

ふまねっとひろば

2011年
4月1日発行
春号
NO.9

正会員の現況（平成23年3月15日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,357
	インストラクター	759
	重 複	－ 145
	その他	4
合 計		1,975



帯広市では約20名のサポーターが、毎月2回集まって自主練習を行っています。最近では帯広市内外のサポーターの交流が広がっているそうです。3月12日、帯広市グリーンプラザにて。

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
ふまねっとステップアドバイス	3
フォーカス ひと	4
キーワード～劇場型指導法～個人差を解消するには？	6
スキルアップ研修会とほかほか教室のご報告	7
平成22年度地域福祉人材養成事業のご報告	7
事務局からのお知らせ～定期総会と認定証について	8

新年度のご挨拶

3月11日におきました大地震の被害にあわれました宮城県、岩手県、福島県を始め東北関東周辺の会員の皆様には心よりお見舞いを申し上げます。一日も早く救済と復旧が進むことをお祈り申し上げます。当法人といたしましても、この非常事態におきまして、被災者支援としてできることを検討し早急に取り組みしたいと考えております。

会員の皆様には、各地域で健康づくりや介護予防を目的とした福祉活動にご尽力下さいます。誠にありがとうございます。新年度の機関紙発行に際しまして、法人の概況と平成23年度の活動目標についてご報告申し上げたいと思います。

平成22度は、一年間で38回のサポーター養成講習会と24回のインストラクター養成講習会を開催することができました。その結果、平成23年3月末日には、ふまねっとサポーターの総数は1,300人、インストラクターは

700人を越え、正会員の総数が2,000人に達することになりそうです。このように多数の皆様にご協力いただき、私たちが活動にご賛同を賜りましたことに、ただ深く感謝を申し上げる次第でございます。またこの度はすでに700人を越える正会員の皆様から、平成23年度年会費を頂戴いたしました。更に3月15日現在、70名を越える方から合計126,580円のご寄付をいただきました。本年度も、こうして皆様のご理解とご協力を仰ぐことができましたことにあらためてお礼を申し上げます。

この年会費および寄付金は、年間4回の機関紙の送付、各地域におけるデモンストレーションや研修会の実施、支部活動の支援、各地での健康教室の運営などの非営利事業に運用させていただきます。昨年度は23回のデモンストレーションと12回の研修会を北海道内で行いました。帯広市では認知症予防のイベン

トにも取り組みました。それでも、2000名の正会員の皆様の活動を支援していくには、まだ満足がいく内容ではないと考えております。NPOが単独で、どのようにボランティア活動を支援していくことができるのかにつきまして、今後も検討を重ねて参りたいと考えております。

平成23年度は、引き続き北海道内の講習を中心とした事業を計画しております。そしてさらに、ふまねっと運動にボランティアで取り組んでいるサポーターさんの活動を支援して行きたいと思っております。またこれと並行して、北海道外の普及に向けた準備を進めて参りたいと考えております。



函館市総合福祉会館で毎月第二、四水曜日に行われている教室。サポーターさんも参加者も笑顔が絶えません。

今後の活動目標～認知機能の改善による高齢者と家族の健康管理

平成21年から平成22年の2年間にわたり、札幌医科大学公衆衛生学講座の森満教授を研究者代表者に仰ぎ、財団法人北海道健康づくり財団の助成を得て、ふまねっと運動の認知機能改善効果に関する研究が行われました。

研究の成果は、北海道公衆衛生学会（平成21年11月）や日本認知症ケア学会（平成22年12月）、日本疫学会学術総会（平成23年1月）で発表した他、報告書でもご覧いただくことができます。結論を申し上げますと、『認知機能改善プロジェクト』で作成した8回

分のステッププログラムに従い、毎週1回60分程度のふまねっと運動を8週間継続することによって、平均年齢77歳の高齢者（参加者総数131名）の認知機能に改善効果が認められたということです。



陸別町で行った認知機能測定の様子です。

高齢者の認知機能が運動によって改善できるということは、今後の日本の超高齢社会にわづかながら希望をもたらすことになります。ひとつは、それが認知症の予防に貢献できるからです。また二つには、認知症ではない一般の高齢者にとっても、日常生活で生じる事故や障害の危険を少なくし、自立した生活を維持することにつながるからです。高齢に伴って生じる認知機能の低下は、たとえ認知症にならなくても転倒の危険を高め、家庭内での火災やうっかり事故の原因となり、場合によっては障がいの原因になると考えられています。

