報告書）

## 1) 健康づくり支援事業

### 指導技術向上研修会

ふまねっと運動を「安全に」「楽しく」「正しく」指導するための指導法を学ぶために、フォローアップ研修を行いました。2020年度は38回の研修会を実施し、延べ800名以上が参加しました。38回のうち26回はオンラインで開催しました。



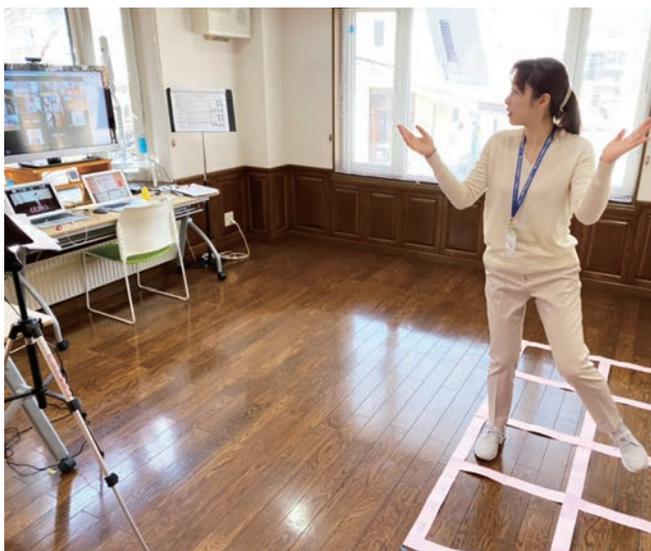
オンライン研修会では、指導技術の向上や活動で生じた疑問の解消のための研修のほか、全国各地サポーターによる活動の紹介、会員同士の情報交換の交流会を行いました。写真は、北斗市のサポーターから画面共有で活動を紹介していただいている様子です。

福島県川俣町主催により、体験会、サポーター講習会が開催され、33名のサポーターが誕生しました。練習会を行い、サロンへのふまねっと導入や新しい教室開催への準備を進めました。

### オンライン教室の配信

自宅からオンラインで参加できる「おうちでふまねっと教室」を58回実施し、延べ600名以上が参加しました。

「おうちでふまねっと教室」では通常のふまねっと教室と同じように、参加者同士の交流も活発に行われています。



おうちでふまねっと教室には、ふまねっともオンラインもまったく初めてという方も参加されています。毎日参加することで効果を実感しているという感想を伺いました。オンラインふまねっと教室は平日毎日開催しています。

## 2) 地域福祉人材養成事業

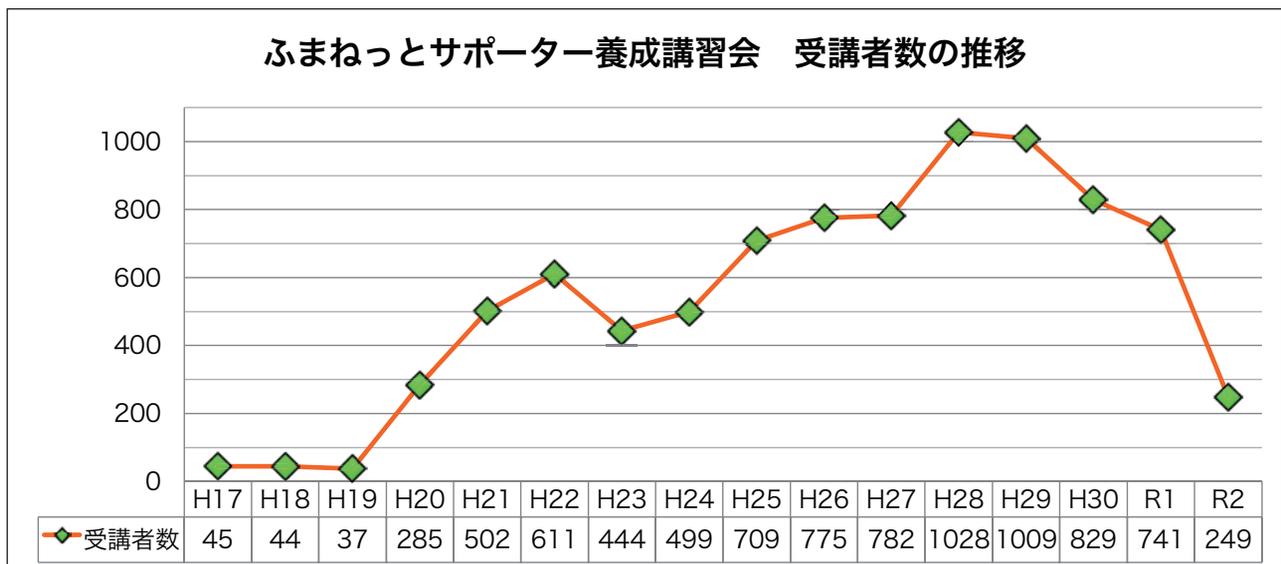
### ふまねっとサポーター養成講習会の実施

2005年（平成17年）より、主に一般地域住民を健康づくりの担い手として養成することを目的に、ふまねっと運動を安全に楽しく指導するボランティア人材である、「ふまねっとサポーター」の養成講習会を開催しています。一般住民が身近な場所で安全に継続して健康づくりに取り組む機会を増やすとともに、高齢者の社会参加の場を広げることを重視しています。2020年度は22回開催し、249名のふまねっとサポーターが誕生しました。

