http://www.1to3.jp/

ふまねっと ひろば

2014年
7月25日発行
夏号
NO.22

正会員の現況（平成26年6月1日時点）		
区　別	内　訳	人　数
正会員	サポーター	2,465
	インストラクター	1,717
	重　複	－412
	一般会員	1
合　計		3,771

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
TEL011-747-5007　FAX011-747-5008　info@1to3.jp

平成26年4月7日、由仁町(ゆにちょう)ではサポーターが15名となりました。「すべての高齢者がいつまでも身体と心と脳が健康でいられるように」という設立宣言のもと、支部「ふまねっとゆに」が誕生しました。

もくじ

サポーター活動報告（網走市）…… 1
インストラクター活動報告（佐倉市）…… 3
フォーカス：溝越真理さん（ふまねっと藤枝サポーター）…… 4
ステップ指導アドバイス：ほたるこい…… 6
NEWS：25年度決算報告と26年度予算…… 7
NEWS：スキルアップ研修会の報告 …… 8
次号予告：ふまねっとハウスについて…… 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

「ふまねっと網走１・2・3」の活動の取り組み

網走支部「ふまねっと網走１・２・３」副会長　神内　義光

「ふまねっと網走１・２・３」の誕生

オホーツク海に面した網走市は、農業・漁業・そして風光明媚な観光が主な産業となっている人口約38,000人の街です。

平成21年2月22日に網走介護者を支える会（阿部澄子会長）の主催で「ふまねっと」講習会が網走市で開催されました。支える会の会員、福祉施設・介護施設の職員等約70名の方達がこれに参加しました。そこで網走市に22名のサポーターが誕生したのです。その後、支部をつくろうとの声が上がり平成22年11月30日に網走支部が設立されました。

ふれあいの家

網走市には、地域の住民グループによるボラ

ンティア団体が運営する「ふれあいの家」が13ケ所あります。この「ふれあいの家」は高齢者の介護予防と生きがい作りを促進することを目的に、各地域の空き家やコミセン等を活用し、それぞれの団体が週に１回サロンなどを開催しており、多くの高齢者が参加しています。その「ふれあいの家」の６ケ所で、所属するサポーター（合計36名）によるふまねっと健康教室が開催されています。平成24年度は、網走市内全体で合計94回の健康教室を開催し、264名のサポーターと1,834名の一般住民が参加しました。平成25年度は合計182回で、サポーター744名と参加者3,550名が参加しました。

支部主催による健康教室の開催

支部の事業として、毎週水曜日に網走市の福祉センターにおいて午後１時から誰でも参加できる健康教室を開催しています。支部には、サポーターとインストラクターを合わせて110名の会員がいます。その会員を４班に分け、毎週各班が持ち回りで健康教室を担当しています。サポーターの中には勤務の都合や交通機関の関係から多くは参加できない方もいますが、毎回８名程度のサポーターが教室を担当しています。参加者は平均10名程度です。

この教室には、平成24年８月から毎週のように参加されている山田敏雄さん（94歳）、光子さん（88歳）のご夫妻がいます。５月に参加した時の感想をお聞きしました。

敏雄さん：「家内に元気になって欲しいと思って参加させてもらっているが、家内が楽しくやっているので、一緒にやっていて自分も楽しい。」

光子さん：「皆さんの元気な顔が見られるので参加していて楽しい。」

超高齢化社会を迎え、介護予防になる「ふまねっと」運動が盛んになってきています。毎月１回開催している支部の役員会で課題等を検討しながら皆でこれからも続けていきたいと思っています。

網走支部では平成23年から福祉センターで毎週健康教室を行っています。写真の男性はお二人とも94歳で、真剣にステップにチャレンジしています。

インストラクター活動報告

千葉県佐倉市南部地域包括支援センター
（千葉県佐倉市大崎台4-2-1 クラッセ佐倉106）
島崎　紀子

包括支援センターの業務の一つとして、65歳以上の高齢者を対象とした介護予防教室を担当することになりました。最初の頃は介護予防体操とかウォーキング教室などを単発的に行っていたんですが、計画して実行するまでに労力がいるわりにはその場限りな感じが強く、これって本当に予防になってるのかなあと疑問でした。

