

ふまねっと ひろば

2014年
1月10日発行
冬号
NO.20

正会員の現況 (平成25年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,330
	インストラクター	1,730
	重 複	- 392
	一般会員	1
合 計		3,669

認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー
〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45 浜ビル1階
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp



ボランティア活動を円満にするヒント「はひふへほ」
(ひろば19号に掲載)を考案した、りんどうの会の
主催で、11月30日に青森県むつ市において講習
会が開かれました。

もくじ

サポーター活動報告：

ふまねっと「笑(に)っこり仁木」の取組み……1

インストラクター活動報告：

ふまねっと活動報告……………3

フォーカス：ふまねっとしほろの皆様……………4

ステップ指導アドバイス：春よ来い……………6

支部活動へのご理解とご協力をお願い……………7

事務局からのお知らせ……………8

平成25年3月に厚生労働省が定めた65歳以上の身体活動基準によれば、毎日40分の運動は、高齢者のがん、脳卒中、糖尿病、高血圧、認知症、関節痛などの生活習慣病の危険率を21%低下させる効果が期待できるそうです。

毎日 40 分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

サポーター活動報告



ふまねっと「笑(に)っこり仁木」の取組み

「笑(に)っこり仁木」・仁木町社会福祉協議会 事務局長 坂東 秀悦



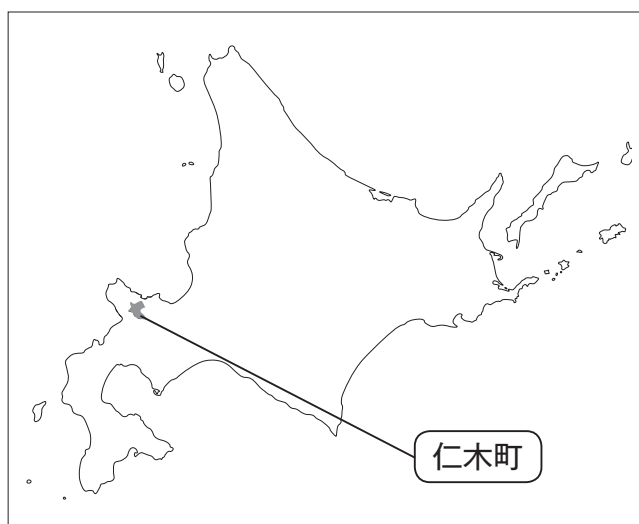
はじめに・・

果実とやすらぎの里・
仁木町(にきちょう)は、
人口3,630人で、南北
25kmにわたる余市川
沿いの平坦地に位置して
います。仁木本町地区、

然別地区、大江地区、銀山地区の4地区に分か
れています。町はサクランボやリンゴ等の果物、
トマト・イチゴ等の野菜や米作など農業を主産
業とする豊かな自然環境にあります。

ふまねっと「笑(に)っこり仁木」誕生の経緯・・

仁木町も高齢化率約36%という現況から、
介護予防や仲間づくりの必要性が高まっていま



す。その一環として「ふまねっと運動」に取り組んでみたいという動機は、23年6月に倶知安町(くっちゃんちょう)で開催された『後志地区地域支え合いネットワークづくりセミナー』で、京極町(きょうごくちょう)社会福祉協議会さんから、ふまねっと運動による介護予防教室の活動の実践報告を聞いたことです。早々、京極町社会福祉協議会から関係資料の提供や助言を受け、NPO 法人ワンツースリーに相談をしました。活動を開始するためにはサポーター確保が必要ということで、24年3月に余市町(よいちちょう)で開催されたサポーター養成講習を受講しました。すでに町内でサポーターとして活動していた方を交え、24年6月に有志9名で今後について話し合いを持ったのが会の始まりでした。話し合いを重ねるなかで、役場でも介護予防事業としてふまねっと運動を取り入れられることになり、また社協としてもサロン事業の一環として毎月の教室開催を提案し、老人クラブ等外郭団体からの要望も強まったことから、24年8月に10名の有志が集い総会を開催し、会の名称をいつもニコニコ笑って楽しもうということから「笑(に)っこり仁木」と命名し、運営資金もないまま見切り発車的なスタートでした。

