

ふまねっと ひろば

2016年
10月1日発行
秋号
NO.31

正会員の現況 (平成28年10月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,725
	インストラクター	2,785
	重 複	-607
	その他	2
合 計		5,905

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
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp



8月2日、訓子府（くねっふ）町でふまねっと講演会が開催され、約80名がふまねっと運動を体験しました。その後、8月29日の講習会で16名のふまねっとサポーターが誕生しました。現在は、毎週1回の自主練習を行って地域デビューに備えています。

もくじ

サポーター活動報告	1
ステップ：むらまつり	3
フォーカス 「はっぴー♥ふまねっとクラブ白老」の皆さん	4
法人の運営方針の変更について	6
「講演会」のすすめ	7

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



長谷地区健康教室「^{ながたに}長谷ふまねっと」 会長 吉崎直美(山口県山口市)

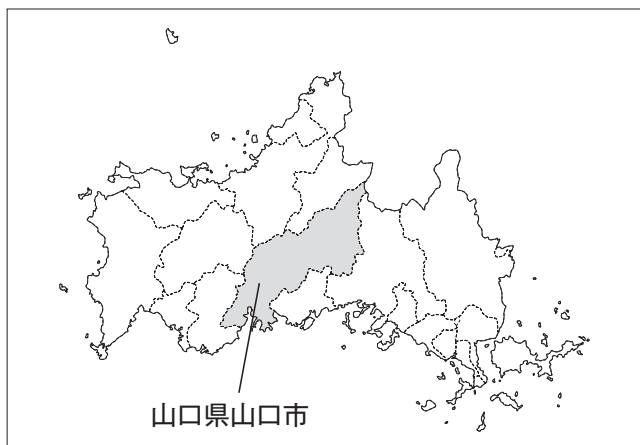


私が「ふまねっと」と出会ったきっかけは、昨年の5月にTYSテレビ山口で、山口県立大学看護栄養学教授（現学部長）の田中マキ子先生がふまねっと運動の紹介をしているのを見て、「あっ、これ良さそう。地区でや

ってみよう。」と思ったからです。そのとき私は、老人会より何か面白い事をやってくれないかと言われており、思案中だったのです。

私は11年前に主人が新聞販売店を経営することになり、長谷に越してきました。長谷はJR新山口駅から5分位の所にある地区で、6月には蛍が飛ぶ、空気と水の綺麗な所です。新しい環境に慣れずにいましたが、そんな時回覧板で地区サロン（みらい夢くらぶ）を見つけ参加すると、「あらっ、いらっしゃい」の笑顔に心がほっとし、涙が出そうになるほど心が暖かくなったのを覚えています。

それからは事あるごとに地区の行事に参加し、又サロンの役員になりお世話をする係にもなりました。そんなサロンが昨年の春、会長や役員



の高齢化等により閉じたのでした。私は地域の方の笑顔に救われたので、何かしなければと思っていましたところでした。

テレビでふまねっとのことを知って、早速佐賀県鳥栖市のサポーター養成講座を受講しに行きました。勉強すると、何か私にぴったり！帰って地区でやろうと心に決めたのでした。鳥栖からの帰り道、偶然北澤先生と鳥栖駅から博多駅までの間同乗する事ができました。その時に北澤先生から山口県立大学の田中先生を紹介して貰いました。

早速田中先生に連絡を取り、大殿地域、阿東町のふまねっと運動に毎週田中先生のお手伝いで参加する事が出来るようになりました。昨年7月には長谷地区で第1回目のふまねっと運動を、田中先生を招き開催する事が出来、大成功でした。それから長谷地区では月1回の開催が月2回になり、今年度は長谷地区健康教室「長谷ふまねっと」として予算も貰い、毎週1回ふまねっと教室を開催しています。長谷では地区のサロンとして月1度の「長谷サロンふまねっと」も今年度から行っています。



基本ステップを真剣に行うみなさん

また、昨年10月には山口県にて「ねんりんびっく」が開催され、「ふまねっと体験コーナー」で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と出会う事が出来ました。鳥栖からお手伝いに来られたサポーターの方々とも交

流を深め、楽しいひと時でした。ねんりんびっくを通して薬師寺さんと出会った事により、田中先生がサポーター養成講座を段取りして下さり、今年2月に山口県立大学にて開催する事が出来ました。