表 サポーター養成講習会の実施

	日付	市町村	人数	主催・共催・協力
1	7/18	札幌市	2	NPO 法人ふまねっと
2	7/27	愛別町	11	愛別町
3	8/21	北見市	25	北見市社会福祉協議会常呂支所
4	8/28	大阪府堺市	3	協力) ふまねっと大阪
5	9/5	千歳市	37	北海道千歳リハビリテーション大学
6	9/12	札幌市	6	NPO 法人ふまねっと
7	10/9	帯広市	17	ふまねっと帯広
8	10/10	札幌市	8	NPO 法人ふまねっと
9	10/12	羅臼町	4	羅臼町
10	10/18	富良野市	7	富良野市 ふまねっとふらの
11	10/26	北斗市	6	北斗市社会福祉協議会

	日付	市町村	人数	主催・共催・協力
12	11/7	旭川市	10	ふまねっとセンター旭川
13	11/14	札幌市	5	NPO 法人ふまねっと
14	11/26	福島県 川俣町	33	川俣町社会福祉協議会
15	12/1	福井県 福井市	14	福井県社会福祉協議会 長寿社会開発センター
16	12/8	神奈川県 横浜市	21	横浜市老人クラブ連合会 長寿社会開発センター
17	12/16	東京都 文京区	8	根津交流館 長寿社会開発センター
18	12/19	千葉県 柏市	7	柏♥ふまねっとサポーターズ 長寿社会開発センター
19	1/16	札幌市	2	NPO 法人ふまねっと
20	2/26	秋田県湯沢市 オンライン	11	湯沢市社会福祉協議会
21	3/9	秋田県湯沢市 オンライン	10	湯沢市社会福祉協議会
22	3/13	札幌市	2	NPO 法人ふまねっと
2020年度合計			249	22回



延べ受講者数 8,589 名



8月21日

きたみしとほろちよう  
北海道北見市常呂町サポーター講習会

北見市社会福祉協議会常呂支所のご協力で、ふまねっとサポーター講習会が開催されました。常呂町の健康づくりと介護予防のため、老人クラブなどから住民のみなさんが受講しました。また「ふまねっと常呂さんはい」を発足し、常呂町内各地に活動を広げていく予定です。



10月12日

らうすちよう  
北海道羅臼町サポーター講習会

羅臼町役場主催によりふまねっとサポーター講習会が開催され、4名のサポーターが誕生しました。毎月2会場で開催していたサロンを3会場に増やして、感染症予防に努めながら楽しく行いました。



12月1日

福井県福井市サポーター講習会

福井県社会福祉協議会のご依頼のもと、福井市で2回目のふまねっとサポーター講習会を開催しました。14名の方が2期生として誕生し、1期生と共に活動を開始しました。

## ふまねっとインストラクター講習会の実施

2008年(平成20年)より、介護施設の利用者や患者のADL(日常生活機能)やQOL(生活の質)の向上を目的に、主に医療福祉関係者を対象としたふまねっと運動の指導者「ふまねっとインストラクター」の養成講習会を実施しています。2019年度は26回開催され、305名が受講認定されました。