そんな時、新聞に掲載されていたのが「ふまねっと」でした。歩行の改善だけでなく脳の機能改善にも良く、高齢者がその担い手になれると。これだ！と、気が付いたら北海道に飛んでいました。楽しかったです。簡単なようでも間違えてしまって、それに自分もみんなも笑ってしまう。そして地域を巻き込めると。この「ふまねっと」はまさに私が求めていたものと確信しました。

しかし最初は指導が未熟で、楽しさよりも効能書きばっかり言ってましたね。またうまくできた時はまるで子供をほめるような声かけだったのか「幼稚園みたいね。」と言われた事もあります。またやっと慣れてきたところで、今度はいろいろなレベルの方がいる中で、いかに皆が満足感を持って行うにはどうしたらいいかと悩みました。そしてまた北海道に飛びましたね。そこで「できる人には『劇場型』を！」確かこうお話しされてたと思います。なるほど～。主役は高齢者ですが、その空気を作り、動かしていくのは私たちインストラクター、サポーターです。私たちは演出家なのです。なんて大きな事を言ってしまいましたが最初は5、6人だった参加者も今では15人は下らないほどに。平均で月3回ほど行っています。

佐倉市内でもサポーター、インストラクターを合わせ10名になりました。市内5か所で行っています。正直網がちょっと高いなという印象はありましたが、継続して行える事、その効果を考えると決して高くありませんよね?! 楽しみながら、継続して行っている事で、初めてお会いした方たちが今では顔見知り以上になり、時々おしゃべりが止まらず大きな声で「聴いてください！」なんて言う時もあるくらいです。

最近ある一人暮らしの高齢者の方に言われました。「ここは笑いがある所。笑うなんて家でないもの。」そうなんです。楽しくなければ続かないんです。また脳梗塞をおこされた方が最初は難しそうだったのですが、回を重ねる事で上達された時はその姿に皆で感動したものでした。続ける事に大きな意味があると実感しました。時には出前講座的に地域にも出向いて行っています。続けてほしいというありがたいお言葉を頂くので、サポーターを増やしたいと思っています。

佐倉市では地域包括支援センターの介護予防教室のほかに、自主サークルでもサポーターさんによる健康教室が行われています。

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。

溝越 真理さん
（みぞこし まり）
ふまねっと藤枝サポーター
昭和39年1月21日生 50歳

溝越真理さんは、平成24年10月に行われた第1回藤枝市ふまねっとサポーター養成講習会の受講者のお一人です。講習会後、藤枝市内の20名のサポーターと地域団体、市役所との連絡調整窓口役を務めて下さいました。そのご尽力の結果、藤枝市ではサポーターの自主的で組織的なボランティア活動への協力が順調に継続しています。現在、連絡調整窓口役は同市内の堀尾志津サポーターさんに引き継がれています。

●はじめに、藤枝市で活躍されているサポーターさんを紹介してください。

藤枝のサポーターさんはね、本当に奉仕の精神がすごいですよ。交通費がなくても「私はいくらでも行きます」と言う方が多いです。こういう「サポーターになりたい」という方たちや「なんか社会に貢献したい」、「自分の力を出したい」方が集まっています。そういう気持ちがある方の集まりなので、私は団体として一緒に活動しやすいと感じました。

●やりやすいというのは地域性との関連もあるんですか？

静岡の方、のんびりしている方が多いですね。皆さん、自分の意見は、はっきりおっしゃいますが、大きなトラブルになったことはありません。押されれば、引くみたいに、上手にやってくださいますよ。

