

ふまねっとひろば

2017年
7月10日発行
夏号
NO.34

正会員の現況（平成29年7月1日時点）

区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,107
	インストラクター	2,840
	重 複	-660
	その他	1
合 計		6,288

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



平成29年5月21日、北海道千歳リハビリテーション大学でサポーター講習会が開催されました。作業療法士や理学療法士をめざす学生と千歳市の住民の皆さん37名と一緒に受講しました。学生はふまねっとサークルを設立し、住民と一緒に地域の健康づくりに取り組む計画です。

もくじ

サポーター活動報告	1
ステップ：夏は来ぬ	3
フォーカス「ふまねっとピピ」の皆さん	4
平成29年度定期総会報告	6
活動報告会の実施報告	7
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

九州北部豪雨により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
皆さまの安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

サポーター活動報告



いわね 巖根まちおこしどっこいしょの会 千葉県木更津市 川口正彦



東京方面から東京湾アクアラインを15分ほど走ると、千葉県木更津市と袖ヶ浦市に到着します。

私は平成27年2月に東京都東村山市のふまねっとサポーター養成講習に参加し、木更津第1号のふまねっとサポーターとなり、活動開始以来、2年余が経過しました。最初は木更津市巖根東地区の諸施設、高齢者ふれあいサロン会場および公民館を中心に体験会を



実施し、「ふまねっと」という言葉と、ふまねっと運動の良さ、楽しさを知ってもらいました。平成28年9月から、新御堂寺^{にいみどうじ}ご住職の協力を得て、「友引の日」に客殿を借用し、20名の高齢者が参加する健康教室を開始し、現在も6名のサポーター仲間と共に継続中です。教室に参加する「ふまねっと大好き」な高齢女性2名の方が、当初は踏み出していく足元がおぼつかない歩行でしたが、今ではすっかりきれいな歩行に改善されたという経験をして、ますます市内各地域の高齢者の方にふまねっとを広めたいと思うようになりました。

また、2025年頃には、木更津市と袖ケ浦市でも超高齢社会が一層進んで、私自身を含めて高齢者の介護や認知症の問題は避けては通れない課題となるといわれていることも、ふまねっとを広めたい理由の1つでした。私はその対応策の一つとして、今から市内全域で元気な高齢者が中心となって、ふまねっとサポーターとして活躍すれば、両市の介護予防や認知症予防の予防効果をあげるポピュレーションアプローチ（集団全体にアプローチを行い、全体としてリスクを下げていこうという考え方）となって、介護予防、認知症予防に貢献できるのではと考えました。そして実現するためには、市内各地域で活躍できるふまねっとサポーターを数多く養成して、各地域単位で健康教室が継続開催されることが必要と考えました。

平成28年7月、千葉県の事業である「H28年度・千葉県元気高齢者の活躍サポート事業」に応募し、採択して頂きました。NPO法人ワンツースリーの「ボランティア養成事業」に沿って、ふまねっとサポーターを養成して健康教室が開催できるようになるために、講演とサポ-

ーター養成講習、フォローアップ研修をお願いする計画としました。そして木更津市、袖ケ浦市の2市にまたがる高齢者の「歩行の改善と認知機能の改善」運動の担い手（ふまねっとサポーター）を養成する事業に着手しました。

8月末から両市の高齢者福祉関係課や市社協への説明と協力依頼を、また関係諸団体へは手作りチラシ持参で研修参加のお願いに伺いました。

10月、木更津市、袖ケ浦市それぞれで「ふまねっと運動の講演会と体験会（合計120名参加）」を開催しました。そして11月にふまねっとサポーター養成講習を開催し、35名のふまねっとサポーターが誕生しました。サポーターの皆さんは「ふまねっと新御堂寺」へ通い、実践的な指導体験を積み重ねました。平成29年1月にフォローアップ研修を、2月にふまねっと健康教室開講リハーサル研修（含むリーダー研修）を開催し、スキルアップと実践練習に励みました。ご指導下さった北澤先生、薬師寺先生、瀬野先生には熱意あふれるふまねっとサポーター養成のご指導とご支援をいただきました。有難うございました。