ふまねっと運動を行うことで認知機能が改善すれば、高齢者は身体の高め、自立した生活を維持することができます。それは、家族や地域社会全体にとって幸せなことです。ふまねっとサポーターの皆様には、ぜひこれからも、こうした高齢者の健康と介護予防のためにお力を発揮していただきたいと思います。今後も、この機関紙を通じてふまねっと運動のステップやプログラムの改良に関する情報を発信し続けていきますので、どうぞお楽しみにしてください。



【指導の手順】

まずは、「1、2、3、4、5、6」とゆっくりとしたテンポで繰り返し練習する。できるようになったら、

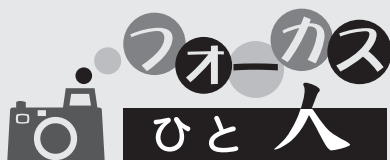
①歌を歌いながら行う

②手拍子をつける

- ・「1」で手をたたく
- ・奇数で手をたたく
- ・右足をつく時に手をたたく

こいのぼり

8	  	  		およいーでーるー
7		  	  	おもしろそーおーに
6	 	 	 	こどもーたーちー
5	 	 	 	ちいさい ひごいは
4		  	  	おとうさん～
3	  	  		おおきいまごいは
2	 	 	 	こいのーぼーりー
1	 	 	 	やねよーりーたーかーい
	A	B	C	



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、毎回お一人ずつ、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。



山口洋子さん

弟子屈町役場
保健福祉課 課長補佐
昭和27年7月18日生 58歳

弟子屈町では、住民が「ふまねっとサポーター一九・三（いっきゅうさん、以下一九・三と略す）」というチームを立ち上げ、町民の介護予防に取り組んでいます。今回は、一九・三の設立を支援し、この住民活動を支える弟子屈町役場保健福祉課の山口洋子さんに「介護予防事業と住民のボランティア活動」についてお話をお聞きしました。

●弟子屈町でふまねっと運動を取り入れることになったきっかけは何ですか？

「高齢者や一般住民が地域福祉や健康づくり活動の担い手になれる」というふまねっと運動の理念を知ったからです。まず、私たちが職員として平成18年にふまねっとの講習会を受講したんですけど、これは町民にもお知らせした方がいいということになって。ちょうど、介護予防事業に力を入れたいと考えていたところでした。介護予防事業は、役場だけではできないと考えていたので、助けてくれる町民を養成した方が良くないかと考えていたのです。こうして始めたのがサポーターの養成講座だったんですね。

●ふまねっとサポーターの皆さんへの役場の関わりは？

「ふまねっとに限らず、住民自身の手で楽しい活動を定着させたいと思っていました。だから組織を作るところまでは役場がお手伝いし

て、後は必要なときに支援をするという形をとっています。ただ、最近は老人クラブなんかでもボランティア意識が非常に低くて、あちこちで解散しているんです。元気な人にはできるだけ縁の下で力持ちになってもらいたい。それがボランティアだからやってちょうだいという話をしています。

●一九・三についてお聞かせ下さい。

最初のふまねっとサポーター養成講習会を開催したのが、平成19年3月だったから一九・三っていうネーミングにしました。受講者を募集したら、自主的に参加してくれて。第1期生は、結構積極的な人たちが多かったんです。ふまねっとは、はじめから参加する意識が違っていましたね。集まってくれたときはとてもうれしかったです。ですから、受講者を集めるのにそれほど苦労しませんでした。その次からは「みなさんどう？」って声かけして参加してもらった人もいます。また、一九・三のサポーターさんは、老人クラブや町内会からのリクエストに応えたり、自分たちから自治会に今度ふまねっとをやってみないかと働きかけていたりもしますね。



平成19年3月に行ったサポーター講習の様子です。11名の住民ボランティアさんに受講していただきました。

●介護予防事業として一九・三の活動を支える仕組みについて教えてください。

特別なことはしていませんが、交通費くらいは出すようにしています。全部無償だときつと続かないと思いますので、少しは皆さん張り切れるかなと思ってます。皆さんの活動をボランティアとしてまとめたいということがあって、報告書を作ってもらいます。報告書を役場に提出してもらったら、回数に応じて交通費を払ってます。

