

ふまねっとひろば

2011年
8月1日発行
夏号
NO.10

正会員の現況（平成23年6月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,372
	インストラクター	773
	重 複	－ 149
	その他	4
合 計		2,000



6月28日（火）に岩手県遠野市健康福祉の里にて、遠野まごころネットさんのご協力で、ふまねっと体験講習を開催しました。参加者からは、「仮設住宅でのコミュニティづくりにいいだろう」、「一般的な体操と違い、自分で考えながらやれるところがよい」等の感想を頂きました。

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

平成 23 年度定期総会の報告	1
ふまねっとステップ指導アドバイス「かもめの水兵さん」	3
NEWS <平成 22 年度事業報告と決算報告>	4
NEWS <平成 23 年度事業計画と予算計画>	5
NEWS <新たに余市町、旭川市、石狩市、札幌市で支部が設立されました>	6
～被災地の復興に向けたまちづくりと健康づくりのために～	7

平成 23 年度定期総会の報告

平成 23 年度定期総会理事長挨拶

本日はご多忙の中、たくさんの方にお集まりいただきまして、誠にありがとうございます。さて、総会の議事に先立ちまして、ワンツースリーの6年間の活動に対する皆様のご協力へのお礼と、今後進むべき方向性について簡単にお話をさせていただきたいと思ひます。

ワンツースリーは平成 17 年に釧路で学生と地域住民で立ち上げました。平成 23 年 3 月末時点で 2,000 名以上の方にワンツースリーの正会員になっていただきました。その多くの方がボランティアとして地域の健康づくりに取り組んで下さっております。誠に頭が下がる思いでいっぱいです。ありがとうございます。

私は大学で学生に教育をする上で、地域住民の社会的な課題を敏感に感じ取り、同じ住民の一員として、自分の力を尽くして取り組んでいくということを教えることが必要だと思ひ、この法人の活動を開始いたしました。当時はこんなに大勢の方に賛同していただけたとは想像しておりませんでした。おそらく皆様が、それぞ



5月21日の総会で挨拶をする北澤一利理事長

れの地域で私と同じ思いでこの活動にご参加下さったのだと思ひます。その結果、サポーターもインストラクターも 2,000 人を越えるまでに増えていったのだと思ひます。皆様のご支援とご協力に、あらためて厚く感謝を申し上げる次第であります。

これまでの6年間の活動の大きな不安というのは、一般住民、特に高齢者の皆様がボランティア活動で地域住民の健康づくりに取り組むということが果たして可能かどうかということでありました。しかし、今ではその不安や懸念はまったく残っておりません。地域の高齢者の

皆さんの中に、仲間の為に力を尽くそうという志をお持ちの方が、こんなにたくさんいらっしゃるということがわかりました。

これからワンツースリーが進む方向性については、次のように考えています。今まで私達は個人を対象とした意識改革の働きかけ、おもに人材養成を行ってきました。これからは2,000人の正会員の皆様の横のつながり、それも市町村をまたがって幅広くつながる連携組織作りが必要だと思います。したがって、私たちの今後の活動は、「個人対象の人材養成」から「地域対象の連携組織作り」へと進むことになります。皆さんの活動を支援する体制と仕組み作りに力を入れていきたいと思っています。

もう一つ皆様に聞いていただきたいことがあります。東日本大震災の復興支援についてです。大きな津波と原発の被害を目の当たりにした現在、私たち日本人は、一体どうしたらよいのでしょうか。たったひとつはっきりと言えることは、まったく答えが見えないということでごさいます。少なくとも、国や政治に答えを求めても有効な解決先は見えてきそうにありません。

ところが、そんな中でも、確かな手ごたえを感じさせる動きがあります。それは、一般住民や市民の熱意に裏づけられた素朴な手作りの住民活動です。これからは、こうした素人、アマチュアの力が国や地域を支える力になると思います。私は、この6年間のワンツースリーの活動を通じて、地域の住民の力は、賢明で、柔軟で、機敏で、力強いと感じております。今回の震災の復興や、これからの地方や国の運営を考える際に、解決策の重要な鍵を握るのは、こうした住民の自発的で主体的な活動と熱意を置いて他にないと思います。

北海道内には1,300人以上のサポーターさんがいます。全国には、2,000人を越える正会員がいます。今回の被災地支援では、この正会員の皆さんのお力をお借りして、被災地でふまねっと運動の教室やデモンストレーションを行い、被災地の住民にサポーターを増やして、被災地住民の力を復興につなげていくような支援ができないかと考えております。

今日の総会では昨年度の事業報告と今年度の事業計画について審議を行います。色々なご意見をいただき、今年度も引き続きご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

