ふまねっと ひろば

2015年
4月10日発行
春号
NO.25

正会員の現況（平成27年4月1日時点）		
区　別	内　訳	人　数
正会員	サポーター	3,031
	インストラクター	2,378
	重　複	486
	一般会員	1
合　計		4,924

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
TEL 011-747-5007　FAX 011-747-5008　info@1to3.jp

大阪府堺市で5年続いているふまねっとカフェ。平成27年2月21日には、16人の生徒がステップと会話を楽しみに集まりました。

もくじ

理事長挨拶……1
ステップ：春がきた……5
フォーカス　薬師寺清幸さん……6
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

理事長挨拶

北澤　一利

はじめに

正会員の皆様には、日頃より当法人の活動にご理解を賜り、地域支援活動にご尽力を頂いておりますことに、この場をかりてあつくお礼を申し上げます。当法人は平成27年5月で設立10周年を迎えることになりました。新年度の活動を始めるにあたり、今後の10年の進むべき方向を検討したいと思います。

半分サイズのふまねっとの「成功」

平成26年度は、釧路市と札幌市の2ヶ所で「ふまねっとハウス」のモデル事業に取り組みました。この事業の詳細は、昨年の「ふまねっとひろば春号」でご紹介いたしました(ホームページから全ての「ひろば」のダウンロードが可能です)。

その目的は、要介護認定者を減らしたり、介護度が重度化することを防ぐために、「いつでも、

何度でも、ふまねっと運動に参加できる場所＝ハウス」を開設することにあります。1年間行ってきたモデル事業の経過をご報告申し上げます。

まず始めに、昨年4月に、厚労省の外郭団体である独立行政法人福祉医療機構（通称WAM）に、この事業への助成を申請したところ700万円の助成が認められました。さい先がよいスタートでした。

しかし、実際にはじめてみると候補となるハウスの物件の選定には多くの時間と困難を要しました。当初検討していた空き家の利用は、利用開始までの改修にかなりの金額が必要となり、その改修費が捻出できないのが壁となり断念しました。

リハーサルの風景（平成26年10月釧路市）

借家の場合、高齢者が通いやすく、しかも指導するサポーターが近くに多く居住している地域となると家賃が高額となったり、駐車場などの点で不自由がありました。そのため、最終的には、釧路では駐車場に余裕がある物件を、札幌では地下鉄の駅近くの物件を選ぶことにしました。通いやすい条件の場所で選定することにしたのです。その結果、家賃は釧路で13万円、札幌で16万円と高額な物件になりました。

このような高額な物件でモデル事業を行った理由は、新しいふまねっと運動プログラムである、「ふまねっとホームワーク」に対する高齢者の率直な感想や反応を知りたかったからです。