活動内容・・

サポーター研修と実績づくりを合言葉に活動を開始しました。24年度実績として、社協が行う毎月2回の教室や役場が行う介護予防教室と、然別、銀山地区の毎月の教室開催、高齢者グループホームの余暇活動や知的障がい者支援施設の日中活動への協力、老人クラブや母子会、女性団体連絡協議会等の研修事業への協力など30回を超え、延べ478名の参加をいただくことができました。月2回の定例教室には高齢の方が中心で、最高齢90歳の女性の方も積極的に参加しています。この方は腰前曲で普段は杖歩行を必要としている方ですが、杖にも頼らず何度かステップを踏むうち「思い出した、思い出した」と笑顔でステップ、レクリエーションステップも参加者全員で歌いながら、手拍子の中賑やかに楽しくワイワイと参加しています。

今後の取組について・・

産声を上げたばかりの会ですが、地域住民の健康づくりや仲間づくりなどコミュニティ活動を推進する一団体として、現事業をふまねっと運動と同様に、急がず、ゆっくりと歩を進めて行ければと考えております。老若男女を問わず多くの方が参加できるよう取り組んでいければと考えております。



笑(に)っこり仁木の皆様は、毎月の練習を重ねて、とても上手に指導されています。

インストラクター活動報告



ふまねっと活動報告

愛の家グループホーム札幌平岡(札幌市清田区平岡8条2-4-15号)

ホーム長 井幡 摩希子



ふまねっと導入のきっかけは、認知症予防として多くの成果をあげているふまねっとを、認知症の症状の改善・軽減につなげられないかと考えたからです。今回、仮説をたて、数値化し検証する

事でその成果を実証する事ができました。

当ホームは平均介護度2.85、平均年齢87歳、2ユニット18名(男性3名・女性15名)の方がご入居されております。診断はAD(アルツハイマー型)11名・脳血管型2名・混合型2名・レビー小体型3名です。開始時は、完全車椅子使用2名を含む全員を対象に行いました。実施内容は、週1回開催、その都度ご入居者の変化・気づきをシートに記入、定期的にTUGという歩行測定を行い前回との変化を確認しました。また、毎回ビデオ撮影をし、変化を見逃さない様にしました。

しかし、1か月が経っても思った様な効果は現れませんでした。そこで、北澤先生にご相談をしました。その結果、同じ程度の介護度の方で2~3名のチームを形成し、週2~3回行うように指示されました。早速、両ユニットより介護度2~3、平均年齢85歳、3名(男性1名、女性2名)、全てAD型の認知症チームを形成し、週2日~3日の『特別プラン』を行いました。これは週に1回ユニット全体で行う『全体プラン』と分けて実施しました。

『特別プラン』のステップ内容は、回数を重ねる毎に難易度を上げ、3拍子・4拍子に歌を歌い手拍子も付けました。途中ステップを踏む足が逆になっても笑いながら8マスをまたぎ越す練習を継続しました。すると、『特別プラン』開始より1ヶ月が経過した頃から、それぞれの方に大きな変化が現れ始めたのです。『特

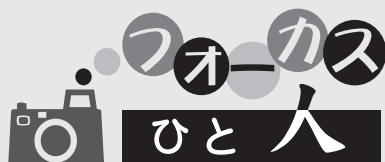
別プラン』参加の男性は暴力・暴言が激しく神経系の薬を朝・夕で処方されていましたが、怒鳴る事がなくなり、朝薬中止、3ヶ月後には夕薬も中止となり、現在も服薬中止のまま穏やかに過ごされています。また夜間、排泄のための覚醒回数が1/3に減りました。女性は、シルバーカーを使用しておりましたが、シルバーカーを外し独歩となり背筋が伸びました。現在も継続されています。HDS-R(長谷川式簡易知能評価スケール)を定期的に行った結果2点~3点改善しました。その結果、短期記憶・歩行機能さらにはQOL(クオリティ・オブ・ライフ)・ADL(日常生活動作)の改善も検証する事ができました。

