

ふまねっとひろば

2012年
4月1日発行
春号
NO.13

正会員の現況（平成24年3月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,688
	インストラクター	1,087
	重 複	－ 240
	その他	5
合 計		2,540



平成24年2月25日（土）に留萌市スポーツセンターで「ふまねっとフェスティバル」（主催：NPO法人るもいコホートピア）が行われました。会場には、留萌市、苫前（とままえ）町、増毛（ましけ）町からサポーターさん20名がかけつけました。

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

もくじ

新年度のご挨拶	1
紀の川病院におけるふまねっと運動の取り組みについて	2
フォーカスひと：角谷巍啓さん・波多野和位さん	4
ステップ指導アドバイス：うらしまたろう	6
NEWS：アンケートへのご協力ありがとうございました	7
NEWS：平成23年度人材養成事業の実施報告	7
総会の出欠ハガキをかならずご返送ください	8

新年度のご挨拶

理事長 北 澤 一 利

新しい春を迎えるにあたり、このふまねっとひろば紙上において、正会員の皆様と私たちの新年度の活動をともに語れるよろこびを感じております。平成24年3月1日時点で、登録されているふまねっとサポーターは1,688名、インストラクターは1,087名です。昨年度の一年間で、792名の皆様が、新たに地域福祉人材養成事業にご賛同くださることになりました。ひとえに正会員の皆様の応援のおかげと感謝しております。この場を借りてあらためて深くお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

この多数の皆様から支持を仰ぐことができた理由の一つは、高齢者が地域福祉の「受け手」

から「担い手」に代わり、地域福祉のために活動するという理念が皆様から評価されたのではないかと考えております。また、その手段として「ふまねっと運動」が有効であったと考えております。それと同時にこの7年間、私たちが無事活動を継続できたのは、想像もできないほど多くの皆様の陰ながらのお力添えとご支援があったと感謝しております。

一方で課題も見えて参りました。せっかく資格を取得したのに活動する場所や機会が少ない、活動するための場所代や交通費の負担が大きい、同じ地域で活動する他の正会員との連絡や協力がスムーズにできない等の問題です。これらは、ふまねっと運動の「指導」とは別の問

題です。つまり、サポーターさんの個人的な技量の問題ではなく、正会員の皆様を支援する法人本部の運営体制の問題でございます。

これまで本部では全力で課題解決の努力をして参りました。しかし、正会員の分布が北海道の広範囲にわたるため、満足な支援を行うことができておりません。一つの方法として、前回のひろばで行いましたようなアンケートを通じて、ホームページ上などで地域のふまねっと教室情報をご案内したいと思います。ご回答を下さった皆様には、ご協力に深くお礼を申し上げます。ありがとうございました。

道内の市町村の中には、役場の保健師さんや社協の職員さんがサポーターさんへの連絡調整を行ってくださるところもあります。ですから、これから法人本部では、市町村との連携なども含めて、正会員の皆様の活動を支援する体制を検討したいと思います。これは、従来行政が行ってきた介護予防などの保健福祉の公的事

業を、今後は住民が自主的に取り組む活動にしていくための、いわば「新しい公共」を実現する活動の一つとして、役場に理解と協力を仰ぐことが必要ではないかと考えるからです。

もう一つ、本年度に取り組みたいことは、経験を積んで実績があるサポーターさんやインストラクターさんが、各支部や施設、病院などでサポーター養成講習会やインストラクター養成講習会を開くことができるよう、必要な手続と準備をすすめたいと思います。詳細がまとまり次第、本紙上でご案内申し上げます。

本法人が、ふまねっと運動による地域福祉人材養成事業を開始してから7年目を迎えました。今後の私たちの活動の真価は、この2,500人を越える正会員の皆様の活動をいかに継続的に支援できるかにかかっていると考えております。ぜひ、皆様からも法人運営に関する率直なご助言やご提案を賜れますようお願い申し上げます。

インストラクター活動報告



紀の川病院における ふまねっと運動の取り組みについて

医療法人宮本会紀の川病院 看護主任 加藤 博之
(和歌山県岩出市吉田47-1 TEL0736-62-4325)



当院は病床数 221 床の単科精神病院です。急性期病棟 1 病棟と療養型病棟 3 病棟で構成されています。私の所属している病棟は準解放の療養型男女混合病棟です。入院している患