●「ふまねっと藤枝」が出来るまでの経緯は？

平成24年10月に第1回藤枝市ふまねっとサポーター養成講習会が開催されました。28人の参加者が集まりました。ちょっと親にやってあげたいとか、うちのサロンでやりたいなど、ちゃんと目的がある方がほとんどでした。

講習会の後、これからふまねっと運動で藤枝市内の健康推進や介護予防をしようという話になって、ボランティアグループを作ろうという提案がありました。はじめは、参加者の皆さんは「ふまねっと運動」をやるために資格を取ったようですが、組織の中に入ったら、もっといそがしいのではないかという不安がありました。その後、何回か集まって、話をしているうちに、自分たちだけではなく、藤枝市全体の中で、サポーターを増やして、ふまねっとを広めていくことをみんなでやってみませんかという方向になりました。

●活動の様子を詳しくお聞かせください。

最初は、平成25年1月～3月に公民館をお借りして無料の教室を3回開きました。「サポーターさ

藤枝市での第1回サポーター講習会の様子です。住民のボランティアさん、市役所の職員さんが参加しました。

んたちが練習する場」というのも兼ねてやりました。その時すでに、「ちょっとここでやってほしいよ」という声が出て、出前の体験教室の依頼を何回も受けました。その都度、「(お手伝いが)できそうだわ」と言うサポーターさんはそこに参加して、少しずつはじめていきました。

最初の頃、ほとんどは単発の教室でした。そして、4月になって、新しい年度が始まったら、一回依頼を受けたところから、「もう一回やってください」と要請が来ました。同じところから、声が掛かっているのはちょっと特徴かなと思いました。公民館の講座も、現在定期で継続しているのは3つあります。この中の大洲公民館というところは、自分たちの地域にサポーターを増やして、自分たちでやっていきたいというお願いが最初にあったので、3年間は続けていくことになりました。

●活動を継続させるヒントは？

この他に、毎月定例会が行われています。ここで、過去1ヶ月の間に活動した様子をサポーターに報告してもらいます。これが結構面白くて、いろいろな課題とか、良かったこととか、様々なことが出てきます。皆さんで聞き合うのが、すごく大事だと思います。それから、次の予定を書いて、サポーターの都合を聞いて、それを登録していきます。最後に、ステップの練習をして、終わります。サポーターになってから、みんなはすぐに上手にできるわけじゃないから、やはりある程度、経験と時間というのが必要で、そういう意味で、毎年経験したサポーターが新しいサポーターの周りにサポートして、一緒に練習したりします。また新しいサポーターができるまで、とてもいい具合に繋がっていきます。サポーターの中で、どんどん成長していくのもすごく感じています。

●なぜこんなに短時間で藤枝市に広がったのですか?

広がった一つの大きな原因は、市役所の介護福祉課の職員がすごく熱心に、あっちこっちに声をかけてくださったからです。包括支援センターの方にもよく宣伝してもらいました。そういう繋がりがあるものですからね。私たちだけだとここまでいかなかったと思います。やはりスタートする段階で、行政の力は大きかったと思いますね。中心になっているのは私たちサポーターですが、ちょっと行政のほうが助けてくださるとすごく違うなあと思って、やはり信頼というのはあるじゃないですか、どうしても。

●ふまねっと運動をして良かったと思うことは？

初めて参加した人はやはり最初にふまねっと運動に対してどんな感じかなという不安があったみたいです。そして、一日体験したことで、案外楽しく、気楽に、私でもできるなという感じがとても伝わってきました。また、回を重ねる毎に、集まっている人たちがコミュニケーションを取ったりして、知らない人だったのですが、一緒にすることで、何となく仲間意識が出来たり、そういうのが、ずいぶん変わってきたなあと思います。いつも楽しく参加してくださるので、逆にサポーターの方が元気をもらって帰って、また、次も行こうという気持ちになるんです。本当に不思議だと思います。やはりそれがふまねっとのすごいところだな、私は思っています。