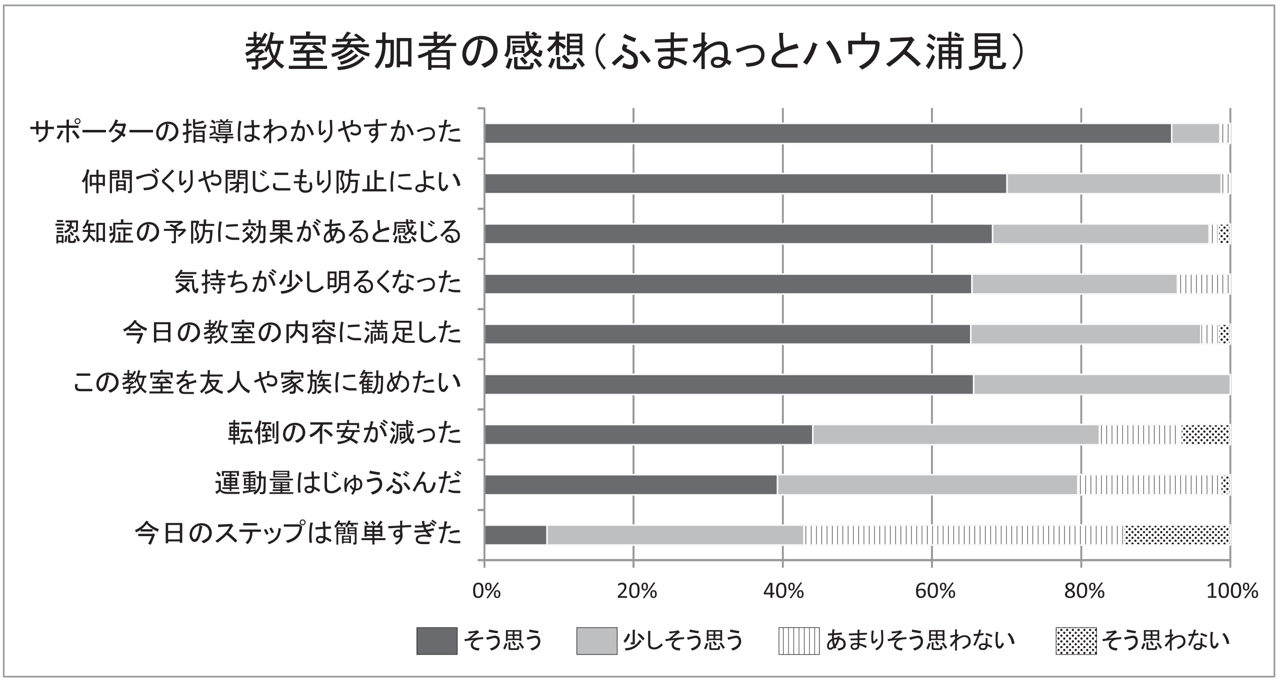
もし、便利な場所にハウスがあるのに、そこで行っている「ふまねっとホームワーク」をやりに来るお客さんが少ないとすれば、それは、「ふまねっとホームワーク」が面白くないことを意味します。

築30年の事務所を改装したふまねっとハウス浦見（平成26年12月釧路市）

しかし、もし多くの高齢者が通ってくるようになれば、それは「ふまねっとホームワーク」が楽しいプログラムとして完成したことを意味するのです。つまり、便利な場所にハウスを開設することによって、「ふまねっとホームワーク」の評価を、白黒はっきり決着つけることができるだろうと考えたのです。

幸い、新しい「ふまねっとホームワーク」は予想以上に大好評でした。釧路でも、札幌でも、「ふまねっとホームワーク」は、お客様に歓迎されました。これは、平成26年度の「ふまねっとハウス」のモデル事業の最大のチャレンジが成功したことを意味しています。

「ふまねっとホームワーク」とは、縦4マスの半分サイズのふまねっとで行うふまねっと運動です。一般的な民家にある6畳間の部屋を使って、在宅で実施できるように考案しました。**今回のモデル事業の成果として、今後は家賃が安い一戸建ての民家を使っても、「ふまねっとハウス」を開設できるという手応えを得ることができました。つまり、「ふまねっとハウス」は、どこに出しても、一定のニーズに応えることができるとわかりました。**たいへん大きな収穫を得たと確信しております。



釧路市ふまねっとハウス浦見教室参加者対象アンケート結果
（2月 16 日～ 26 日教室 53 回分、延 207 人実施）

＜ふまねっとハウス浦見参加者概要＞
実人数　61 名（男性 9 名、女性 52 名）　　平均年齢　73.3 歳
介護度　要支援１：１名、要介護１：１名、要介護２：１名、要介護３：１名

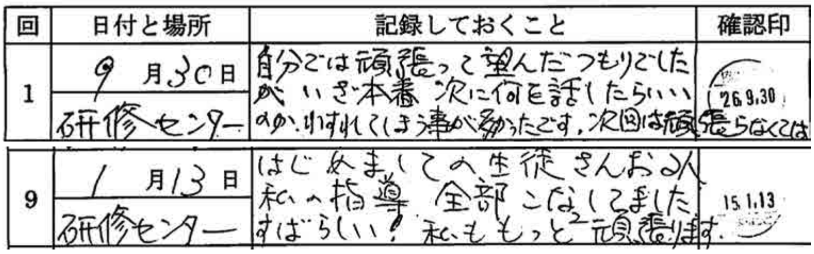
有料化への反応：ふまねっとハウスのモデル事業

今回のモデル事業には、もう一つ、大きなチャレンジがありました。それは、ふまねっとハウスの有料化です。いつでも、何度でも、ふまねっと運動に参加できるような場所があったら、ここに通うために高齢者はいったいいくらまで授業料を負担するのだろうか。これを実験する必要がありました。