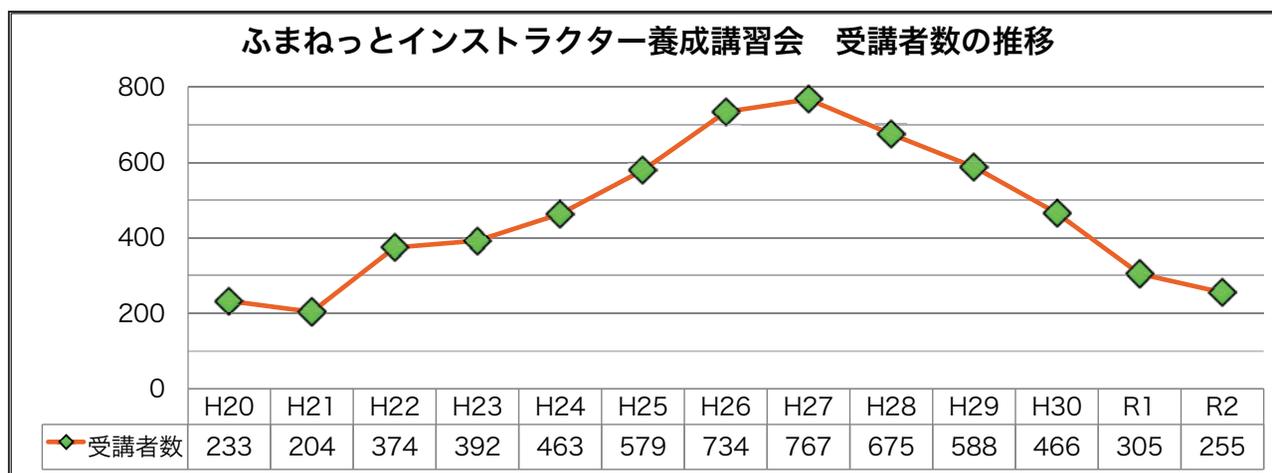
表 インストラクター養成講習会の実施

	日付	市町村	人数	主催・共催・協力
1	7/12	函館市	5	協力) ふまねっと函館支部
2	7/19	札幌市	7	NPO 法人ふまねっと
3	7/30	福島県 福島市	37	メディカル・ケア・サービス
4	7/31	宮城県 仙台市	33	メディカル・ケア・サービス
5	8/29	上富良野町	10	上富良野ふまねっとクラブ
6	8/29	大阪府堺市	12	協力) ふまねっと大阪
7	9/13	札幌市	8	NPO 法人ふまねっと
8	9/27	札幌市	5	NPO 法人ふまねっと
9	10/4	東京都 東村山市	20	協力) 三恵病院
10	10/8	東京都 品川区	28	メディカル・ケア・サービス
11	10/10	帯広市	13	協力) ふまねっと帯広
12	10/11	札幌市	2	NPO 法人ふまねっと
13	10/25	オンライン	2	NPO 法人ふまねっと
14	11/8	旭川市	5	協力) ふまねっとセンター旭川
15	11/22	オンライン	2	NPO 法人ふまねっと
16	11/23	山梨県 甲府市	16	メディカル・ケア・サービス
17	11/24	山梨県 甲府市	19	メディカル・ケア・サービス
18	12/19	オンライン	6	NPO 法人ふまねっと

	日付	市町村	人数	主催・共催・協力
19	12/20	オンライン	1	NPO 法人ふまねっと
20	1/23	オンライン	7	NPO 法人ふまねっと
21	1/24	オンライン	6	NPO 法人ふまねっと
22	2/20	オンライン	5	NPO 法人ふまねっと
23	2/21	オンライン	2	NPO 法人ふまねっと
24	3/21	オンライン	4	NPO 法人ふまねっと
2020年度合計			255	24回



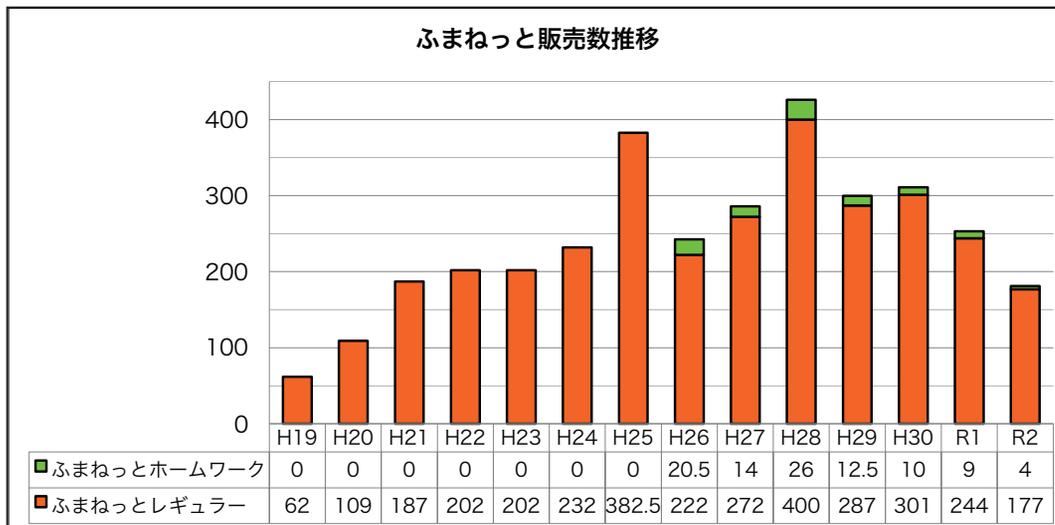
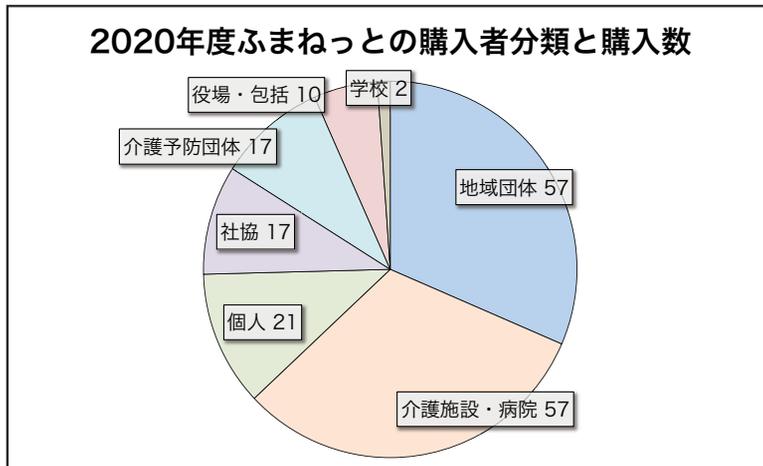
**11月23日・24日**  
**山梨県甲府市インストラクター講習会**  
 メディカル・ケア・サービス株式会社のご依頼のもと、インストラクター講習会を開催しました。35名の方が受講されました。施設での利用者の転倒予防に取り組んでいます。