財源は介護保険からです。介護保険法上、“一般高齢者の介護予防にも運用するように”となっているので、ボランティアの人たちの活動経費にも充てることにしています。やっぱりこういうボランティアの育成事業をしっかりと行わないといけないと思っていますからです。

講師を呼んで一般に講演をするだけだと、活動が長く続かず、そこで終わってしまいます。だから長く継続させていくために町民も凄い力を持っているので、その力を使いたと思います。そういう力を上手く引き出す機会はやっぱり私たち行政が提供しないとならないと思うので、「転倒予防教室をやりませんか？」とサークルに働きかけて、代表の人に来てもらってプログラムを組むようにしています。

●介護予防のポピュレーションアプローチとしてふまねっとの評価はどうですか？

評価は難しいところですね。ただ私たちとしては、介護保険に移行しなければ良いわけですから、やっぱりふまねっとに参加している人たちは移行する人はいないですね。町に施設が2つあって、要介護の方は結構皆さん弱ってきているので、介護度を上げないためにもそこにふまねっとをやりに行ってみるのも良いかなと思いますね。

●弟子屈町の高齢者のデータを教えてください。

平成22年の3月で65歳以上の方が30.2%でした。要介護認定者は65歳以上の14.9%です。要介護認定は町によって多少違いますけど、うちは自由に認定させるようにしてます。釧路管内でも老人が多い町なので、サークルの

こととか、介護予防については一覧にまとめています。

●ふまねっとサポーターの存在についてどう思いますか？

うちの役場は若い保健師さんばかりです。この社会経験の乏しい保健師にふまねっとサポーターさんは地域のことをいろいろと教えてくれますね。住民の情報を教えてくれたりもします。そういう役割はとてもありがたく感じます。サポーターさんの活動によって、介護保険事業の目的に沿った実質的な数字（効果）が出てきたかどうかははっきりとわからないけど、他の住民に刺激になるし、住民の自主的な活動がこれからは大事になってくるし、それがないと役場はやっていけないと思います。そういう活動としては評価できると思います。



一九・三のサポーターさんによる練習の様子です。皆さんとても楽しそうに参加されました。（弟子屈町美羅尾会館にて）

●最後に一九・三に期待することを聞かせて下さい。

積極的な人と地味な人がいて、足並みがそろってないように見えるんだけど、みんな一生懸命なので大丈夫です。チームですめるやり方はとてもいいなって思ってるんです。ようするに同じサポーターの中にも知らない人もいるわけですよ。でもチームを作るといろんな人が知り合えていいなって思います。一九・三がチームとして上手くまとまっているのは男性の力だと思いますね。リーダーシップが上手だから。結構役割重要だと思いますよ。

キーワード 「劇場型」指導法～個人差を解消するには？

講習会や研修会で、サポーターさんから、「60代の人と90代の人のように、歩行機能に大きな個人差がある場合、教室ではどう指導したらいいですか？」というご質問をいただきます。通常、参加者には歩行機能や認知機能に個人差があります。日常的に運動をする人とあまり外に出ない人、障がいや疾患の有無によるものなど、さまざまな個人差があるでしょう。

今回は、ふまねっと運動の際に参加者の個人差を目立たなくする方法として、“劇場型”の指導法をご紹介します。「劇場型」とは、参加者が「役者」と「観客」の両方を演じる方法のことで、次の5つを実践する方法です。

1. 参加者10名以内に対して1枚のふまねっとを準備する。
2. 人数分の椅子を横に並べて座ってもらう。
3. 出番の人は「役者」のように、全員の前で演技するように歩く。
4. 待つ人は「観客」として、最後の一步までじっくり見守り応援する。
5. 前の人の演技が終わったら、次の人が「役者」となって交代する。

このように実践してみると、歩行機能が低下している人でも、時間をゆっくりつかって落ち

着いてゴールまでたどり着くことができます。また、歩行が達者な方でも、他の人から注目される緊張感が手伝って、簡単なステップを意外に間違ってしまうことがあります。これで笑いを誘う場面がしばしば生まれるでしょう。こうして、一人一人のステップをきちんと見届ける方法が「劇場型」です。