者さんは、退院に向けて社会性を身に付けるために精神科リハビリテーション中の患者さんも

一部いますが、社会的入院の高齢者が多く転倒を繰り返す患者さんが多くなっています。

ふまねっと運動に取り組もうとしたきっかけのエピソードですが、ある高齢の患者さんが転倒を繰り返していました。転倒予防のために患者さんと受け持ち看護師は一生懸命に屈伸運動や手すりを持つての立ち上がり動作や歩行訓練を熱心に行っていました。しかし、日に 6 回も転倒を起こしていました。受け持ち看護師と

患者さんを見ていると何とかしてあげたいという気持ちが沸きあがってきました。何か改善策はないかと検討していると医学書院の「精神看護」にふまねっと運動の特集が掲載されていました。その情報を受け持ち看護師に提供すると数名のスタッフから「やってみよう」という声が上がりました。

そこで和歌山という立地条件から講習を受けるにしても交通費用がかかるので、私が代表してインストラクターの講習を受けることにしました。講習を受けやはり素晴らしい取り組みであることを再認識できたので、まずは前向きに「やってみよう」と言ってくれたスタッフに伝達講習を行い、転倒の危険因子が高い患者さんから開始しました。するとそれを見ていた患者さんから「私もやりたい」という声がたくさんあがり、徐々に参加人数が増えていきました。現在では週一回男女合わせて15名から多い時で20名の患者さんが参加しています。参加している患者さんの歩行状態には格差はありますが、取り組みに協力してくれているスタッフの協力もあり2年継続できています。この2年間は転倒による手術にいたるような骨折する患者さんもなくなりました。

現在、3年目に入っていますが、その成果として転倒のリスクの高いものほど、歩行状態が改善しました。その一例として日に6回転倒を繰り返していた患者さんが、転倒しなくなり自信を取り戻し退院されました。また、認知レベルを判定する長谷川式スケール6点でトイレの認知もできなかった患者さんは、認知機能が回復し長谷川式スケール18点となり退院されました。両名ともふまねっと運動の取り組みを4回行ったくらいから改善がみられ自信からか元気になっていきました。

このことで協力してくれるスタッフも自信を

持ち、患者さんも生き生きし、患者—スタッフの相互で自己効力感が高まりました。この紀の川病院での取り組みを平成23年の第36回日本精神科看護学会福岡大会で発表させていただきました。既に東京の井之頭病院など精神科の病院でも取り組んでいる施設もあったので、興味を示す人も少ないかと思っていましたが、「ふまねっとの網の購入はどのようにするのか」や「講習会の受講方法」など発表後もたくさんの質問を頂きました。

最後に、私の今後の課題ですが精神疾患の患者さんを生き生きさせるために精神障害の方がふまねっとサポーターとして活躍し、地域の高齢者と触れ合うようにできればと考えています。そのことで精神疾患の方の苦しみや頑張っている姿も地域の人に理解していただけるのではないかと考えています。

時間はかかるかもしれませんが精神障害の方が地域の人とふまねっと運動を通してコミュニティとしての輪を広げ、相互でコミュニティ・エンパワーメントとなるような社会の仕組みを作り上げることに貢献できればと考えています。その第一歩として、まずは当院のふまねっとインストラクターを増やすことが課題だと思っています。



またぎこしに取り組む患者さんとスタッフ



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。



角谷 巍啓 さん
(かどやたかふみ)
昭和17年1月10日生まれ 70歳
帯広ふまねっとの会 会長

帯広市内のサポーターさんの多くは、はじめはお互いの面識がありませんでしたが、今回お話をうかがいする角谷さんと波多野さんが世話人となり、本部を通じて皆さんに声をかけて平成22年5月に「帯広ふまねっとの会」というチームを作りました。それ以来、町内会や老人会の要請に応じて健康教室を実施したり、毎月2回の自主練習会を継続しています。

●お二人は以前からお知り合いだったのですか？

角 谷 波多野さんとは生涯学習インストラクター仲間なんです。私はもともと帯広市の体育連盟や社会教育委員をやっていた関係で、帯広市の生涯学習インストラクター(2期生)となり、その時波多野さんと一緒になったんです。

波多野 私は15年ぶりに帯広にリターンをしてきました。年齢的にも社会や人の役に立つことをする年齢になってきたかなと思って、生涯学習インストラクターに応募したんです。一人では何もできないですけど、仲間がいるのは心強いですからね。角谷さんは市のほうでもいろいろ活動されていたので、力になってもらえるかなって(笑)。