延べ受講者数 6,035名

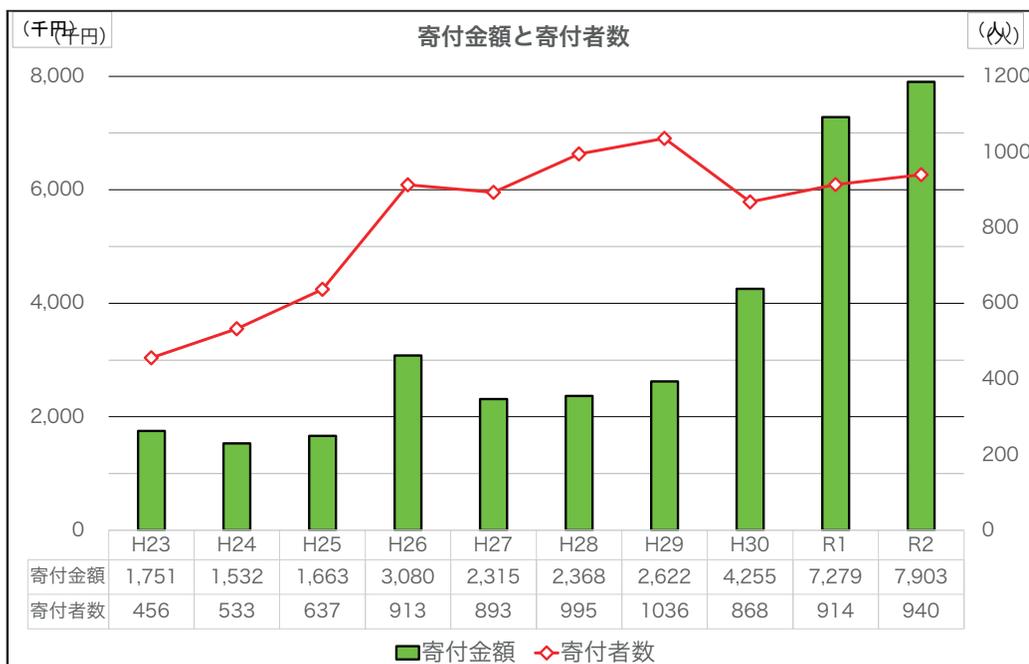
### 3) 研究開発普及促進事業

研究開発普及促進事業では、ふまねっと運動の効果研究やプログラム開発と、ふまねっと本体、教材の製造・販売を行っています。



※ふまねっとホームワークは0.5セットとして集計しています。

### 4) 寄付金額・寄付者数・寄付者名簿



## 2020 年度寄付者名簿

	名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県
1	会津五知子	北海道	55	岩佐雅寿	北海道	109	小瀬信子	栃木県	163	木村良子	東京都
2	相原忍	東京都	56	岩崎和代	大阪府	110	小田島花枝	北海道	164	喜来美恵子	北海道
3	赤平誠	神奈川県	57	岩崎天	兵庫県	111	越智京子	愛媛県	165	金田一京子	北海道
4	朝倉順子	北海道	58	岩崎千春	北海道	112	小野勝代	北海道	166	久郷ヨシエ	栃木県
5	浅沼双枝	北海道	59	岩瀬静枝	千葉県	113	小野ひろみ	北海道	167	草薨正美	北海道
6	旭恵美子	北海道	60	岩田憲昌	北海道	114	尾上明子	愛媛県	168	草間裕之	北海道
7	厚海幸子	北海道	61	岩本重雄	東京都	115	小野寺紀代美	北海道	169	楠山由紀子	東京都
8	阿部貞子	宮城県	62	上神静子	北海道	116	貝塚恵美子	北海道	170	工藤幾子	北海道
9	阿部澄子	北海道	63	植木久美	北海道	117	海谷きぬ	北海道	171	工藤協子	北海道
10	阿部瑞穂	北海道	64	上田徳子	北海道	118	嘉賀美由紀	北海道	172	工藤敬生	北海道
11	阿部睦	山形県	65	植松留美子	北海道	119	加我陽子	北海道	173	国井春生	北海道
12	天野浩二	北海道	66	上村裕子	北海道	120	蔭山徳人	千葉県	174	國澤純子	北海道
13	有岡正浩	北海道	67	内田愛子	北海道	121	鍛冶川美枝子	大阪府	175	久野智代	東京都
14	安西正子	北海道	68	内田雅子	北海道	122	梶沼恭子	北海道	176	鞍留秀子	北海道
15	安島進市郎	愛知県	69	梅津美保子	宮城県	123	柏俣操	神奈川県	177	栗栖利津子	大阪府
16	安藤君枝	北海道	70	梅村俊範	北海道	124	桂裕二	北海道	178	栗橋久美子	北海道
17	安藤百合子	北海道	71	永島いつ子	東京都	125	桂玲子	北海道	179	桑田光幸	北海道
18	飯坂純子	宮城県	72	越膳恵子	北海道	126	加藤京子	北海道	180	桑原貞子	静岡県
19	飯村敬子	栃木県	73	江良たか子	北海道	127	加藤進	北海道	181	河野博之	愛媛県
20	池田裕子	北海道	74	遠藤照子	栃木県	128	加藤巳代	宮城県	182	小海康夫	北海道
21	石井真知子	北海道	75	及川キミ子	北海道	129	金枝明子	栃木県	183	小嶋眞喜子	青森県
22	石垣とみえ	宮城県	76	麻植恵子	北海道	130	金枝好光	栃木県	184	小杉重宣	北海道
23	石川いづみ	大阪府	77	大石パピヤフソア	神奈川県	131	金子和代	静岡県	185	小須田貞夫	宮城県
24	石川江美子	北海道	78	大石凉子	北海道	132	兼松みち子	北海道	186	児玉留美子	北海道
25	石川光昭	北海道	79	大垣裕子	北海道	133	鹿宗早苗	神奈川県	187	後藤心也	北海道