「劇場型」では、「上手だよ」、「今日は調子いいね」と互いの成功や失敗に一喜一憂する余裕ができるので、参加者同士が交流しやすくなります。さらに、参加者が自分の出番が来るまで「待つ時間」も、他の人を見て学ぶ「学習時間」になります。決して無駄な時間ではありません。

この「劇場型」に対し、まだ前の人歩いていのに次の人が続けてスタートする方法を「行進型」といいます。「行進型」の場合、前を歩いている人は後ろからくる人が気になって雑になります。また、せっかく成功したのにほめてもらえなかったり、思わず失敗しても笑いが生じなかったりと、なんとなくつまらない教室になってしまうのです。

歩行が低下した人も一緒に参加してもらいたいと思ったら、この「劇場型」をおすすめします。意外と疲労が蓄積して充実したふまねっと運動になるので一度おためし下さい。

（表1）スキルアップ研修会実施結果

日 程	地 域（会場）	合計人数	参加者在住地域
1月14日	弟子屈町 社会老人福祉センター	22名	弟子屈町
1月22日	旭川市 神楽市民文化交流センター	45名	旭川市、鷹栖町、留萌市、比布町、和寒町
1月23日	札幌市 北区民センター	47名	札幌市、室蘭市、岩見沢市、千歳市、斜里町、日高町、石狩市、蘭越町、南富良野町
3月6日	函館市 函館市総合福祉センター	16名	函館市、北斗市、七飯町、せたな町、八雲町、青森県青森市、千葉県佐倉市

NEWS <スキルアップ研修会&ふまねっとほかほか教室>

1月から3月にかけて旭川市、札幌市、弟子屈町、函館市でふまねっとサポーターさんを対象にした「スキルアップ研修会」を開催しました(表1)。今回の研修会では、初心者対象の教室である「ふまねっとデモンストレーション教室」モデル例をサポーターさんに体験してもらうことで、「①参加者が運動レベルの違いに関係なく、楽しく効果的にふまねっとを楽しむことができるための進行方法や声かけの仕方を学ぶ」ことと、「②指導方法の基本をもう一度おさらいし、全体で共通理解を図る」ことを目的としました。



3月6日の函館市の研修会の様子

各会場とも様々な地域からサポーターさんをご参加くださり、互いの活動状況や指導方法などについて情報を交換したり、交流をする様子が見られました。

参加したサポーターさんからは、「改めて参加者の立場になって楽しさを実感することができた」、「一つのステップでいろいろなバリエーションが楽しめるということを再確認できた」という感想や、「年に1度くらいは開催して欲しい」という要望をいただきました。

上記の他、前回の機関紙冬号で「職員出張ほかほか教室」のお知らせをした結果、砂川市、音更町、札幌市西区、幕別町の4地域のサポーターさんからご依頼をいただきました。各サポーターさんからのご要望は、「サポーターのスキルアップをしたい」、「まだ教室を実施していないので、一般の住民や行政職員や関係者を招いて教室開催のきっかけを作りたい」というものでした。各会場とも、歓声や笑い声が多く、なごやかでほかほかとした雰囲気締めくくることができました。

事務局では、今後も研修会や訪問教室を実施する予定です。皆さんにはよりよい教室の進め方や指導方法の確認、サポーター間での情報交流の場として活用していただきたいと思います。

平成22年度下半期地域福祉人材養成事業の実施報告

平成22年度の下半期事業が終了いたしました。人材養成事業では、平成23年3月17日時点でサポーター講習会を19回実施し、269名の方に受講していただきました。サポーター資格保有者は1,373名となりました。サポーター在住市町村数は北海道内179市町村の内85市町村、北海道外では8都県となりました。また、インストラクター3級講習会は12回実施し(この他3月20日興部町で実施予定)、209名の方に受講していただきました。

(表2) 平成22年度下半期(平成22年10月1日～平成23年3月31日) サポーター養成講習会実施結果(平成23年3月17日時点)