●どうして帯広ふまねっとの会を立ち上げたのですか？

波多野 帯広にもサポーターの資格を持っている人がいるはずなのに、どこにいるんだろうって、池田町とか幕別町とかでは盛んにやってるって新聞で知ってはいたんですけど、帯広



波多野和位 さん
(はたのかずい)
昭和27年1月6日生まれ 60歳
帯広ふまねっとの会 事務局長

はどうしてかな？と思ってワンツースリーに聞いたら、実はたくさんいるんだってわかりました。それじゃあせっかく持っている資格を眠らせておくのはもったいないから、この会を作ろうっていうことになったんです。

角 谷 本部が帯広市のすべてのサポーターに連絡を取ってくれて、ご承諾をいただいたサポーターの名簿を見ていたらたまたま私の職場の先輩が2人いたんです。で、さっそく呼びかけて準備委員会で4、5回打ち合わせをしました。

波多野 そして正式には、2010年の5月16日に有志の51人で設立しました。まずは、サポーターの資格を取って全く眠らせている人がほとんどだったので、スキルアップの練習会をやっていこうってなりました。そんなことをやっているうちに、町内会とか老人会とか生涯学習推進委員から、やってほしいんだけどって依頼が来るようになりました。

●活動の様子を詳しくお聞かせください。

波多野 58名の会員全員にFAXを送って、今月の予定です、こういうところから教室の依頼が来てます、参加できるところに○を付けてくださいって案内をしています。

練習会は今まで2年間で38回実施して、毎回15名くらい参加しています。集まったら体操や説明、注意事項の確認など担当を決めてやってます。参加する人はだんだんスキルアップしてきて、サポーターとして習熟してきています。特に実際の健康教室にも行っ



毎月2回開かれている自主練習の様子です。
笑顔がすてきです。

たりしてだんだん自信がついてきて、自分から、私担当しますっていう方もいます。

練習会の第一の目標はサポーターが独り立ちできることなんですけど、それだけじゃあつまんないということで、新しいステップを2つ3つやって、みんなでわいわいキャーキャー言いながら楽しんでます。マンネリ化しないためにもそういうのは意識しています。

教室のほうは2年間で63回実施して延べ400名くらいが参加しました。参加者の楽しかったという声を聞いてサポーターもやりがいを感じるようになって、練習会に参加するモチベーションにもつながっています。場数を踏んで、自信を持って担当するサポーターが多くなってきました。当初教室の謝礼は断っていたんですけど、サポーターも年金生活の方が多いので(笑)、交通費程度いただきたいですってお願いをしています。予算に合わせて結構ですってお願いをしています。

●ご苦労されていることはありますか？

波多野 やっぱり、健康教室の依頼があったときですね、サポーターさんを募るのに苦労します。同じ人ばかりになっちゃうから違う人にも参加してもらおうって連絡するのが大変かな。あまり苦労とは思ってないですけど(笑)。楽しかったこととかは、参加者の声を聞くのが一番楽しいです。今まで悪い感想を言われたことが一度もないので、あとは新しいステップを自分でも練習して成功したときとか、楽しいことが多いですね。ある時教

室の参加者さんが集中してやって、パーフェクトにできた時は涙が出るくらいうれしかったです。感動しました。皆さんの一生懸命な姿を見て、やってて良かったなって、ふまねっとってやっぱりすごいんだなって思いました。

●今後の目標などをお聞かせください。

角 谷 4月から市民活動プラザ六中(旧帯広市立第六中学校：22年度で廃校、24年度から様々な団体が入居した福祉施設となることが決まっている)の一部屋を使えるようになったので、継続的な健康教室を開催しながら、今やってる練習会も続けていきたいですね。帯広も広いものですから、4つか5つのブロックに分けて、サポーターが身近な地域で活動できるようにしていきたいです。じゃないと長続きしないと思うんです。それぞれのブロックで中心となる人が出てきて、帯広全体で横のつながりを作っていければ良いと思います。今はどこからの教室の依頼も引き受けてるけど、今のままでは後は難しくなっていくだろうし、普及もなかなか難しい気がします。