26	石坂廣子	北海道	80	大久保眞佐子	北海道	134	鎌田愛子	北海道	188	後藤みどり	北海道
27	石澤清宏	北海道	81	大島寿美子	北海道	135	鎌田捷教	北海道	189	後藤田生子	北海道
28	石田さえ子	北海道	82	大谷眞喜子	北海道	136	神尾みよ	北海道	190	小仲弘康	北海道
29	石田節子	北海道	83	大塚ふく代	静岡県	137	神谷千恵子	北海道	191	小長谷祥乃	静岡県
30	石田寿之	北海道	84	大西不二子	茨城県	138	神谷夏子	北海道	192	小林香	北海道
31	石田みどり	北海道	85	大沼廣平	北海道	139	亀井正子	愛知県	193	小林ひとみ	静岡県
32	石橋梢	静岡県	86	大沼洋子	北海道	140	亀山洋一	栃木県	194	小林洋子	北海道
33	石山勲	北海道	87	大野眞智子	北海道	141	河内愷子	北海道	195	小松朋子	北海道
34	泉ひろ美	北海道	88	大橋幹恵	静岡県	142	川内芳男	北海道	196	小松則子	東京都
35	磯江七郎	北海道	89	大橋令	北海道	143	川崎アイ子	北海道	197	小松真寿	北海道
36	磯貝一子	北海道	90	大平和子	北海道	144	川嶋次男	栃木県	198	小柳みるゑ	東京都
37	磯田幸恵	北海道	91	大福一栄	北海道	145	川瀬佐幸	愛知県	199	小山正人	東京都
38	井澗光子	北海道	92	大豆生田充子	栃木県	146	川名いち子	宮城県	200	才木美奈子	北海道
39	市橋アツ子	北海道	93	大嶺恵	沖縄県	147	川邊弘美	北海道	201	齊藤孝司	北海道
40	市村まゆみ	愛知県	94	大山公子	北海道	148	河村眞作	千葉県	202	齊藤光雄	北海道
41	伊藤亜希子	福島県	95	大類美和	山形県	149	神田雄一	北海道	203	齊藤光子	北海道
42	伊藤和美	北海道	96	大和田裕子	福島県	150	菅野久美	岩手県	204	齊藤やゆみ	北海道
43	伊藤澄子	北海道	97	岡美輝	北海道	151	菊池加代子	岩手県	205	齊藤好江	北海道
44	伊藤千恵子	北海道	98	小笠原忠雄	北海道	152	菊池たつ江	北海道	206	榊哲夫	北海道
45	伊藤千鶴子	東京都	99	岡田宏将	北海道	153	岸本幸子	神奈川県	207	坂口信子	北海道
46	伊藤昌敏	北海道	100	岡部源三	北海道	154	北村清美	北海道	208	坂田榮美子	北海道
47	伊藤美代子	長野県	101	岡本金吾	北海道	155	北森浩一郎	北海道	209	坂本眞貴子	北海道
48	伊東幸子	北海道	102	岡本恵子	北海道	156	木野なつ子	北海道	210	笹岡信子	北海道
49	伊藤尚	北海道	103	岡本充子	北海道	157	木下茂子	東京都	211	笹川和子	北海道
50	稲田友子	北海道	104	岡本裕美	北海道	158	木原由佳里	京都府	212	佐々木愛子	北海道
51	稲葉英雄	北海道	105	小川けい子	北海道	159	吉備津安夫	北海道	213	佐々木暁子	北海道
52	稲村幸宏	北海道	106	小口富美重	千葉県	160	木村愛子	静岡県	214	佐佐木富二子	埼玉県
53	井上宏美	北海道	107	小國秀和	北海道	161	木村定夫	北海道	215	佐々木ふみ江	北海道
54	井上洋子	北海道	108	小澤治子	北海道	162	木村眞智子	北海道	216	佐々木保子	北海道