事業後の今も、「ふまねっと新御堂寺」が「ふまねっとハウス」的役割を果たして、サポーターの皆さんの絆を深め、スキルアップと交流の場になっています。それぞれの地域でふまねっと教室立ち上げや教室開催時に、サポーター同士互いに連絡を取り合い、支援し合うという当初予想もしていなかった素晴らしい交流が継続しています。さらに市内全域にふまねっとサポーター仲間とふまねっと運動健康教室を増やしていく活動が継続できたらと思う次第です。



平成28年11月のサポーター講習会で、35名のサポーターが誕生しました



健康教室リハーサルで実践練習に励んでいる様子

Step

ステップ指導
アドバイス

【指導の手順】

まずは

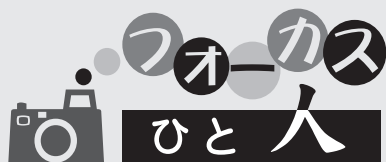
「1、2、3、4、
1、2、3、4」とゆっくりとしたテンポで
練習しましょう。ステップができるように
になったら…①手拍子をつけてみましょ
う。

例) 「1」でたたく
「2」でたたく
「3」でたたく
「4」でたたく
複数の箇所でたたく
「右足」でたたく
「左足」でたたく
②歌を歌ってみましょう。

毎日
40分
歩こう

夏は来ぬ

8	 		 	ぬ〜
7	 		 	なつ ^き 夏は来
6	 		 	もらす
5	 		 	しの ^ね 忍び音
4	 		 	はやも ^{き な} 来鳴きて
3	 		 	ホトトギス
2	 		 	にお ^{かき ね} 匂う垣根に
1	 		 	う ^{はな} 卵の花の
	A	B	C	

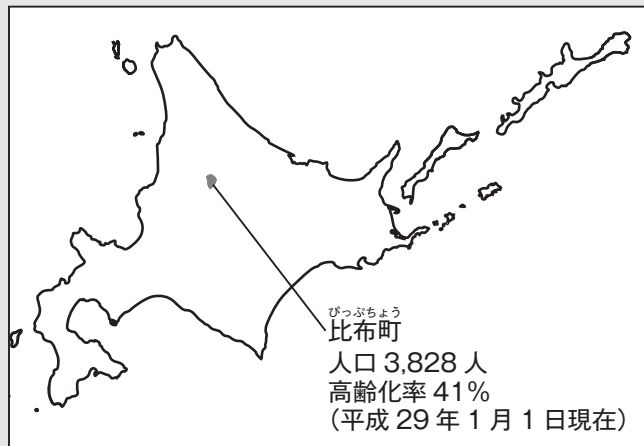


住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターの中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

「ふまねっとピピ」の皆さん



後列左から／谷口さちゑ、谷越保子、太田久美子
前列左から／明田和子、尾崎誠子、水内順子



比布町では町民からの提案と地域包括支援センターの働きにより、平成 23 年、24 年、28 年の全 3 回ふまねっとサポーター養成講習会が開催され、合計 65 名の町民が受講しました。平成 23 年にサポーター組織「ふまねっとピピ」結成後、現在 44 名のサポーターが町内で活躍しています。

●ふまねっと活動を続けてきて良かったことは？

明田：参加者が喜んだり、元気になって頂いたこと。助けることができたということですね。

太田：たくさんの人と、人間関係が出来たことが凄く嬉しいです。私の地域のサロンではふまねっとの後、毎回昼食会を行うんです。そこで色々な話をして、何年もそれを繰り返してきたから人間関係ができてきた。私は長く住んできましたけど、親類以外によその家の中に入ることはなかったのだけど、今はズカズカと、ピンポンって（インターホン）を押して挨拶して入っていく。そういう風にお互いに行ったり来たり出来るようになるような、地域の中での人間関係が出来てきたことが一番大きな財産だな、と思います。