波多野 私は毎月1回の健康教室ができればいいなっていうのが夢だったんです。一般の町なかに住んでる人が気軽に参加できるようになればいいなと思います。来年度からは役員の数を、増やそうと思っています。練習や会の運営の仕方についても意見が出てくるようになると思っています。意見がいろいろ出てきた方が活発になって、より良い会になると思います。たくさんの人の意見を聞いて、会の皆さんと良いものを作っていきたいと思っています。



サポーターさんによる健康教室の様子です。
皆さんとても楽しそうですね。

うらしまたろう

Step

ステップ指導
アドバイス


【指導の手順】

まずは、「1、2、3、4、5、6、7、8」とゆっくりとしたテンポで繰り返し練習をしましょう。
できるようになったら…

①歌を歌いながら行ってみましょう。

②手拍子をつけてみましょう。

- ・奇数で手をたたく
- ・右足をつく時に手をたたく

③次の順番の人は、前の人が3列目に入った時にスタートすると動きを揃えることができます。

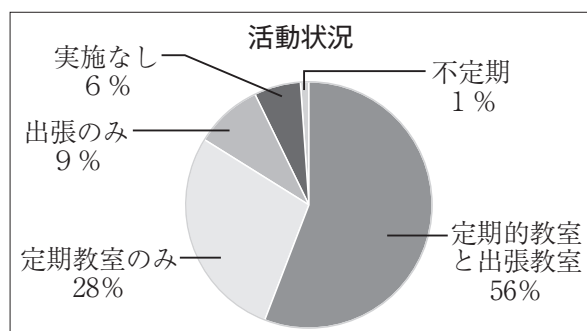
④交差を行ってみましょう。

8	31 32	29 30	28 27	かけないつくしさあ～
7		26 25		絵にも
6	23 24	21 22	20 19	じょう 城へきてみればあ～
5		18 17		りゅう 竜 ぐう 宮
4	15 16	13 14	12 11	かめにつれられてえ～
3		10 9		たすけた
2	7 8	5 6	4 3	むかし～うらしまは～
1		2 1		むかし～
	A	B	C	

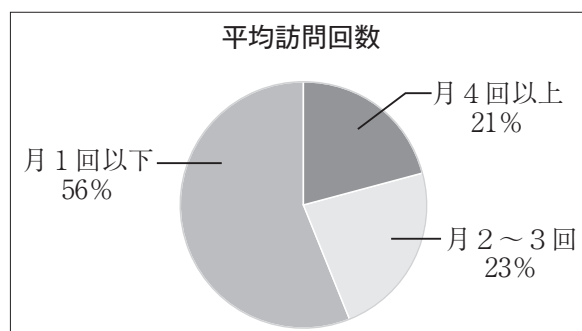
NEWS アンケートへのご協力ありがとうございました。＜結果報告＞

前号のふまねっとひろば冬号とともに発送したアンケートに108名の方々がご返信を下さいました。以下に結果の一部をご紹介します。他の回答結果や疑問やご質問につきましては、ホームページに記載させていただきます。今回の結果をもとに、今後のより効果的な普及のため役立てさせていただきます。ご協力誠にありがとうございました。

Q1 定期的に活動していますか？ (108名)



Q1-3 要請に応じて訪問する回数は？ (61名)



Q1-3 主な訪問先は？

町内会、老人クラブ、老人大学、学校、サークル、介護予防教室、社会福祉協議会のサロン、女性団体、包括支援センター、デイサービス、農業団体等

NEWS 平成23年度人材養成事業の実施報告と会員概況

平成23年度人材養成事業が終了しました。平成24年2月29日現在、サポーター養成講習は今年度で30回実施し、411名の方に受講して頂きました。インストラクター3級養成講習は、33回実施し、380名の方に受講して頂きました。平成17年4月から平成24年2月29日までの述べ回数はサポーター養成講習が124回、インストラクター3級養成講習が86回です。現在のサポーターとインストラクター資格保有者概況につきましては、表1と表2をご覧ください。

表1 サポーター・インストラクター資格保有者概況 (平成24年2月29日現在)

	サポーター人数	平均年齢	年齢幅	インストラクター人数	平均年齢	年齢幅
女性	1,306人	60.8歳	20～87歳	749人	47.7歳	20～81歳
男性	382人	59.5歳	20～88歳	338人	40.1歳	18～87歳
全体	1,688人	60.5歳	20～88歳	1,087人	45.3歳	18～87歳