『全体プラン』に参加された方は、失禁が著しく減少した事例、またご家族様より会話が発症以前のようになり面会に来ることが楽しくなった等の事例報告があります。

今後の課題は、グループ特性を考慮して少人数で4マスで行う事が必要と思います。ふまねっとは、『継続』『均一性のグループ』『職員との密着した関わり』などで認知症を患った方の改善にも効果がありました。さらに、取り組みを継続し新たな成果を導きたいと考えております。



歩行機能、認知機能が改善し、利用者さんのご家族もとても喜んでいらっしゃいます。



住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターの中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

士幌支部「ふまねっとしほろ」の皆さん



左から
堀江、大久保、今田
(副会長)、中村千
絵、中村貢(会長)、
加藤(敬称略)のふ
まねっとしほろ支
部の皆様。



帯広市の北に位置する士幌町では、平成23年にふまねっとサポーターが主体となって「ふまねっとしほろ支部」を設立しました。支部の活動は、士幌町社会福祉協議会から支援を受けています。皆様に活動の近況をうかがいました。

●士幌町でふまねっと運動を始めたきっかけを教えてください。

中村千 平成20年に北海道社会福祉協議会主催の研修会があり、士幌町の社協役員と事務局、住民ボランティアさんと一緒に参加しました。そこで池田町で始まったふまねっと運動の実践発表があったんです。これはすぐにボランティアさんと一緒に始めることができ

る介護予防運動だとわかったので、私から協力してくれそうなボランティアさんに声をかけたんです。普段から社協がサロンなどのボランティアさんの活動に積極的に関わっていたため、声をかけやすかったです。

今田 サポーター講習を受ける前に、尚和(NPO職員)さんとか池田町や豊頃町のサポーターさんに士幌町に来ていただいて体験教室をやったんですね。それがとても面白かったから、ぜひやりたいということでサポーター講習を受けました。

中村貢 帯広でサポーター講習があったのが21年2月で、士幌から13人参加したんです。そのあと町内でサポーター講習を受けたいという人がたくさんいたので、21年7月に士幌町でサポーター講習会を開いてもらったんです。現在士幌町には、サポーターが33人いて、活動を開始して5年目になります。

●5年間の活動を振り返っていかがですか？

今田 最初はかなり苦しみましたね。手探りで何もわからなかったですから。

堀江 社協でふまねっとサポーターの会を作ってもらったんですけど全然盛り上がりませんね。

今田 まずは自分の指導が上手にならないといけないということで練習会を始めたんですよ。でもみんな忙しくて集まりが悪くて、結



21年7月に士幌町で行われたサポーター講習では先輩サポーターの皆様の活躍でとても盛り上がりしました。

局止めちゃったんですよ。

堀江 やりたいんですけど自信がないし、教え方もわからないし、正直何をどうやったらいいのかわからない状態でした。

今田 でもみんなふまねっとが好きだったんで、だんだん社協に甘えてばかりいちゃダメねって思って、他の町のふまねっとの状況を聞いたり、会の運営をどうやっていくか主体的に考えるようになってきたんです。

大久保 私は22年に皆様より少し遅れて参加したんですけど、私がサポーター講習で教わったことと、土幌町ですでに先輩サポーターさんがやってたことが少し違ってたんです。

今田 私達が講習を受けた時は「行進型」っていう、次々に並んで次々にスタートしていくっていうやり方だったんですね。でも大久保さんが習った「劇場型」の内容をよく聞いたらそっちの方が良さそうだったから、みんなで共有しようってことにしました。基本に立ち戻ったり他の町の教室を見に行ったりしました。その頃からサポーターの足並みが揃ってきて、意識が変わってきましたね。