水内：私たちの地域ではふまねっとを行った後、参加者の一人がフォークダンスを教えるようになって、みんなで特訓して去年の町民文化祭で披露しました。ふまねっとを通じて人が集うようになり、さらに新しい動きが生まれて、その過程で輪がとて強まったと思います。

谷口：友達がたくさんできたことと、周りからはひとつも笑わん人だったよね、この頃良く笑うよねって言われるようになったことですね。皆にももらった元気と笑顔を少しでもみんなと分かち合いたいです。

●苦労したことはありますか？

谷口：周りから誘いの声を掛けてもらったのでふまねっとサポーターになったんですが、参加する方と、お世話する方では、見ると聞くとは大違いで、とんでもないところに入ったと。辞めようかと思ったり、「えっ！私がこの役割やるの？」という連続で、大変な毎月。でも皆さんに支えられて何とかここまで来ました。

明田：やっぱり最初は不安もありました。でも、私たちは役場が行った 8 週間のふまねっと教室があって、川島さんや役場の方にお手伝い頂いて、凄くそれが参考になって良かったです。

●今後の抱負や希望はありますか？

尾崎：高齢になって足腰が悪くなって参加できなくなっている方もおられます。少し会員が減っていくことも心配かなと思っています。

谷越：これからも町内会で声掛けして一人でも多く参加していただける方を見つけながら続けて行きたいなと。私自身が最近、物忘れはするし覚えられないし。（笑）でもこれをやめて家に入っちゃうと、



指導練習に励むサポーターの皆さん

自分もまた認知症になったりしたら困るなと思って。何とか出られる間、身体だけは何とか健康なので続けていきたいなって考えています。

地域包括支援センターの保健師の 川島亜希子さんに質問しました



●サポーター組織「ふまねっとピピ」について

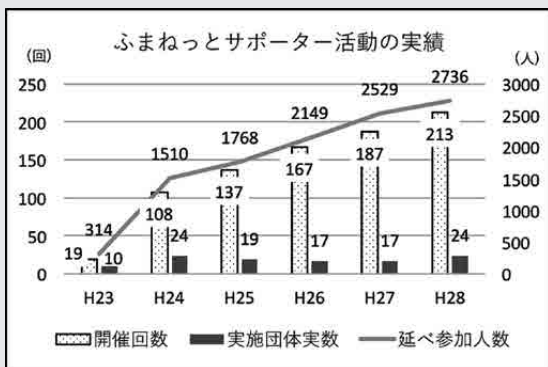
サポーター数は44人で、平均年齢が66.8歳です。活動内容は、町内でのふまねっと活動と月1回のサポーター自主研修会です。

●町内の活動状況は？

町内会、複数の町内会の集まり、自主サークル、寺の檀家など、合わせて町内16カ所でふまねっとがサロン形式で行われています。それぞれ月1、2回やっていて、1回の参加人数は10～20人。うち14カ所が社会福祉協議会のいきいきサロン事業として実施しています。

●自主研修はどのように進めていますか？

実践報告や予定調整、ステップ練習をしています。44名のサポーターが6班に分かれていて、自主研修会の役割を分担して担当しています。例えば、予定調整のためのカレンダー作成班、自主研修進行のためのレジメ作成・司会班、ステップ練習班、準備・後片付け班といった役割を毎月交代して班が担当しています。



●具体的な役割担当例は？

例えばカレンダー作成班は、私（川島）が作ったカレンダーのひな型に、予定を書き込んで完成させる役割です。ふまねっと活動の予定は年間で毎月定例化しているのでカレンダーにまとめることができ、担当サポーターも概ねその地域に住んでいるサポーターで決まっています。カレンダーをもとに、「この日のサロンはサポーターが少ないのでだれか応援に来てくれない？」とか、「他の地域にも経験のため参加してみよう」だとか、みんなで毎月調整をしています。

ステップ練習班は、予めステップ集などからステッ

プを選んでおき、自主研修でステップの練習を進行しています。参加したサポーターは、そこで練習した季節のステップを次の各地域のサロンの際に取り入れてやっています。もちろんステップが難しかったら別の簡単なステップに代えています。自主研修に参加しているからこそ、地域のふまねっと活動にも生かしているし、自分たちのためにもなっているようです。