表2 サポーター・インストラクター在住都道府県

都道府県	サポーター	インストラクター	都道府県	サポーター	インストラクター	都道府県	サポーター	インストラクター
北海道	1,542	705	富山県	1	1	広島県		4
東京都	52	98	大分県	1		山梨県		4
佐賀県	40	37	宮城県		44	兵庫県		4
岩手県	28	17	福島県		11	岡山県		3
愛知県	6	2	山形県		9	沖縄県		3
福岡県	5	13	栃木県		9	大阪府		3
千葉県	3	14	新潟県		8	長野県		3
埼玉県	3	7	高知県		7	鳥取県		2
神奈川県	2	22	三重県		6	島根県		2
岐阜県	2	1	石川県		6	京都府		1
静岡県	1	13	茨城県		5	香川県		1
青森県	1	11	熊本県		4	鹿児島県		1
長崎県	1	1	群馬県		4	和歌山県		1
						総計	1,688	1,087

総会の出欠ハガキをかならずご返送ください。

1) 平成 24 年度 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー定期総会のご案内

定期総会を以下のとおり計画しております。総会は、他地域の会員さんとの交流を目的に昼食を囲みながら行います。総会の出欠のご回答を同封のハガキにて 5 月 10 日までに返送ください。また、総会後に実践活動報告会と創作ステップ発表会を行います。報告やステップ発表会、懇親会への参加は、ハガキにご記入の上お申し込みください。

日 時 平成 24 年 5 月 19 日 (土) 10 時 00 分～ 16 時 30 分
場 所 市民活動プラザ六中 (住所 北海道帯広市東 11 条南 9 丁目 1)

行 事	開始時間	内 容
受 付	9 時 30 分	旧帯広市立第六中学校の校舎が市民活動プラザ六中です。
研 修 会	10 時 00 分	1) スローストレッチ、2) 個人差に対応した指導法
講 演 会	11 時 00 分	ふまねっと運動のこれまでとこれから (仮題)
総 会	12 時 00 分	お弁当を各自多めにご持参下さい。
ステップ発表会	14 時 00 分	ご自分で考えたステップを発表して下さい。
実践活動報告会	15 時 00 分	うれしかったことや苦勞、課題について発表して下さい。
懇 親 会	18 時 00 分	『十勝農園』で野菜食べ飲み放題！懇親会 (会費 4,000 円)

まるまるもりもり企画「スプリング・ファームツアー」

5月20日(日) 9時30分帯広駅前集合 ⇒ 11時30分日本最大！ナイタイ高原牧場で焼肉
⇒ 13時30分花畑牧場でお買い物 ⇒ 14時30分帯広空港に向けて出発 (解散)
参加費3,000円 (焼肉代、レンタカー代) 定員先着20名 申込みはハガキにて

2) 平成 24 年度認定証をお届けいたします

2 月 29 日現在で、既に 836 名 (32.8%) の皆様から 24 年度年会費を頂戴いたしました。また、163 名の方から 341,380 円のご寄付を頂きました。多くの皆様のご支援とご協力に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。

今回、機関紙の封筒の宛名ラベルには、皆様の年会費の状況を記載いたしております。以下の表でご確認くださいようお願いいたします。なお、E に該当する方は平成 22 年度より二年間の年会費が未納のため認定証と総会のはがきは同封しておりません。4 月末日までに納入が確認できましたら、後日お送り差し上げますのでご了承ください。

ラベルへの記載	講習会受講時期	22年度年会費	23年度年会費	同封物	必要となる年会費
A	平成22年度以前	納入済	納入済	認定証、総会案内はがき	0円
B	平成23年度	免除	納入済	認定証、総会案内はがき	0円
C	平成22年度以前	納入済	未納	認定証、総会案内はがき、振込用紙	2,000円
D	平成23年度	免除	未納	認定証、総会案内はがき、振込用紙	2,000円
E	平成22年度以前	未納	未納	振込用紙	4,000円
F	年会費をご所属先でご負担いただいている方			認定証、総会案内はがき	0円

振込先 ゆうちょ銀行 口座番号 02780-1-68705 口座名義 特非) 地域健康づくり支援会ワンツースリー
郵便局備え付けの青色の払込取扱票をご利用ください。

C、D、E に該当する皆様へ

このご案内は、平成 24 年 3 月 31 日時点で作成しております。行き違いでご納入いただいている場合は失礼をご容赦くださいますようお願いいたします。