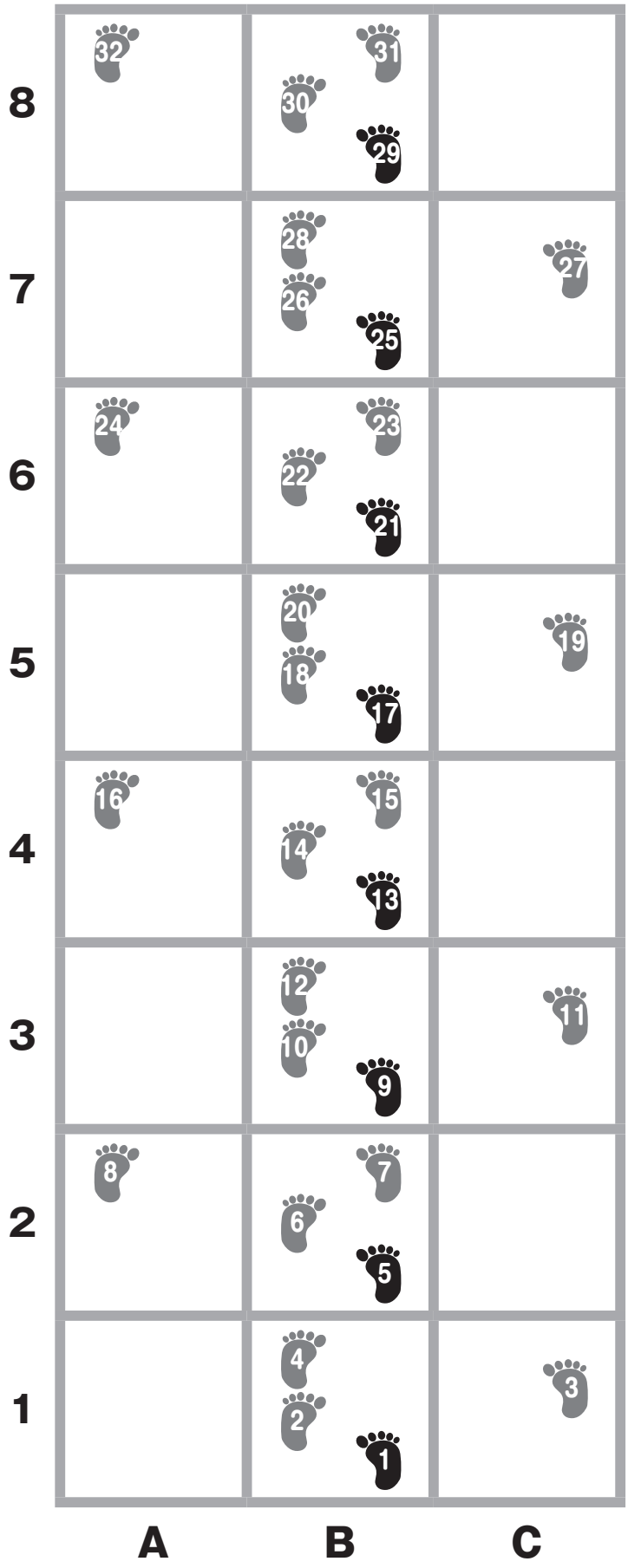
●ふまねっと運動に期待することはありますか？

実際の認知機能の改善や歩行機能の改善など、もちろんあるのでしょうが、ふまねっとって、楽しいですよね。集まって、みんなと会って、しゃべってということが、ただ運動するというだけではなくて、そういうのが加わっているものだから、余計に高齢者たちの刺激になって、いいなあと思っています。月に1回しかできない場合、予防の効果があるか分からないですが、もし「ふまねっとハウス」のようなものができると、自分でやりたいと思った人が積極的に練習できるわけですね。本当に予防の効果が表れてくると思います。そういう意味では、定期的にできるところが増えるということをすごく期待しています。