●最初から皆さん抵抗なく役割を担当しているのですか？

抵抗はなかったですが、みなどうやったらいいかわからなくて最初みんなで聞きに来られたんです。最低限のことをお伝えして後はお任せしたら、自分たちでいろいろ考えてやって下さるようになりました。今はこれでもう2～3年位経過しています。

●班はどうやって作ったのですか？

五十音順で作りました。地域毎の班ではないのでいろいろな地域のサポーターが、班が一緒になったことでランチに行くくらい仲が良くなったりしているみたいです。班長は半年交代にしています。

●地域包括支援センターはどのような役割を担っていますか？

ふまねっとピピの事務局として、ふまねっとサポーターがやりがいをもっていきいきと地域で活動できるようにバックアップしています。具体的には、研修会の開催やワンツースリーとの連携、広報活動や講演会によるふまねっと活動の周知、サポーターの相談役などです。最近ではピピのメンバーで他市町村への視察研修を行って、よい刺激を得ることができました。

●今後への期待は？

疲れやマンネリはなく意欲的に楽しく活動して下さっています。比布町を元気にしてくれています。今後はさらに自主的な動きが広がって、町民がふまねっとに参加できる機会が増えていくといいなと思います。



ふまねっとピピの皆さん

平成29年度定期総会報告

平成29年5月27日、北海道上富良野町(かみふらのちょう)にて、認定NPO法人地域健康づくりワンツースリーの定期総会・活動交流会を開催いたしました。定期総会では持安弘行議長の下、全議案が承認されましたのでご報告申し上げます。

○総会出席者 97人、書面表決者 1,925人、合計2,022人

審議事項	承認(人)
第1号議案 平成28年度事業報告ならびに決算報告について	2,018
第2号議案 平成29年度事業計画ならびに予算計画について	2,018
第3号議案 定款の変更について	2,020

審議の際、会場からいただいた質問・意見と回答の概要は以下の通りです。

*** **

質問1) 第2号議案 1.事業実施の方針2)地域福祉人材養成事業「全国の各市町村と連携を図りながら地域福祉人材養成システムを進める」についての具体的内容を聞きたい。

回答(事務局)：市町村自治体との連携ができるよう、より密な関係づくりに取り組んでいきたい。具体的方法については現在検討中であり、会員からのご意見やご要望があれば事務局にお寄せいただきたい。

質問2) 第2号議案 1.事業実施の方針3)研究開発普及促進事業「ふまねっとの正規利用の普及及び管理に取り組む」についての具体的内容について聞きたい。

回答(事務局)：資格を持たずにふまねっと運動が行われている事例を調査する。事故の危険性や正会員の権利侵害につながる可能性がある。それらを防ぐため、正規登録している会員の名簿をホームページ等で公開、また規程を周知することで、正規普及に取り組んでいく。

回答(理事長)：日本・韓国・アメリカにおいて商標・特許を申請中である。

意見1) 経験の少ないサポーターが力をつけられるような研修の開催を増やすことができないか。

回答(事務局)：現在の講師のマンパワーでは研修会の開催を増やすことは難しい。そのため、会員のみの閲覧できる支援情報をインターネット上で配信することを目指し、今年度予算計上している。

意見2) 上記について、インターネットになじみがない世代のため、広報誌や各地域での研修などといった活動支援も継続してほしい。

回答(理事長)：ご意見を参考に今後に生かす旨回答。



総会質疑応答の様子

活動報告会の実施報告

定期総会の会場となりました上富良野町を含む、富良野沿線（上富良野町、中富良野町、富良野市、南富良野町）での活動を、それぞれの市町村のサポーターさんに発表していただきました。以下に発表内容を紹介いたします。

「上富良野町 住吉友の会ふまねっとクラブ 活動発表」三枝幸三さん

平成25年、社会福祉協議会から「ふれあいサロン」という助成事業のお話をいただき、地域の会館で住民会の皆さん47名が集まりふまねっと運動を行いました。私たちの地域での活動が産声をあげた瞬間です。