	名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県
217	佐々木優子	北海道	271	瀬戸康子	北海道	325	千葉やす子	宮城県	379	二階堂則雄	北海道
218	佐藤暁慎	北海道	272	瀬藤美枝子	北海道	326	千葉陽子	北海道	380	西京子	北海道
219	佐藤有紗	北海道	273	瀬野佳代	東京都	327	土屋邦子	北海道	381	西川初美	大阪府
220	佐藤勝輝	宮城県	274	仙島鈴代	静岡県	328	綱淵節子	北海道	382	西島邦子	北海道
221	佐藤絹江	北海道	275	曾我京子	栃木県	329	角田千代美	北海道	383	西條初子	福島県
222	佐藤久美子	北海道	276	園川恭子	東京都	330	坪ふみ	青森県	384	西野正子	北海道
223	佐藤伸	北海道	277	平布美江	北海道	331	坪原和子	北海道	385	西村生子	北海道
224	佐藤信一郎	北海道	278	高池梓	静岡県	332	出口公子	北海道	386	西村久子	北海道
225	佐藤千恵	北海道	279	高木武人	愛知県	333	手繰良子	北海道	387	西村博江	山口県
226	佐藤久子	静岡県	280	高崎興史	北海道	334	寺久保之敏	東京都	388	西村睦子	北海道
227	佐藤弘子	北海道	281	高崎節子	北海道	335	寺田弘子	静岡県	389	新田智子	北海道
228	佐藤広美	北海道	282	高砂弥生	北海道	336	土井廣美	東京都	390	新田洋子	北海道
229	佐藤美恵子	北海道	283	高沢勅子	北海道	337	東海林かつ子	宮城県	391	野崎和子	北海道
230	佐藤美保子	北海道	284	高須賀まゆみ	宮城県	338	土岐恵美	北海道	392	野崎久美子	岩手県
231	佐藤良子	北海道	285	高瀬俊治	神奈川県	339	得永栄子	北海道	393	野沢和江	山梨県
232	鮫島麗子	鹿児島県	286	高橋明美	北海道	340	徳永美智子	大阪府	394	野澤南	東京都
233	澤田勉	石川県	287	高橋郁江	静岡県	341	冨木清政	北海道	395	野瀬綾子	北海道
234	澤田実千穂	北海道	288	高橋悦子	北海道	342	富長幸子	北海道	396	野々垣幹男	愛知県
235	塩田慶子	北海道	289	高橋和美	北海道	343	留田登美子	北海道	397	野村幸子	北海道
236	塩原玲子	千葉県	290	高橋喜和子	宮城県	344	鳥飼あけみ	佐賀県	398	野村順子	東京都
237	塩見百合枝	山口県	291	高橋敬子	北海道	345	内藤信子	栃木県	399	野村好江	北海道
238	塩谷昭子	北海道	292	高橋純子	北海道	346	中居恵子	北海道	400	芳賀誠次	北海道
239	茂田洋子	栃木県	293	高橋孝子	栃木県	347	中井則子	北海道	401	芳賀実	北海道
240	地主和代	北海道	294	高橋千賀子	秋田県	348	中井玲子	北海道	402	羽賀美代子	北海道
241	芝尾八重子	北海道	295	高橋富美子	北海道	349	長井敬三	北海道	403	萩原嘉種	東京都
242	島崎紀子	千葉県	296	高橋知子	千葉県	350	長岡保	千葉県	404	橋尾友子	福岡県
243	島貫義幸	北海道	297	高橋弘	北海道	351	中澤豊子	北海道	405	榛美八子	北海道
244	清水勝子	兵庫県	298	高橋真理子	北海道	352	中島紀子	大阪府	406	橋本志津江	北海道
245	清水真美子	北海道	299	高橋康夫	北海道	353	中島驍	神奈川県	407	橋本真佐子	東京都
246	清水秀人	北海道	300	高橋幸枝	北海道	354	中田信枝	東京都	408	橋本めぐみ	北海道
247	下大澤留美子	北海道	301	高橋律子	北海道	355	永田信恵	北海道	409	長谷川花枝	北海道
248	下條美恵	北海道	302	高橋令子	東京都	356	永田迪子	北海道	410	長谷川政子	静岡県
249	下田富美子	静岡県	303	高松秀俊	北海道	357	中野アサ子	長崎県	411	畠山寿美子	北海道
250	下総榮子	北海道	304	高柳茂子	北海道	358	中野節子	北海道	412	畑田純子	北海道
251	下出記子	京都府	305	瀧川栄子	北海道	359	中林直美	北海道	413	波多野和位	北海道
252	周佐君男	北海道	306	竹内一馬	北海道	360	仲丸久美子	千葉県	414	秦野春子	北海道
253	東海林夏江	北海道	307	竹下啓子	長崎県	361	中村英次郎	北海道	415	八戸幸枝	北海道
254	尚和里子	北海道	308	武田久子	北海道	362	中村悦子	北海道	416	花巻清子	北海道
255	白石貴伸	埼玉県	309	武田ゆき子	栃木県	363	中村桂子	北海道	417	花巻しのぶ	北海道
256	神内義光	北海道	310	武田禮子	北海道	364	中村利秋	北海道	418	濱翔平	北海道
257	須賀哲	愛媛県	311	竹松啓子	愛知県	365	中村美智子	北海道	419	浜田美喜子	北海道
258	菅原みよ子	北海道	312	太細博光	北海道	366	中村貢	北海道	420	濱野初恵	北海道
259	杉江洋子	北海道	313	多田ヒロ子	北海道	367	那須野由美子	北海道	421	林楨子	北海道
260	杉橋真弓	静岡県	314	館政文子	北海道	368	生天目トミ	北海道	422	林知砂子	愛知県
261	杉本千賀子	神奈川県	315	田中紀代子	北海道	369	並木容子	三重県	423	原口美恵子	東京都
262	杉森まり子	大阪府	316	田中司志	北海道	370	行方一枝	北海道	424	原田明子	栃木県
263	杉山祥子	静岡県	317	田中館毅志	北海道	371	奈良部智恵子	栃木県	425	伴絹代	東京都
264	杉山淑子	北海道	318	田中館朝子	北海道	372	檜山晃理	北海道	426	伴野修	北海道
265	鈴木恵三	岐阜県	319	谷直輝	沖縄県	373	成澤光子	北海道	427	東原榮	北海道
266	鈴木珠世	北海道	320	谷井和恵	北海道	374	成田昭雄	東京都	428	久野昌子	北海道
267	鈴木千佳子	北海道	321	玉根光子	岩手県	375	成田早苗	北海道	429	久山祥子	北海道
268	鈴木八重子	北海道	322	田村慶吾	千葉県	376	成富恵以子	北海道	430	桧山美智子	栃木県
269	諏訪京子	栃木県	323	近田行雄	北海道	377	仁井峰子	北海道	431	表田玲子	北海道
270	清野由美子	新潟県	324	千葉信子	東京都	378	新妻洋子	北海道	432	平澤美智子	北海道