阿東町では2名、大殿では10名のサポーターが誕生し、今ではサポーターが中心となり自分達で毎週20名程が参加する教室をそれぞれの公民館で行っています。教室の参加者は65歳より上の方々に最高年齢は93歳の方です。長谷でも14名のサポーターが誕生し毎週2名の方にお手伝いしてもらっています。長谷ではねんりんびっくをきっかけに他地区から参加される方も多く、様々な意見が出ます。その意見を皆で考え解決し、楽しく無理なく行っています。いずれは東京の井之頭病院のふまねっと（薬師寺さんをお願いし、体験する事が出来ました）のような、何年も続く、サポーターの方々の熱い思いと組織力の強い長谷ふまねっとにしたいです。

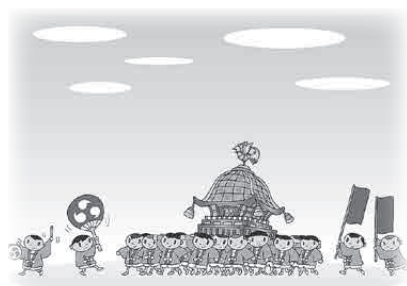
ふまねっとをして一番変わった事は、地域の方々と毎週顔を合わせるのが当たり前になった事、ふらつきのあった方の一步一步がしっかり歩けるようになった事、何よりも皆が笑顔になる事です。「ここにくると楽しいよ」の笑顔です。サポーターになってからは素晴らしい出会いの連続です。もっと深くふまねっとを勉強して、沢山の方の笑顔を作るお手伝いをしたいです。

ふまねっとハウスも見学したいし、全国にいらっしゃるサポーターの方々ともお話しが出来ればと思っています。本業の新聞屋も頑張ります！



長谷ふまねっとの参加者とサポーターのみなさん

Step

ステップ指導
アドバイス

【指導の手順】

まずは

「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
になったら

- ①歌をうたってみましょ
う。
- ②2人でA列、B列に並
んで、一緒にステップを
行ってみましょう。
- ③手拍子をつけてみま
しょう。

毎日
40分
歩こう

むらまつり

8			31 30	32 29	笛太鼓
7		28 25	27 26		朝から聞こえる
6			23 22	24 21	ドンドンヒャララ ドンヒャララ
5		20 17	19 18		ドンドンヒャララ ドンヒャララ
4			15 14	16 13	お祭り日
3		12 9	11 10		今日はめでたい
2			7 6	8 5	神様の
1		4 1	3 2		村の鎮守の ちんじゅ
	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。

「はっぴー♥ふまねっとクラブ白老」の皆さん



上段左から／秋田一枝、鈴木キワ子、吉田美鈴、島崎清信
下段左から／佐藤由樹、民部敬子、石谷真希子



白老町では、住民や社協職員がふまねっとサポーターになり、「はっぴー♥ふまねっとクラブ白老」を立ち上げました。現在では地域の団体からの出前教室の依頼が増えています。

● サポーターになったきっかけは？

鈴木 自分も高齢者だけど、自分も皆さんも一緒に元気になると思ってサポーターになりました。

島崎 同じ自治会の男性から誘われて受けました。自分のためにやってる。意外と毎回楽しくやってるよ。自分が一番ステップを忘れるんだよね(笑)。

● 活動状況は？

佐藤 町主催の介護予防教室から依頼を受けて、2カ所で毎月2回、不定期な出前教室も含めると、大

体月5～6回活動しています。

● どうやってサポーターが増えたのですか？

佐藤 ボランティアさんやスポーツ推進委員に社協から声をかけて1期生が生まれました。社協職員も一緒に受講しました。その後、1期生が出前教室を行う中で、参加者に声をかけて2回目のサポーター養成講習を行いました。サポーターは養成講習2回で21人になりました。

● 出前教室が広がった経緯は？

佐藤 去年の11月くらいから、様々な機会で周知しました。例えば、高齢者クラブ(老人クラブ)や高齢者大学などの集まりの際に少し時間をもらって実技体験会をさせてもらったり。そこでチラシを配布すると、様々な団体から徐々に依頼が増えてきました。

佐藤 最初はサポーター10名くらいでやっていけるかなと思っていたけど、反響や問合せが多くて、このメンバー数でも難しいということになって、さらに11人の方々に2期生として加わってもらいました。

● 苦労したことは？

石谷 2期生はデビューが早かったけど、1期生は6ヶ月位間があった。1回目のデビューの日は決まっていたので、その日のために昼練と夜練をやって、



はっぴー♥ふまねっとクラブ白老の皆さん

社協職員に参加者役になってもらった。良かった点や改善点を教えてもらってからまた練習を積み重ね、ドキドキしながらデビューを果たしたんです。

吉田 役割分担の方法や、ふらつきのある人への対応や、間の取り方とか、みんなで相談して克服してきました。佐藤さんが作った指導の計画書を使って、教室当日は本番前の15分前に集まって自分たちで打合せをして役割分担を確認しています。今はみんな急遽役割が変わっても戸惑わないようになりました。