当初は、1ヶ月2,000円の月謝という選択が有力でした。しかし、最終的には、1ヶ月3,000円の月謝に決まりました。この金額で、釧路では平成27年２月から有料化し、61人の生徒が月謝を納めて下さいました。札幌では、同年３月から有料化し、同じく48人の生徒から月謝を頂きました。初回月にしては、どちらも予想以上の好スタートとなりました。ふまねっとハウスで行われている、「ふまねっとホームワーク」が評価を得たことになります。

この「ふまねっとハウス」の成功は、たいへん大きな意義があります。一つは、この事業が高齢者中心のふまねっとサポーターが行っていること。これが、高齢者の生きがいや社会参加の機会に繋がり、有力な介護予防活動プログラムとしての役割を果たします。もう一つは、ふまねっと運

サポーターの感想記録（サポーター手帳抜粋）66 歳女性



回	日付と場所	記録しておくこと	確認印
1	9 月 30 日 研修センター	自分では頑張って望んだつもりでしたが いざ本番 次に何を話したらいいのか、わすれてしまう事が多かったです。次回は頑張らなくては	26.9.30
9	1 月 13 日 研修センター	はじめましての生徒さんお2人 私の指導 全部こなしてました すばらしい！私ももっと頑張ります。	15.1.13

動を提供できる場所を一戸建てなどを利用して増やすことができます。この二つの成果を利用すれば、高齢化率が40%を越えている過疎地が多い北海道の市町村で、介護予防活動を住民の手により進めることができるようになります。

しかし、課題としては、そのための準備に投じなければならない時間や経費が必要となることです。今回、モデル事業に協力して下さったサポーターを、ふまねっとハウスが担当できる「認定ハウスサポーター(仮称)」として養成するまでの過程には、説明会2回、研修会3回、運営会議毎月1回、自主練習会各自2回以上、リハーサル期間1週間を要しました。8月から10月まで、まる3ヶ月かかりました。

さらに、これらを通過したサポーターには、認定試験を受けてもらいました。認定試験は、一人1時間の実技試験、採点と評価にはさらに1時間がかかります。そして、「ふまねっとハウス」の運営のためには、毎月1回のシフトの調整、毎日の前日確認連絡、出欠記録、日報作成が必要になります。以上の運営に関わるコストがかかるのです。

ふまねっとハウスの教室風景
(ふまねっとハウス北18条)

今回のモデル事業では、参加するサポーターの皆様には費用の負担がありませんでした。しかし、本格的に始める場合には、サポーター自身からもふまねっとハウスのスタッフになるための研修費が必要になるでしょう。

謝辞と今後の展望

平成26年度のモデル事業では、多くの成果を上げることができたと考えられます。しかし、釧路市と札幌市のふまねっとハウスは、現状は、まだ採算がとれておりません。そこで、今後は経営上の課題を克服するために、次のような準備を進めたいと計画しております。

一つは、介護保険制度が求める「新しい総合事業」の中に位置づけられた、NPOや地域住民のボランティアが担うプログラムの一つとして「ふまねっとハウス」を提案し、高齢者の社会参加を支援することです。これによって、過疎地における生活支援・介護予防サービスを充実することができます。もう一つは、デイサービスやグループホーム、あるいは個人の正会員の皆様に、ふまねっとハウスの開設ができるように支援を行うことです。平成27年度中に、「ふまねっとハウス開設のてびき」を作成し、候補地を募集したいと思います。

今回、本事業のために、多くの正会員の皆様からご寄付を頂戴致しました。ご寄付は、大切にふまねっとハウスの事業に使わせて頂きました。この場をかりてあつく感謝とお礼を申し上げます。正会員の皆様におかれましては、釧路市や札幌市にお越しの際には、是非、ふまねっとハウスにお立ち寄り下さいますようお願い申し上げます。また、釧路市と札幌市で活動するふまねっとサポーターの皆様には、事業の多くをボランティアで担当して頂きました。ご協力を下さったサポーターの皆様には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。