藤枝市では今までに3回のサポーター講習会を行い、90名の方に参加していただきました。

Step
ステップ指導
アドバイス

ほたるこい



【指導の手順】

①はじめに、「1、2、3、4、…」と4拍子のゆっくりしたリズムで練習しましょう。

②ステップができるようになったら、歌を歌いながら行いましょう。

③前の人に続いてステップを行ってみましょう。

④手拍子をつけてステップを行ってみましょう。

NEWS 25年度事業報告と決算報告

平成26年5月17日に帯広市にて、認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの定期総会を開催いたしました。当日の出席者数は1,906名(うち書面表決者1,838名)となり、平成26年5月10日現在の正会員総数は3,634名であることから定款第27条に基づき成立条件を満たしていることを確認し、帯広市の角谷議長の進行により行われました。

平成25年度の「健康づくり支援事業」では2,500名のふまねっとサポーターが行う健康教室を広く周知するためにホームページを改修し、情報の充実を図りました。また、この住民主体の健康教室活動が安定的、継続的に実施できるよう、支部の設立と活動支援に力を入れました。25年度末までに9市町村で支部を設立しており、各支部ではサポーターミーティング、自主練習、研修会などを実施し、ふまねっと運動の指導技術向上やサポーターの活躍の場の拡大、交流促進に取り組み、市町村住民の介護予防にご尽力いただいています。「地域福祉人材養成事業」ではサポーター講習会を49回実施し709名が、インストラクター講習会を36回実施し579名が受講しました。「被災地支援事業」では岩手県の遠野市、大船渡市、宮城県の石巻市、女川町、福島県の相馬市で講習会や健康教室、研修会を実施しました。

表1）25年度決算

収入の部

科目		25年度予算	25年度決算	増減
年会費		4,000,000	4,976,800	976,000
寄付金		4,200,000	1,663,300	△2,536,700
助成金	札幌市さぽーとほっと他	120,000	1,023,873	903,873
事業収入	健康づくり支援事業	900,000	1,014,060	114,060
	地域福祉人材養成事業	9,982,000	10,678,721	696,721
	東日本大震災被災地支援事業	0	667,600	667,600
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	11,948,900	12,328,833	379,933
その他収益		11,100	20,898	9,798
合計		31,362,000	32,573,285	1,211,285

支出の部

科目		25年度予算	25年度決算	増減
事業支出	人件費	12,579,658	10,114,660	△2,464,997
	健康づくり支援事業	3,714,592	3,027,383	△687,209
	地域福祉人材養成事業	1,048,778	2,273,895	1,225,117
	東日本大震災被災地支援事業	0	735,107	735,107
	札幌市さぽーとほっと事業	0	913,873	913,873
	公共施設委託管理事業	150,000	108,032	△41,968
	研究開発普及促進事業	4,322,555	4,107,089	△215,466
	その他経費	4,464,727	4,238,624	△226,103
管理費	人件費	2,727,477	2,256,222	△471,255
	その他経費	1,688,433	1,806,617	118,184
営業外費用		200,000	2,960	△197,040
法人税		70,000	70,000	0
合計		30,966,220	29,654,463	△1,311,757
次年度繰越金		395,780	2,918,822	2,523,042

NEWS 26年度事業計画と予算

「健康づくり支援事業」では、全国各地のふまねっとサポーターによる健康づくり活動を促進し、地域に根ざした住民主体の健康づくり活動を定着させることを目的に、健康教室の実施、支部の設立と活動支援、研修会の実施や教室の訪問支援、機関紙の発行、イベントの開催を実施します。特に健康教室の実施について、高齢者がいつでも何度でもふまねっと教室に参加することができる場所を提供するため、「ふまねっとハウス」を計画しています。本年度は釧路市などでモデルハウス事業を実施し、27年度以降の全国展開を検討します。「地域福祉人材養成事業」では東京都、宮城県、静岡県で50回以上の指導者養成講習会を計画しています。「被災地支援事業」では仮設住宅で生活する高齢者の健康づくりと交流促進に貢献するため、被災地で復興に貢献する人材養成とボランティア活動の支援を行います。