研修会報告

総会に引き続き行った研修会では、三つのテーマについて出席者全員で意見交換や質疑応答を行いました。一つ目は、①ふまねっと運動の認知機能改善効果のメカニズムについて、二つ目は②ふまねっと運動の地域での定着と継続的な健康教室の運営方法について、三つ目のテーマは③被災地の支援計画についてでした。

①ふまねっと運動の認知機能改善効果のメカニズムについては、最近の研究により明らかになりつつある「歩行機能と認知機能は密接に関係している」とされる研究や、「二重課題（Dual Task）が認知機能の改善に有効である」とされる研究について紹介いたしました。

②ふまねっと運動を地域に定着させるための継続的な健康教室の運営方法については、5年間の活動実績がある「ふまねっと946」の岩藤照子さんと、互いの面識がない状態から50名以上のサポーターが在籍する組織を作った「帯広ふまねっとの会」のお一人、波多野和位さんに、それぞれの活動について紹介していただきました。

③被災地の支援計画については、被災地の現況に関する情報を共有し、サポーターさんやインストラクターさんと協力しながら具体的な被災地支援計画を作成することを確認しました。



活動紹介を行う釧路市の岩藤照子さん



【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、前の人が入るマスに左足から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

かもめの水兵さん

8		31 29 30	32	うかんでる～
7	27 25 26	28		波にチャプチャプ
6	24	23 22 21		白い服～
5		20	19 18 17	白い帽子 白いシャツ
4		15 13 14	16	水兵さん
3	11 9 10	12		な～ら～ん～だ
2	8	7 6 5		水兵さん
1		4	3 2 1	か～も～め～の
	A	B	C	

NEWS <平成 22 年度事業報告と決算報告>

平成 23 年 5 月 21 日に札幌市にて、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 1,035 名（内書面表決者 977 名）となり、平成 23 年 4 月 1 日現在の正会員総数は 1,860 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、長内議長の進行により行われました。

平成 22 年度の「健康づくり支援事業」では、21 年度に引き続き「ふまねっと運動認知機能

改善効果研究プロジェクト」を実施したほか、帯広市で 10 月に「行政、社協、NPO、病院が協力して地域の認知症予防にとりくむモデル事業」としてイベントを行いました。さらに、網走市では初めての支部を立ち上げることができました。また「地域福祉人材養成事業」ではサポーター講習を 37 回、インストラクター講習を 24 回開催し、合計 977 名の指導者を新たに養成しました。

平成 22 年度 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー収支計算書

収入の部

事業名		22 年度予算	22 年度決算	増 減	備 考
非 営 利 事 業	健康づくり支援事業	1,532,000	2,754,440	1,222,440	年会費 999 名
	地域福祉人材養成事業	7,032,000	8,397,031	1,365,031	講習受講料
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0	北海道教育大学釧路校
収 益 事 業	ふまねっと普及促進事業	11,822,450	6,871,905	△ 4,950,545	ふまねっと関連教材売上
	助成金	0	620,000	620,000	トライアル雇用
	寄付金	0	203,432	203,432	
	営業外収益	11,100	220,457	209,357	受取利息、雑収入
合 計		20,597,550	19,267,265	△ 1,330,285	

支出の部

事業名		22 年度予算	22 年度決算	増 減	備 考
非 営 利 事 業	健康づくり支援事業	1,171,660	1,492,686	321,026	機関紙発行 他
	地域福祉人材養成事業	2,940,009	1,801,873	△ 1,138,136	
	公共施設委託管理事業	50,000	83,420	33,420	
収 益 事 業	ふまねっと普及促進事業	2,414,555	2,111,271	△ 303,284	
	一般管理費	13,347,844	12,419,435	△ 928,409	
	予備費・営業外支出	200,000	153,242	△ 46,758	
	法人税	70,000	70,000	0	
合 計		20,194,068	18,131,927	△ 2,062,141	
次年度繰越金		403,482	1,135,338	731,856	

NEWS <平成 23 年度事業計画と予算計画>

平成 23 年度における事業では、支部の設立や、研修会・交流会を行うことで、会員の継続的な活動を支援する「健康づくり支援事業」を実施する予定です。特に、各市町村で支部組織を設立し、会員間のネットワークを整備することで市町村の健康づくりや介護予防に貢献することを重点的に実施したいと考えております。同時に新たな指導者を養成し、各地域で質の高

い健康づくり活動を支える人材を増やす為、高齢者や医療福祉関係者を対象とした「人材養成事業」を実施いたします。また、今年度新たに追加した事業は、会員の皆様と協力して東日本大震災の被災者への支援を行う「東日本大震災被災地支援事業」です。被災地支援にお力をお貸しいただける方は、ご連絡をお待ちしております。