Step
ステップ指導アドバイス

【指導の手順】

まずは
「1、2、3、4
　1、2、3、4」
とゆっくりとしたテンポで練習しましょう。

ステップができるようになったら…
①・「1」で手拍子
　・「3」「4」で手拍子
②歌を歌いながら挑戦をしてみましょう。

春がきた

フォーカス ひと人

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。

薬師寺清幸さん
1959年7月4日生（55歳）
一般財団法人長寿社会開発センター企画振興部長

薬師寺さんは、平成25年度からふまねっとサポーターの養成講師のお一人として、全国で行われる講習会でご支援をして下さっております。

●ふまねっとを始めたいきさつを教えてください。

私が勤務している「一般財団法人長寿社会開発センター」は、高齢者の生きがいづくりや健康づくりに取り組む厚労省の外郭団体です。「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」を開催したり、高齢者の地域活動を全国レベルで推進したりしています。

NPO法人ワンツースリーには、平成17、18、21年に活動助成をしました。平成21年に地域活動に取り組む高齢者の中央研修会があり、ワンツースリーの尚和（現副理事長）さんに発表をしてもらいました。そこで、私もふまねっとを体験することになりました。

その後、各都道府県の明るい長寿社会づくり推進機構の職員研修会があって、ふまねっとを体験させたいと思ったとき、ふまねっとをやるには資格が必要ですよと言われました。たまたまその時、三鷹市の井之頭病院で講習会がありましたのでこれを受講しました。これがきっかけです。

●受講後はどんな活動をしましたか？

井之頭病院では、地域住民対象の健康教室を、毎月2回土曜日に開催していることがわかり、試しにそこにボランティアで参加することにしました。そこで実際にやってみると、これは意外といいなあと感じました。杖をついている人から認知症の方やご家族まで毎回30人以上集まり、とても楽しそうにふまねっとをやっている笑顔に出会ったんです。それから6年、この教室のボランティアに通い続けています。

2010年5月22日三鷹市井之頭病院で行われたふまねっと健康教室で指導する薬師寺さん。

「教える役」が「高齢者」というのが、長寿社会開発センターが支援する事業としてもふさわしいと思います。平成24年度から、長寿社会開発センターでは、5つの活動の全国普及に取り組んでいます。ふまねっとはそのうちの一つです。

●ふまねっとにはどんな印象を持ちますか？

ふまねっとは、初めから高齢者を「教える役割」としてとらえ、力をつけていこうとしたことがすばらしいと思います。高齢者をケアの対象やお客

さんとして扱うサービスは沢山ありますが、これは常識的で普通です。これに対して、ふまねっとのように、高齢者をサービスの提供者として扱うプログラムは、あることはありますが、実際にはなかなかうまくいきません。

ふまねっとサポーターを見ていると、「教える役割」を担う高齢者に、何か人に「やってあげているんだ」という負担感は見られないですね。皆さん「よろこんで」やっています。ふまねっとを教えてあげると、来た人の歩行が改善したり、喜んでくれたり、にこにこ笑って帰っていくからですね。こうして活動を通して「共感」が生まれるのですね。

活動がうまくいくというのは、「共感」できるかどうかということなんでしょうね。**この活動はいいなと皆さんが共感できるからこそ、「教える役割」の高齢者が増えていく。**この「教える役割」の高齢者がどんどん広がっていくというのがすごいと感じます。**誰かに「やらされて」いるわけではなく、高齢者に、これを「やってみよう」という気持ちにさせるところがすごいです。**

ふまねっと運動では「間違いを指摘しない」とう方針があります。これも私には、考えつかない発想です。これらの「共感」や「発想」が、ふまねっとに対する強い印象です。

●ワンツースリーの今後の活動に期待することは？

現在、釧路と札幌でモデル事業として進められている「ふまねっとハウス」のような場所は、これから本当に重要になってくると思います。人と人との交流のきっかけにもなっています。ひとり暮らしの人が、そこに参加する場所ができる。身体を動かして、しゃべって、笑って、帰って行く。そこで、初めは生徒さんから、やがてボランティアになって社会参加につながる。そんな場所が身近にできるのはたいへん重要だと思います。