	講習日	地域	会場	団体名	受講者数
1	10月5日	旭川市	神楽市民文化センター	NPO法人たいせつ	12
2	10月21日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	7
3	11月6日	斜里町	斜里町老人福祉センター	斜里町社会福祉協議会	21
4	11月8日	帯広市	帯広市民文化ホール	一般	13
5	11月18日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	16
6	11月24日	浜中町	浜中町老人福祉センター	浜中町役場	7
7	12月14日	南富良野町	南富良野町	南富良野町社会福祉協議会	18
8	12月16日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	11
9	12月19日	釧路市	北海道教育大学釧路校	北海道教育大学釧路校	6
10	1月20日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	2
11	1月30日	釧路市	まなぼと幣舞	一般	15
12	2月14日	東京都	オリンピック記念青少年総合センター	一般	5
13	2月17日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	13
14	2月20日	網走市	エコーセンター2000	一般	28
15	2月27日	帯広市	とかちプラザ	一般	33
16	3月4日	函館市	函館市総合福祉会館	一般	15
17	3月8日	日高町	門別公民館	日高町門別地域包括支援センター	23
18	3月9日	日高町	こもれびホール	日高町日高地域包括支援センター	8
19	3月17日	札幌市	ふまねっと研修センター	一般	16
20	3月26日	陸別町	陸別町保健センター	陸別町社会福祉協議会	予定
			合 計		269

平成 23 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

下記のとおり、平成 23 年度定期総会を行います。総会の成立に必要となりますので、欠席の場合でも委任状を同封のハガキにより 4 月末日までに必ずご返送下さいようお願い申し上げます。この機会に、ライラックが咲く新緑の札幌にお出かけしませんか？全国の皆様のお越しを心よりお待ちしております。

※宿泊の斡旋などは特に行っておりません。

◆日 時 平成 23 年 5 月 21 日（土）

13 時 30 分～ 14 時 30 分

◆場 所 ふまねっと研修センター

（札幌市北区北 23 条西 6 丁目 1-45）

電話 011-747-5007

◆議 事 第 1 号議案 平成 22 年度事業報告、
収支決算書、監査報告について

第 2 号議案 平成 23 年度事業計画
案及び収支予算案について

●研修会と懇親会のご案内

定期総会にひき続き 15 時から研修会を行います。ふまねっと運動の指導方法の確認と、参加者皆様の活動について情報交換を予定しています。終了後は懇親会を予定しております。

懇親会 18 時 00 分 札幌ビール園（予定）

会 費 4,000 円程度 ※返信ハガキにて受付。

新しい認定証は届きましたか？封筒の宛名ラベルをご確認下さい。

今回、機関紙をお送りした封筒の宛名ラベルには、皆様のお名前の下に年会費の納入状況が印刷されています。以下の表の A,B,C,D にあてはまる方には、新しい認定証（サポーターまたはインストラクター認定証）と総会案内の返信用葉書が同封されておりますので、ご確認をお願い申し上げます。

なお B,D に該当する方で年会費の納入がまだお済みでない方は、同封の振込用紙にて 4 月末日までにお振り込み下さい。このまま未納ですと、翌 24 年度以降の認定証は発行されません。

E に該当する方は、3 月 31 日時点で 22 年度及び 23 年度分の年会費の納入が確認できず失効しております。そのため、認定証と総会案内の葉書を同封できませんでした。4 月末日までに必要年会費のお振り込みをお願いします。確認がとれ次第、認定証と総会案内の葉書を送付いたします。誠に恐れ入りますが、なにとぞご支援とご協力を賜れますようお願い申し上げます。

対 象			区 分	資格有効期限	今回の同封書類	必要となる 年会費
指導者資格 取得時期	22 年度 年会費	23 年度 年会費				
	免除	納入済	➡ A	25 年 4 月 30 日	認定証、総会案内葉書	0 円
22 年度中	免除	未納	➡ B	24 年 4 月 30 日	認定証、総会案内葉書 振込用紙	2,000 円
21 年度以前	納入済	納入済	➡ C	25 年 4 月 30 日	認定証、総会案内葉書	0 円
	納入済	未納	➡ D	24 年 4 月 30 日	認定証、総会案内葉書 振込用紙	2,000 円
	未納	未納	➡ E	23 年 4 月 30 日	振込用紙のみ	4,000 円

1) 総会に出席できる正会員は A,B,C,D に該当する方です。

2) サポーターとインストラクターの両方の資格をお持ちの場合でも正会員の年会費は 2,000 円です。