	名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県		名 前	都道府県
433	平田美木男	北海道	474	丸子千代子	北海道	515	望月貞子	東京都	556	山本英恵	北海道
434	平野五月	北海道	475	丸山陸子	北海道	516	物井榮美子	北海道	557	山本帝	北海道
435	深尾幸弘	北海道	476	丸山幸子	北海道	517	森満	北海道	558	山本由美子	北海道
436	深田雅子	静岡県	477	丸山佳美	山梨県	518	森上洋子	大阪府	559	山本百合	兵庫県
437	深田邦雄	北海道	478	三浦淑子	北海道	519	森定典子	北海道	560	山森昭子	愛知県
438	深津明子	山梨県	479	三浦満喜子	神奈川県	520	森下充	三重県	561	山谷幸以	北海道
439	福島壽美江	北海道	480	三浦るり子	北海道	521	諸石英子	佐賀県	562	弓場文子	北海道
440	福島美恵子	北海道	481	三木幸枝	大阪府	522	八木橋友美	北海道	563	横田厚子	北海道
441	福場浩章	広島県	482	三澤美津子	千葉県	523	薬師寺清幸	東京都	564	横田研治	佐賀県
442	藤川治喜	北海道	483	水上隆幸	北海道	524	矢倉清一	北海道	565	横野かず子	北海道
443	藤田秋夫	静岡県	484	水上由紀子	北海道	525	八嶋和子	北海道	566	横山久美子	静岡県
444	藤田恵子	大阪府	485	水島日佐子	北海道	526	安川美音子	北海道	567	横山健一	秋田県
445	藤野幸子	北海道	486	水津敬子	北海道	527	安田ヨシ	北海道	568	横山日出夫	北海道
446	藤本サツ子	北海道	487	水野千鶴子	北海道	528	柳理恵	神奈川県	569	吉岡ゆう	北海道
447	藤本健	青森県	488	水野千夜子	北海道	529	柳田玲子	栃木県	570	吉川喜三	東京都
448	藤原真由美	愛媛県	489	溝口登代美	佐賀県	530	柳本早百合	福岡県	571	吉川貞子	東京都
449	船木隆利	北海道	490	溝越真理	静岡県	531	薮内光江	大阪府	572	芳川政雄	北海道
450	船山美智子	北海道	491	三反崎康子	福井県	532	矢部登久子	北海道	573	吉崎直美	山口県
451	古川宏恵	山梨県	492	三田村國子	福島県	533	山内恭子	北海道	574	吉田悦子	北海道
452	細野武史	栃木県	493	道高勉	北海道	534	山内敬子	北海道	575	吉田悦子	北海道
453	堀田珠美	北海道	494	道原由美子	福岡県	535	山川芳子	栃木県	576	吉田千加子	北海道
454	本地寿治	北海道	495	三戸部直美	北海道	536	山岸数男	北海道	577	吉田八重子	北海道
455	本間郁子	北海道	496	皆嶋佳那子	北海道	537	山岸和稔	新潟県	578	吉田弓美子	北海道
456	前田勝子	静岡県	497	南坂ひろ子	北海道	538	山岸ヨシ子	北海道	579	吉富依子	山口県
457	前田純一	北海道	498	源悦子	北海道	539	山口アイ子	北海道	580	吉野愛子	東京都
458	前田冷子	北海道	499	三森繁	栃木県	540	山口馨子	福井県	581	吉村明子	愛知県
459	牧瀬八重子	鹿児島県	500	宮厚子	北海道	541	山口多希代	東京都	582	吉森美年世	北海道
460	牧野禮津子	北海道	501	宮秀子	北海道	542	山口由紀子	北海道	583	若狭泰子	北海道
461	増田敦	沖縄県	502	宮谷内秀樹	北海道	543	山口陽子	北海道	584	渡井孝子	静岡県
462	増村聖智子	東京都	503	宮内好野	静岡県	544	山口洋子	北海道	585	渡井友之	静岡県
463	待永栄一	北海道	504	宮越富雄	北海道	545	山崎悦子	北海道	586	渡邊悦子	北海道
464	松浦弘子	東京都	505	宮野萬里子	北海道	546	山崎裕子	栃木県	587	渡辺京子	神奈川県
465	松浦美佳	北海道	506	向井登樹美	愛知県	547	山下清一	北海道	588	渡邊近	栃木県
466	松下幸子	北海道	507	向江佳子	鹿児島県	548	山下妙子	東京都	589	渡辺敏子	北海道
467	松島園子	千葉県	508	村尾恵美子	大阪府	549	山下禎子	北海道	590	渡辺幹雄	千葉県
468	松島皓子	北海道	509	村中幹也	北海道	550	山城康逸	北海道	591	渡辺美佐子	北海道
469	松竹谷和子	北海道	510	室屋近子	静岡県	551	山関香代子	茨城県	592	渡邊裕子	北海道
470	松野文子	千葉県	511	目黒弘子	東京都	552	山地光子	北海道	593	綿谷貞子	北海道
471	松本礼子	北海道	512	毛利珠江	北海道	553	山本アヤ子	北海道			
472	松谷尉司	北海道	513	モヅル由美子	大分県	554	山本恵子	北海道			
473	松山友子	北海道	514	望月久美子	静岡県	555	山本誠子	北海道			