民部 1期生がしっかりしているから、頼りになります。覚えていっても本番になると頭が真っ白になったりするけど、1期生が教えてくれるから安心です。

吉田 人前で話す場数を踏んで、みんなできるようになってきたよね。

佐藤 自主練習は今も継続して昼練と夜練を月1回ずつ行っています。昼練は10時から、夜練は6時から。強制ではないので来れる人がいれば来て下さい、と。日中働いている人もいるので夜練の参加が多いですね。今後の自主練の頻度はまた検討が必要です。

● 参加者の様子は？

秋田 毎月参加者を見ると、体調の変化が見えたりする。「今日は膝が悪い」とか、「酸素吸入して寝てるから無理はできない」って、そっと言ってくる方がいたりして、顔を覚えられて安心感があるのかなと思う。

島崎 だんだん人を観察するようになってきたよね。調子が悪そうだと「大丈夫かな～」って心配するようになった。

● 今後の抱負は？

吉田 他の地域ではどのようにふまねっとが行われているか、視察研修に行きたいですね。

石谷 決められた指導セリフを、毎回参加者に飽きられずにお話するにはどうしたらいいか、とかもね(笑)。

吉田 今は依頼を受けて出前教室をやるのがメインだけど、常設のサロンのような教室ができれば、そこでふまねっとを活用したいなと思っています。

白老町高齢者クラブ「栄寿会」の皆さんにお話を伺いました。

● 今日のふまねっとはどうでしたか？

高木 今日は3回目のふまねっとでした。今年、高齢者大学で社協さんからふまねっとの話を聞いてき

て、やってみようということになりました。

藤田 手拍子やったら足を忘れるとかね。前にやったのに1ヶ月たつと忘れるんだよね(笑)。普段生活では自分の記憶力のことなんて考えないからね。認知症予防にはもってこいだよね。

反保 間違うとまたみんなから拍手もらえるのがいいんだよね。お陰様で今回の3回目が一番人が多いです。

高木 毎月回覧板で日程と内容を流している。最高齢の人は92歳くらい。ふまねっとは90代でもできる運動だね。できなくても、みんな指摘しないで見守ってるよね。

反保 失敗した時に注意したりしたら、次から来なくなるから、やっぱりみんなで笑えた方がいいんだよね。お陰様で栄寿会の一番の人気はふまねっとです。やっぱり会は楽しくなかったら会員も入ってこないし集まってこないから、そういう役割をふまねっとは担っていますよ。

● サポーターたちへの印象は？

高木 サポーターさんはみんな優しく、「間違ってもいいよ、上手上手」とかね、言って下さる。やっぱりそれがね、わたしらの思いに沿ってくれているようで、うれしいですね。

坂本 「間違ったかもしれない」、って言ったら、「いや、気づいたからいいんだよ」って言うってくれるの(笑)

反保 今日来てるサポーターのほとんどは、他の会でも活躍している人たちなんです。そういう社会の中で貢献されている、どちらかというところ人格円満な方々だから非常に対応が上手ですね。

高木 まだサポーターになりたての人を見るとね、自分のことのように見てしまって、こっちのほう緊張したりするんだよね(笑)



この日は男性5名、女性10名、合計15名の方々が参加しました。とても和やかな雰囲気の会でした。

法人の運営方針の変更について

社会格差が健康や介護、子どもの貧困、学力や体力、地域の安全に悪影響を与えていることが国際的に注目されるようになりました。日本も例外ではありません。例えば、所得が低いほど要介護認定を受ける割合が高いことが明らかとなっています。

近藤克則の調査（「社会保険旬報2073」、2000年）では、所得（年金以外）を0万円群、100万円未満群、200万円未満群、200万円以上群の4群に分けて比較した場合、要介護認定者は、最高所得群では3.7%であったのに対し、最低所得群では17.2%でした。つまり、所得差による要介護認定率の差、すなわち「健康格差」が5倍あることが明らかになったのです。

健康に影響を与える要因は、「所得」の他にも「教育歴」、「職業」、「地域」などが知られています。そのため今日では、このような社会的、経済的要因を改善することで健康格差を解消していこうとする取り組みが強く求められています。では、私達NPOに何が出来るのでしょうか？