中村貢 それで24年に「ふまねっとしほろ支部」を立ち上げました。教室を2カ所で行ってまして、毎年総会のときに1年間の教室の担当者を決めています。今年からは介護施設にも出向いてふまねっとを行っています。

加藤 私はサロンでもふまねっとをやってます。老人クラブが一緒になってるから人数も多くて、30人くらい参加しています。みんなまじめで真剣です。90歳のおばあちゃんも上手にやってます。

大久保 サポーターになって、笑うことが多くなって自分の身体にもとても良いなと思いました。参加してる方を見ていて、今日は足があがっている、とか、ちゃんとまたぎ越せた、とか見るのがすごく嬉しいんです。それが楽しくて楽しくて、なるべく参加したいんです。

堀江 ボランティア活動をやっていると自分の生き方が違ってきますね。今まで子どもを育てていた時は地域にすごくお世話になっているので、子どもが独立した今は少しでも恩返しができればと思って活動しています。

●今後の目標などを教えてください。

中村貢 病院とか施設とかでもどんどん実施していきたいと思っています。利用者の方からは楽しい、もっとやりたいって感想をもらってる。施設の職員さんにもインストラクター講習を受けてもらって、一緒に取り組んでいきたいと思っています。それによって医療費や介護費がちょっとでも削減できればと思っています。

中村千 教室の場所や回数が増えてきて、施設にも出向いたりして活動が広がってきているのがすごいことだなんて思います。町内には町職員が行っている介護予防教室がありますが、それに匹敵するぐらいの効果がふまねっとにはあると思います。なおかつボランティアでやっているっていうことは本当にすごいと思います。町役場にもこういう活動の意義や効果についてPRしたいと思います。社協としても、住民の方がボランティア活動や地域活動をしたっていうときに支援をするというのが大きな役割の一つなので、連絡がたいへんだったり事務的なことは社協のほうで引き受けて、サポーターさんにはふまねっとに集中してもらえる環境をつくっています。私自身もサポーターとして皆様と一緒に活動して、それが良かったんだと思います。

今田 支部を立ち上げた時から自分たちの意識が変わって、より主体的に取り組むようになったと思います。支部がなかったら、ことあるごとに社協を頼っていたと思いますけど、今は役員を中心に自分たちで意見を出し合って、自分たちで運営するようになって、支部を立ち上げてよかったと思っています。



平成25年12月3日に土幌町で行われた研修会の模様です。

春よ来い

Step

ステップ指導
アドバイス



【指導の手順】

- ①はじめに、4拍子のリズムでゆっくり練習する。
- ②できるようになったら、歌を歌いながら行う。
- ③前の人の9歩目に合わせて次の人がスタートする。

毎日
40分
歩こう

8		29	32 31 30	まっている
7	27 25 26	28		おんもへでたいと
6	24 22 23	21		じょじょはいて
5		20	19 18 17	あかいはなおの
4		13	16 15 14	みいちゃんが
3	11 9 10	12		あるきはじめた
2	8 6 7	5		早く来い
1		4	3 2 1	春よ来い
	A	B	C	

支部活動へのご理解とご協力をお願い

理事長 北澤 一利

支部とは、本法人の正会員のボランティア活動を支援するために設立された組織です。現在、本法人には9つの市町(旭川、網走、石狩、帯広、札幌、遠野、函館、士幌、余市)に支部があります。正会員の皆様にこれらの支部活動へのご協力を仰ぎたく、今回はその理由を以下にご説明申し上げます。

皆様は、なるべく多くの人に、楽しい教室を、効果的に実践したいと望まれるでしょう。そのために大切なことは、安全で正しい指導法です。皆様は、いつでも一人で、安全に正しい指導ができますか？それは難しいですね。サポーターになったばかりで経験の浅い方も、経験が長くて熟練した方も、一人で教室を開くより、同じ地域の他のサポーターとお互いに協力して、にぎやかな教室にした方が安全で正しい指導がしやすいと思います。