表2）26年度予算

収入の部

科目		25年度決算	26年度予算	増減
年会費		4,976,000	6,000,000	1,024,000
寄付金		1,663,300	2,000,000	336,700
助成金		1,023,873	120,000	△903,873
事業収入	健康づくり支援事業	1,014,060	4,900,000	3,885,940
	地域福祉人材養成事業	10,678,721	9,906,000	△772,721
	東日本大震災被災地支援事業	667,600	0	△667,600
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	12,328,833	12,715,000	386,167
その他収益		20,898	11,100	△9,798
合計		32,573,285	35,852,100	3,278,815

支出の部

科目		25年度決算	26年度予算	増減
事業支出	人件費	10,114,660	13,920,800	3,806,139
	健康づくり支援事業	3,027,383	6,935,900	3,908,517
	地域福祉人材養成事業	2,273,895	1,499,311	△774,584
	東日本大震災被災地支援事業	735,107	0	△735,107
	助成金事業	913,873	0	△913,873
	公共施設委託管理事業	108,032	120,000	11,968
	研究開発普及促進事業	4,107,089	3,563,755	△543,334
	その他経費	4,238,624	4,290,574	51,950
管理費	人件費	2,256,222	3,480,200	1,223,978
	その他経費	1,806,617	1,723,370	△83,247
営業外費用		2,960	200,000	197,040
法人税		70,000	70,000	0
合計		29,654,463	35,803,910	6,149,447
次年度繰越金		2,918,822	48,190	△2,870,632

NEWS スキルアップ研修会の報告

２月から６月にかけて、静岡、網走、余市、北見、旭川、函館、札幌、帯広でスキルアップ研修会を実施しました。ふまねっと運動の指導方法の復習と実技の練習、家庭内でのふまねっと運動の実践について紹介を行いました。会場で頂いたご質問と回答の一部をご紹介いたします。

平成26年4月27日㈰
札幌市で行った研修会には70名以上のサポーターさんが参加しました。士別市や中富良野町など遠方から参加された方もたくさんいました。

	質　問　例	回　答　例
1.	ステップの数え方について、「1、2、3、4、1、2、3、4、」と繰り返すべきか、「1、2、3、4、5、6、7、8、」と続けるべきか？	どちらも正解です。サポーターさんによって、繰り返す人と続ける人がいると混乱を招きますので、事前に同じメンバーと共通理解を持つための打合せをお願いします。
2.	家でステップを練習したいからステップ表をコピーしてほしい、という参加者さんがいます。渡しても良いですか？	ステップ表を参加者に渡すことは好ましくありません。サポーターと参加者が、コミュニケーションするための貴重な機会を放棄することになります。身振り手振りで、楽しく説明して下さい。
3.	ステップを間違えてあきらめる人への声かけの方法を教えて下さい。	簡単なステップを行う前から「間違えても気にしない」と伝えて下さい。他には、「練習すれば少しずつできるようになりますよ」「このステップはとても難しいのでほとんどの方が間違えます」と安心してもらう声かけをして下さい。

次号予告

「ふまねっとハウス」の事業計画について

前号（春号）でご紹介しました「ふまねっとハウス」の詳細につきましては、次号（秋号）で詳しくご報告いたします。現在、モデルハウス計画を進めております。このモデルハウスが成功した後に、正会員の皆様に改めて「ふまねっとハウス」の計画をご案内する予定です。

ふまねっとハウスの目的

1．高齢者がいつでも何度でもふまねっと運動ができる場を提供する。（健康づくりの場）
2．ふまねっとサポーターの社会貢献と協力の場を提供する。（社会貢献の場）
3．学生が日常的にボランティア活動に参加できる場を提供する。（教育の場）
4．高齢者施設の地域交流を支援する場を提供する。（地域交流の場）
5．新しい雇用を創出する場を提供する。（困窮者、障害者、若年者雇用の場）