私達NPOの力で「所得」や「教育歴」、「職業」を改善するのは困難です。しかし、「地域」を改善することはできそうです。なぜなら、私達が進めている「ふまねっと運動」は、「地域」の人々の間の信頼関係を高めることができるからです（「ふまねっとひろば」2016年春号参照）。

ボランティア活動に取り組む人の割合が高い地域や人々の信頼関係が高い地域は、死亡率や犯罪発生率が低いことが、これまでの研究で明らかになっています。また、そのような地域にするために「ふまねっと運動」が有利であることは、これまでの10年間の実績が証明しています。

法人の運営方針の変更案		
項 目	旧	新
解決すべき課題	過疎化、高齢化、地域における住民主体の健康づくり	健康格差、社会的孤立、孤独、閉じこもり、うつ
目的（理念）	高齢者の社会参加支援	健康格差の解消
方 法	高齢者を地域福祉の受け手から担い手へ昇格する	いつでも、どこでも、誰でもふまねっと運動ができる環境
方 針	高齢者を優遇支援	導入価格を下げる
ふまねっとの購入	正会員、資格所有者に限定	誰でも可能
活動地域	北海道から国内	国内から海外
運営の柱	ふまねっとの効果の実証	講習会講師の養成

そこで、私達は本法人の活動目的の見直しが必要と判断しました。本法人は、設立後11年間、「高齢者（社会的弱者）の社会参加の支援」を活動目的としてきました。しかし、今後は「健康格差の縮小」を優先する必要があると判断しました。そのために、「いつでも、どこでも、だれでも、簡単にふまねっと運動に参加できる環境」を作りたいと思います。それが健康格差の縮小に貢献すると考えるからです。

そのために運営方針の変更を検討する必要があります。それは、家族同士などの個人的な使用については、正会員でなくても「ふまねっと」の購入や使用を認めるという変更です。一般的な音楽の購入や使用と同じです。

そうすれば、ふまねっとサポーターやインストラクターの資格がなくても、ご自宅で夫婦や親子、兄弟でビデオを購入したり、ホームページを見たりしてふまねっと運動を行うことが出来るようになります。ただし、家族以外の人に「指導」をする場合には、安全と正しい指導を確保するために、従来通りふまねっとサポーターかインストラクターの資格が必要となります。この点に変更はありません。

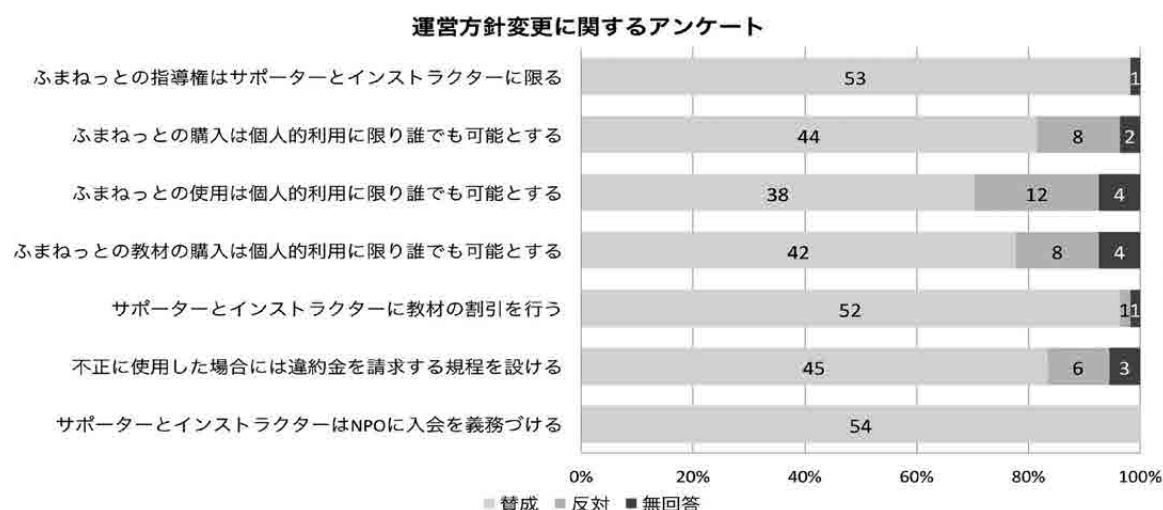
以上のような変更のためには、正会員の皆様のご理解とご協力をあおぐ必要があります。そこで、平成28年9月22日（木）に札幌市で行われた研修会で出席者54名を対象に、上のような趣旨を説明した後に、反応や意見を問うために次のアンケートを行いました。