そのためには、同じ市町村の正会員が互いに連絡を取り、定期的に自主練習をすることをお勧めします。忙しくても、月に1回くらい集まって、一緒に練習するのはとても楽しいです。そのような活動を支援するために支部があります。支部は、皆様の自由な活動を制約するためではなく、より楽しく活発に行うために応援する一つの工夫です。そのように考えて支部活動にご理解を賜れば幸いです。

支部がある市町村の正会員の皆様は、可能な範囲でこれからも支部の活動にご協力をお願いします。ふまねっとサポーター養成講習会で使用したワークブックには、「ふまねっとサポーター規定」が掲載されていますので一度ご覧下さい。そして、ぜひ今後は研修会や練習会に足を運んでみてください。

各支部で予定している研修会につきましては、本号同封のチラシをご覧ください。本法人の活動理念は、高齢者の社会的役割の創出と地域貢献であり、コミュニティーを築く健康づくりと人づくりであります。本部は、支部にできる限りの支援をいたしますので、今後とも正会員の皆様のお力添えを賜りたくお願い申し上げます。

ワンツースリーは「認定NPO法人」になりました。

本法人は、平成25年11月20日付で、札幌市より「認定NPO法人」の認証を受けることができました。これは、本法人が進めてきました「地域福祉人材養成事業」や「健康づくり支援事業」「研究開発事業」が「公益事業」とであると認められた結果です。日頃より、お力添えを賜りました正会員の皆様にはあらためて心よりお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。今後も引き続き、全国の正会員のボランティア活動支援に力を尽くしてまいりたいと存じます。(理事長 北澤一利)

皆様のご寄付をお待ちしております。ご寄付は寄付金控除の対象となります

本法人へご寄付をいただきました皆様は、税の優遇を受けることができます。

- ① 個人の皆様は「寄付金控除」を受けることができます。確定申告を行うことで、所得税、住民税が還付されます。
- ② 法人の皆様は「損金に算入できる金額が拡大」されます。本法人への寄付は、「特別損金算入限度額」の範囲内で損金算入が認められ、一般の寄付と比べ、経費として扱える寄付金の上限が高くなります。
- ③ 相続人の方が相続財産を寄付した場合は「寄付をした相続財産は相続税が非課税」となり、相続税の課税価格計算の基礎から除外されます。
- ④ 寄付者には、事務局より「寄付金受領証明書」をハガキで発送しております。再発行はできませんので紛失しないよう保管し、確定申告時に税務署に提出して下さい。

平成26年度 定期総会のご案内

平成26年度定期総会は下記のとおり予定しております。詳細は4月発行のふまねっとひろば春号にてご案内いたします。

日にち 平成26年5月17日(土)

場 所 帯広市民活動プラザ六中(北海道帯広市東11条南9丁目)

認定証のご確認と年会費納入のお願い

下記一覧表の「A、B、D」に該当する方は、平成26年度の新認定証を今号で同封いたしましたのでご確認をお願いします。「C」に該当する方は、平成25年度で有効期限切れとなり新認定証を同封できませんので至急更新手続きをお願いします。

なおこれと同時に平成26年度の年会費の納入の時期となりました。必要となる年会費は、この機関紙をお届けした封筒の皆様の住所とお名前が印刷されたラベルに記号で印刷されています。以下の表で納入状況をご確認いただき、**同封の振込用紙で平成26年3月31日までにお振込み下さいますようお願い申し上げます。**年会費は、機関紙の発行、研修会、支部活動の支援、認知症の予防研究、会員のボランティア活動支援に有効に活用させていただきます。

ラベル記号	25年度年会費	26年度年会費	内容物	必要年会費
A	納入済または免除	納入済	認定証	0円
B	納入済または免除	未 納	認定証・振込用紙	2,000円
C	未 納	未 納	振込用紙	4,000円
D	ご所属団体より納入される方		認定証	0円