団体

	名 称	都道府県
1	網走支部南コミセンふまねっと	北海道
2	観月親しみサロンふまねっと高齢者健康教室	北海道
3	社会医療法人聖泉会聖十字病院	岐阜県
4	ふまねっと余市りんごっこ	北海道

1. 上に上げた一覧の寄付者の他に、匿名希望の方が195名いらっしゃいます。
2. 複数回ご寄付くださった場合も、掲載回数は1回となっています。
3. 名簿の作成には細心の注意を払っておりますが、万が一の訂正がありましたら事務局までご一報くださいますようお願い申し上げます。

## 確認のお願い

ホームページ「正会員一覧」にお名前を掲載しています。

1. ふまねっと運動は、ふまねっとサポーター、もしくはふまねっとインストラクターの指導資格をお持ちの正会員しか指導することができません。
2. ふまねっと運動の正規使用目的のため、当法人では正会員のお名前と指導資格の種類、市町村名、所属先名をホームページ上の「正会員一覧」にて公開しております。
3. これにより、正規の指導資格の有無をご確認いただくことができます。
4. 「正会員一覧」にお名前がない方は、年会費の滞納などの理由により指導資格が失効しています。ご確認の上、訂正がございましたら事務局までご一報をお願い致します。
5. 「正会員一覧」は毎月1回更新します。ご都合により、お名前の公開を控えたい方は事務局にて非公開手続きを承ります（有料）。
6. ふまねっと本体及びふまねっと運動プログラム非正規の使用はご遠慮下さいますようお願いとご協力をお願い致します。

## NPO 法人ふまねっとについて

### 概要

名称	特定非営利活動法人ふまねっと
所在地	【事務所】 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7 TEL：011-807-4667 FAX：011-351-5888 Mail info@1to3.jp
役員	【理事】 北澤一利（理事長） 尚和里子（副理事長） 安藤百合子 尾上明子 角谷巍啓 瀬野佳代 森 満 薬師寺清幸 【監事】 宮出久生 渡邊悦子
職員	常勤職員 6 名
会員	正会員 7,357 名（2021 年 3 月 1 日現在）

### 沿革

2004 年 (H16 年) 11 月 15 日	北海道教育大学釧路校で、北澤一利当時准教授がふまねっと運動を開発。
2005 年 (H17 年) 9 月 28 日	「特定非営利活動法人地域健康づくり支援会ワンツースリー」設立。
2006 年 (H18 年) 6 月	事務所を釧路市に設置。
2008 年 (H20 年) 7 月	事務所を札幌市北区に移転。
2011 年 (H23 年) 11 月 20 日	札幌市より認定 NPO 法人に認定される。
2017 年 (H29 年) 9 月 1 日	名称を「特定非営利活動法人ふまねっと」に変更。事務所を札幌市白石区に移転。

## ふまねっと運動の関連書籍と雑誌のご案内



### 1. 『保健師ジャーナル』（医学書院）、2021年6月号、1,650円（税込） 澤田奈苗著、「住民主体の健康づくりにふまねっと運動で取り組む」

北海道ふらのし富良野市保健師の澤田奈苗さんが、富良野市のふまねっと教室の導入時から現在に至るまでのサポーターの活動を紹介しています。巻頭カラー写真3ページ、本文6ページ（予定）です。

### 2. 『ふまねっと運動のすすめ～認知機能を改善する筋トレいらずの健康づくり～』北澤一利著 （寿郎社）全220ページ、2,200円（税込）

一般書籍として刊行される初のふまねっと専門書です。15年間の蓄積を一冊にしました。

#### 「ふまねっと運動のすすめ」の内容

##### 第一章 ふまねっと運動の概要

従来の運動とふまねっと運動の比較

ふまねっと運動の対象

歩くテンポはゆっくり

地域ではユニバーサルプログラムで交流仲間づくり

病院や施設ではホスピタルプログラムで歩行改善

家庭ではプライベートプログラムで認知症予防

##### 第二章 歩行と認知機能を改善する理論

ふまねっと運動の効果

歩行は左右への体重移動

認知機能の改善効果

認知機能と二重課題運動

からだの動きと認知機能

からだの動きの質の違いと神経機能

「注意」とは何か？

「集中」とは何か？

「記憶」とは何か？

筋トレの先入観を持たない

##### 第三章 高齢者を指導者として養成する方法

高齢者を主戦力として指導者を養成する

高齢者の意欲は高い

高齢者が指導者になるまでの手順

講演会で意識改革と新しい選択を提示する

「間違えても気にしない」は「劣等感」を防ぐ

受講者を集めるには地域で「根回し」

ふまねっとサポーターの誕生

仲間はずれをふせぐ「アドリブ禁止」

個人差に対応するための「方針」

ふまねっとサポーターの成果

ボランティア活動の意義

ボランティア活動は信用を高める

##### 第四章 市町村を支えるふまねっと運動

地域の資源を有効活用する

住民主体の自律型「支部方式」

完全無料の網走支部方式

ひと月300円の旭川方式

都市型の札幌支部方式

社会福祉協議会が支援する十勝ワインの池田町方式

教室受講料収入が年間200万円の釧路方式

東日本大震災被災地の女川町方式

ふまねっとハウス方式

市町村と住民が協働ですすめる上富良野町方式

富良野市の地域包括支援センター方式

お近くの書店でお買い求め下さい。