ふまねっと憲章の変更に関するアンケート（右側の賛否の欄に○を付けて下さい。）			
質問項目	旧	新	賛否
ふまねっとの指導権	資格保有者＊	資格保有者＊	賛成・反対
ふまねっとの購入権	資格保有者＊	誰でも可	賛成・反対
ふまねっとの使用権	資格保有者＊	誰でも可	賛成・反対
教材、ビデオの購入	資格保有者＊	誰でも可	賛成・反対
教材の割引	無	資格保有者＊	賛成・反対
不正使用への対応	無	違約金規定を新設	賛成・反対
NPO 正会員として入会	資格保有者＊	資格保有者＊	賛成・反対
会員 ID	①1～2000 ②2001～4000 ③4001～6000 ④6001～8000 ⑤8001～		

＊資格保有者：ふまねっとサポーターやインストラクターの事です。

その結果、以下のように、おおむね賛成が得られました。「ふまねっとの指導資格がない場合でも個人的利用に限り使用は可能とする」という質問に対しては、賛成70.4%、反対22.2%でした。反対意見の中には、「安全性が確保できるか」、「個人的利用というのは徹底（確認）できるか」などの懸念が見られました。

今後の本法人の活動方針については、正会員の皆様からのご意見を参考にしながら、社会的貢献を高める最善の選択を行いたいと存じます。運営方針の変更は、平成29年度に向けて検討して参ります。11月末までFAXやメールにより、事務局宛の皆様のご意見やご要望をお待ちしております。



ふまねっと運動と市町村事業との連携協力をはかる「講演会」のすすめ

全国でご活躍のふまねっとサポーター、インストラクターの皆様にご提案です。皆様が取り組むボランティア活動と市町村が行う高齢者福祉関連事業との間に連携協力を築くために、「ふまねっと講演会」を開きませんか？皆さんがお住まいの市町村役場、老人クラブ、町内会と一緒に企画を立てることができないかご検討をお願いします。

講演会を開くと、一般住民、市町村役場の職員、社会福祉協議会の職員、町内会の役員、老人クラブの関係者、その他医療機関や教育関係者に「ふまねっと運動」の意義、住民主体の健康づくり活動の必要性を詳しく知ってもらうことができます。

これまで、本 NPO 法人は個人を対象に人材養成講習会を行ってきました。この講習会を受講してふまねっとサポーターになった多くの皆さんが、交通費や会場費などの活動経費を負担して、ご自分の地域の健康づくりやサロンに貢献してくださっております。その活動は、国が推進している「地域包括ケアシステム」の一画を担う有望な「住民活動」です。ですから、どこの市町村でも皆さんの活動は貴重な地域資源として歓迎してくれるでしょう。皆さんの活動を広く市町村役場や地域住民に知ってもらうことは、健康づくりの効果を高めることにつながります。そのために、講演会を行うことをおすすめします。

第 1 段階	ふまねっと講演会・体験会	法人代表が担当
第 2 段階	ふまねっとサポーター養成講習会	法人職員が担当
第 3 段階	自主練習会	皆様が主体的に実施、法人が継続支援
第 4 段階	ふまねっフォローアップ研修会	法人職員が担当
第 5 段階	健康教室リハーサル	法人職員が一部補助的に担当
ゴ ー ル	住民主体の健康教室の開始	皆様が主体的に計画、法人が継続支援

講師は法人代表の北澤一利が担当します（全国）。皆さんは、市町村の健康、福祉、教育関連の部署に相談して講演会の開催を打診してください。本年度でも来年度でもご要望をお待ちしております。市町村の介護費、医療費の軽減、健康寿命の延伸のために『住民が主体的に健康づくりに取り組む』必要がある。そのための講演会が有効である、とお伝えすれば、市町村の理解と協力を仰ぐことができるでしょう。

講演会では、ふまねっと運動の目的、効果、活動実績、意義についてお話しします。また、ふまねっとサポーターになって、地域の健康づくりに一緒に取り組む活動の意義を説明します。過去 2 年間で、せたな町、富良野市、様似町、士別市、北斗市、訓子府町で講演会を行いました。そして、これらの地域に新しいサポーターが誕生しました。役場や他の住民の皆さんから、サポーターのボランティア活動に対する理解が得られたことが大きな成果だと感じています。

講演会の目的は、介護費や医療費の削減につながる「住民主体の健康づくり」を定着させることです。詳しくはホームページをご覧ください。ご質問やご要望を事務局までお寄せ下さい。