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収支予算書

収入の部

事業名		22 年度決算	23 年度予算	備 考
非 営 利 事 業	健康づくり支援事業	2,754,440	2,034,000	年会費 1,017 名
	地域福祉人材養成事業	8,397,031	11,075,000	S : 678 名 I : 626 名
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	北海道教育大学釧路校
収 益 事 業	ふまねっと普及促進事業	6,871,905	11,941,000	ふまねっと 250 枚 他
	助成金	620,000	250,000	
	寄付金	203,432	100,000	
	営業外収益	220,457	15,100	
合 計		19,267,265	25,615,100	

支出の部

事業名		22 年度決算	23 年度予算	備 考
非 営 利 事 業	健康づくり支援事業	1,492,686	2,212,660	支部設立支援 他
	地域福祉人材養成事業	1,801,873	3,317,909	
	公共施設委託管理事業	83,420	90,000	道教大グラウンド管理
	会員自主企画事業	0	200,000	機関紙において募集予定
	東日本大震災被災地支援事業	0	200,000	
収 益 事 業	ふまねっと普及促進事業	2,111,271	3,119,136	
	一般管理費	12,419,435	15,226,215	
	予備費・営業外支出	153,242	200,000	
	法人税	70,000	70,000	
	消費税	0	300,000	
	借入金返済費用	0	500,000	
合 計		18,131,927	25,435,920	
次年度繰越金		1,135,338	179,180	

NEWS

＜新たに余市町、旭川市、石狩市、札幌市で支部が設立されました＞

今春、新たに余市町、旭川市、石狩市、札幌市の4市町で支部が設立されました。各地域とも、以前より地域で活躍されてきたサポーターさんを中心に、会則案、予算案、事業計画案の作成、支部設立会議の連絡案内、会場確保等の準備をしてくださり、無事に支部設立会議を終えることができました。支部設立にご尽力下さいました皆様に心より感謝申し上げます。

今後は各支部が主体的に次のような目的や事業内容で活動することとなります。

(1) 目 的

市町村内や近隣市町村の住民の健康づくり、介護予防、認知症予防及び仲間づくりに貢献するために、支部会員が一つにまとまり協力して、ふまねっと教室の「場所」

と「回数」を増やすとともに、サポーターやインストラクターの「数」を増やす。

(2) 事業内容

- ①月1回の自主練習やミーティングにより、正会員相互の情報交換と協力関係を広げる。
- ②町内会や老人クラブ及び地域の諸団体からの要望に応じてふまねっとデモンストレーションを行い、ふまねっと運動の楽しさと効果を伝える。
- ③サポーター養成講習会を主催する。
- ④各地域でふまねっと教室を開催する。
- ⑤市町村内のふまねっと教室カレンダーを作成し、地域住民に案内する。

支部が設立された市町村にお住まいの会員の皆様には、支部活動に協力して取り組んで頂きますようお願い申し上げます。



余市支部設立会議の様子（余市町中央公民館）



旭川支部設立会議の様子（旭川市ときわ市民ホール）



石狩支部設立会議（石狩市北コミュニティーセンター）



札幌支部設立会議役員の挨拶（社会福祉総合センター）

現在の支部設立状況

	市町村	支 部 名	設 立 日	設立時会員数
第1号	網走市	ふまねっと網走1・2・3	平成22年11月30日	87名
第2号	余市町	ふまねっと余市りんごっこ	平成23年4月16日	23名
第3号	旭川市	ふまねっとセンター旭川	平成23年4月23日	47名
第4号	石狩市	ふまねっとはまなす	平成23年5月12日	9名
第5号	札幌市	ふまねっと札幌	平成23年6月18日	315名

平成24年度に向けた支部設立のための説明会は、平成23年11月12日(土)に行う予定です。

～被災地の復興に向けたまちづくりと健康づくりのために～

ふまねっとボランティアシャトル派遣事業（東日本大震災復興支援事業について）

1. 目的

- イ) ふまねっと運動で、被災地の高齢者の身体機能の維持回復を行い、要介護状態になることを防ぐ。
- ロ) 避難所や仮設住宅で不自由な生活を強いられている被災者、およびボランティアの気分をやわらげるようなレクリエーションを行う。
- ハ) 仮設住宅周辺のふれあい活動を支援し、コミュニティ機能を高める。
- 二) 被災地の住民が自らの力で地域福祉に参加できるように人材養成講習を行って、持続的な地域福祉活動を定着させる。

2. 活動の意義

震災後の避難所や仮設住宅において、長期にわたる避難生活のために高齢者の歩行や認知機能に低下が生じ、自立生活の困難や要介護認定申請件数の増加が報告されている。そこで、歩行や認知機能の改善効果が高いふまねっと運動を、これらの被災地域の住民に紹介することで、高齢者の介護予防や健康づくりに貢献する。

また、ふまねっとサポーター養成事業を行うことで、被災地住民が自らの力で地域福祉や健康づくり、ふれあい活動などのコミュニティ活動に取り組むことができるよう人材養成に貢献する。

3. NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの支援事業計画

1. 「ふまねっと」および「ふまねっとサポーター養成講習会」を無料で提供する。
2. 職員とボランティアを派遣し、ふまねっと運動を用いた健康支援活動を行う。
3. 支援活動期間は、平成 23 年 8 月 1 日から同年 12 月 31 日までの 5 ヶ月間とする。
4. 期間中の派遣は合計 10 回とし、毎回 1 人の職員が同行する。
5. 支援活動を円滑に行うため、被災地に近い岩手県花巻市に宿泊施設を設置する。
6. 被災地で誕生した「ふまねっとサポーター」の活動が軌道に乗るよう支援する。

4. 被災地支援チームの設立

平成 23 年 5 月 21 日に行われた当法人定期総会において、本年度の事業の一つとして被災地支援事業に取り組むことが承認されました。これに伴って、以下のとおり、被災地支援活動の準備のための打合せ、並びに被災地支援チームの設立会議を行いました。

平成 23 年 5 月 21 日（土）

定期総会にて被災地支援事業が承認される。

平成 23 年 6 月 14 日（火）

第 1 回 打合せ（宮古市視察報告、支援計画案作成）

平成 23 年 6 月 20 日（月）

第 2 回 打合せ（花巻市遠野市視察報告）

平成 23 年 7 月 5 日（火）

第 3 回 被災地支援チーム設立

平成 23 年 7 月 19 日（火）

第 4 回 被災地支援会議

※詳細につきましては、ワンツースリーのホームページをご覧ください。

NPO 法人ワンツースリー被災地支援チーム （敬称略）

団 長 北澤一利（理事長）

副団長 長内喜四三

団 員 秋田ひろ子、佐藤良子、若崎一恵、渡邊悦子、安藤百合子、池田健次、明井久嘉、安井和子、山川和江、三浦淑子、河野芙美子、鈴木正子、花田久枝、三岩澄子、宮出久生、坂田ヨシエ、尚和里子、青木貴宏

活動内容 被災地支援活動の計画作成、被災地関係機関との連絡調整、ボランティアの申込受付等 運営全般

問合窓口 080-6087 - 8641（専用携帯）
（支援チームへのご加入は、随時受け付けております。）

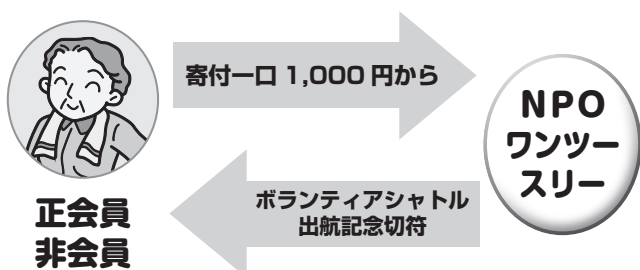
～被災地の復興に向けたまちづくりと健康づくりのために～

ふまねっとボランティアシャトル派遣事業（東日本大震災復興支援事業について）

正会員 2,000 人の皆さんのお力をお借りして、被災地の復興支援に取り組みたいので、活動支援金のご寄付と被災地ボランティア活動へのご参加にご協力をお願いします。

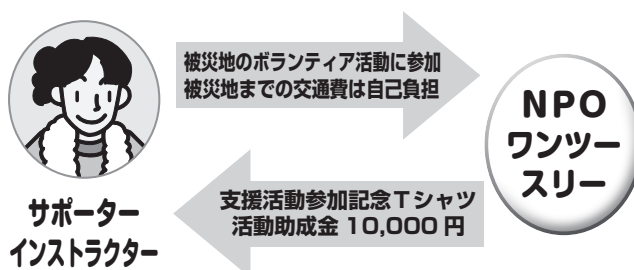
1. 支援金のご協力のお願い

- ふまねっと運動で行う被災地復興支援金のご寄付（一口千円から）をお願いします。同封の振込用紙にてお振り込み下さい。振込手数料は法人が負担します。
- 提供者には、事業終了後、ふまねっとボランティアシャトル出航記念切符（寄付者名簿、被災地でふまねっと運動に参加した人の名簿、活動日時、場所、担当サポーター名、写真を記録した報告書形式、平成 24 年 3 月発行）を差し上げます。



2. ボランティア活動参加のお願い

- 8 月から 12 月まで合計 10 回、職員と 5 人のふまねっとサポーター、またはインストラクターをふまねっと運動を行うボランティアとして被災地へ派遣します。
- 被災地への旅費は全額自己負担です。参加者には、活動助成金 1 万円を支給します。参加希望者は、別紙のチラシにて日程を確認の上 FAX でお申し込み下さい。
- 詳細は 7 ページをご覧ください。



被災地支援のために用意したふまねっとボランティアシャトル（被災地にて使用）と被災地支援チームのメンバー



支援活動参加記念Tシャツ（例）