私個人としても、全然知らない人と、腹を抱えて笑って、一緒に運動することができています。ふまねっとがあれば、誰とでも楽にコミュニケーションを始めることができるし、どこへ行っても歓迎されるんですね。

よく、サロンなどで、お茶を飲みながらコミュニケーションしましょうといいますが、そんなこといわれたって無理です。人と人との関係が複雑で、神経質で、希薄化しているので、かえって緊張しちゃいます。だから、コミュニケーションができるようなお膳立てが重要なんです。コミュニケーションができるようになるためには、相手に関心を持って、注意して見なければならないと思うんです。そのようなことが、ふまねっとでは、自然に簡単にできるようになりますね。しばらくすると、参加者全員で一体となって、互いに励まし会いながら応援するようなムードができます。それがすばらしいと思います。

2015年2月28日東村山市で行われたサポーター養成講習会で手本を示す薬師寺さん。

しかし課題も感じています。今後ますますふまねっとが広がっていき、ふまねっとを取り入れたいという自治体が増えてくると思います。このようなニーズに、今のワンツースリーの体制では応じきれないのではないでしょうか。自治体がやりたいと思っても、結果的にスタートを切れなくなることが心配です。ですから、講習会を担当できるような講師をふやすこと、そしてその講師たちがチームを組んで研修を行うなどしてワンツースリーと一体となって全国普及することを検討してはどうでしょうか。

とにもかくにも、私はふまねっとがこれからの高齢社会日本を救うと信じています。

事務局からのお知らせ

重要 総会の成立に必要となりますので、総会の出欠返信ハガキを必ずご返送ください。

第 10 回 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー定期総会を北海道釧路市で開催いたします。**総会の成立には過半数の出席（書面表決含む）が必要となります。**同封の議案書とハガキをご確認の上、**皆様のご出欠と表決を同封のハガキにて 5 月 15 日までに必ずご回答くださいますようお願い申し上げます。**

	内容・場所	時　間	備　考
5月22日（金）	**ふまねっとハウス見学会** 場所：ふまねっとハウス浦見 （釧路市浦見4丁目2-3）	12 時 30 分～ 13 時 00 分～	受付開始 教室見学、解説、質疑応答 （15 時 00 分終了）
	懇親会　「浜番屋」（釧路市入舟3-6-1） 電話　0154-43-0114	18 時 00 分～	当日受付します。
5月23日（土）	**設立10周年記念講演会** 場所：北海道教育大学釧路校小ホール （釧路市城山1-15-55）	10 時 00 分～ 10 時 30 分～	受付開始 講演「ふまねっとハウスで地域社会を支えよう」講師 北澤一利
	昼休み	12 時 00 分～	
	平成27年度定期総会　場所：同上	13 時 00 分～	**同封の議案書をご確認下さい**
	活動紹介・交流会　場所：同上	15 時 00 分～	（17 時 00 分終了）
	懇親会　場所：キャッスルホテル （釧路市大川町2-5） 電話　0154-43-2111	18 時 00 分～	事前受付、会費 4,000 円

持ち物　認定証、昼食、議案書　　当日の連絡先　080－6087－8641（青木）

☆定期総会にご出席できるのは、正会員に限ります。

☆定期総会では、平成 26 年度事業報告及び決算、平成 27 年度の事業計画及び予算、定款の変更について協議します。正会員の皆様がNPOの運営に直接参加して、意見をのべる貴重な機会です。ぜひ積極的にご参加下さい。

ご寄付のお礼

平成 26 年度の一年間で、合計 913 名の皆様から総額 3,080,530 円のご寄付を仰ぐことができました。今回皆様から頂戴したご寄付は、ふまねっとハウスのモデル事業の苦境を救い、本法人の運営を支える貴重な支援となりました。誠にありがとうございました。皆様のご厚意に心よりお礼を申し上げます。

このご寄付は、一円たりとも無駄にせずに厳格に運用し、今後のふまねっとハウス事業の成果を、正会員の皆様、ご家族、そして高齢化を迎える日本のために生かしたいと存じます。ありがとうございました。

理事長　北　澤　一　利