平成26年4月より月1回の教室を開催し、男性4名、女性4名の8名のサポーターが活躍しています。教室では男女1名ずつが企画立案まで担当しています。教室は午後からです、サポーター全員が午前中には集まり、企画の内容について検討を加え、リハーサルも入念に行っています。企画立案によってサポーターの意欲が高まり、マンネリに陥らず毎回新鮮な内容で取り組むことができます。

「上富良野町 東明住民会ひまわりの会ふまねっとクラブ」羽賀昭己さん

上富良野町内で元々行われていたふまねっと教室まで歩いて行けない、もっと近所でふまねっとをしたいという要望が住民会で聞かれました。そこで地域の中央にあり、一番遠い家からも200mくらい、足が悪い人でもどうにか歩いてこられる会館にて、平成24年7月にふまねっと教室を開始しました。

現在の会員は21名、多くは80代の女性です。教室開始30分前には全員集合が完了します。その理由は、ふまねっと運動が生み出す緊張感と笑い、友達との会話、終了後の達成感によるものです。座る位置も毎回同じです。「こんなに笑ったのは何年ぶり」と、話す顔はとても素晴らしい顔をしています。今後も一人でも多くの方に参加いただき、笑いのある生活を支えたいと思います。

「中富良野町 ふまねっと・なかふらの活動発表」多田聖美さん

社会福祉協議会の地域福祉実践プランとして、ふまねっとを使った住民主体の健康づくりを地域に定着させ、認知症予防や介護予防を住民の力で実現することを目指し、平成25年度に普及活動をスタートしました。

当初はサポーターが各自個人で活動していましたが、参加者が増え、仲間と情報や知識を共有する必要性が強まったことから、平成27年3月「ふまねっと・なかふらの」を結成しました。ボランティアセンターの活動助成を受け、町内外で研修会を開催し、会員間の交流を図るなどの活動を続けています。

教室は月2回、3ネットを敷くことができる広い会場で行っています。1回平均30名程の方に参加していただいています。住民の支え合いから地域づくりを目指すという、当初の目標に向かってサポーターさんと共に取り組みを続けて参ります。

「富良野市 ふまねっと・ふらの活動発表」松田尚美さん

富良野市では地域包括支援センターと私たちボランティアサポーターが協力して、市内の各地区にふまねっと教室を開催すべく活動しています。教室は歩いていける地区でやることに意義があると思っています。歩いて行ける教室がない地区では、児童会館を午前中だけでもお借りできるよう掛け合いました。

また、市ではサポーターさんの研鑽のため、自主練を月2回行っています。サポーター同士の新しい交流が生まれとてもいい雰囲気です。先日は、75歳以上のお一人暮らしの方と、小学生とで一緒にふまねっとをする教室を開催し楽しく交流していただくことができました。

「南富良野町 ふまねっとサポーター南ブ(なんぷ)活動発表」加藤哲夫さん

昨年8月の南富良野町における台風被害の際には、道内各地からお集まりの皆様方、近隣の市町村の皆様方にボランティア並びにご支援・ご協力を賜りましたことを厚くお礼を申し上げます。

南富良野町では平成22年に「ふまねっとサポーター南ブ」を結成しました。交流、情報交換、技術向上を目的にしています。昨年8月までは月1回の割合でサポーター同士が集まり交流しており今年6月に再開予定です。住民対象には生きがいデイサービスという事業の中で月2回指導しています。活動を重ね、サポーター達は参加者の身体の状態や気持ちを考えてサポートできるようになり、サポーター自身の仲間づくりと健康づくりにつながっていると思います。しかし、まだまだふまねっと運動が浸透していないのが現状なため、今後の目標としまして、より多くの人にふまねっとの楽しさ・愉快さを知っていただける取り組みをしていきたいと思っています。



発表者の皆さん

法人の名称・法人事務所・電話番号・FAX番号が変わります**9月1日
から！**

法人名 認定NPO法人ふまねっと

住 所 〒003-0021 北海道札幌市白石区栄通19丁目2-7

電 話 080-3179-7931（移転期間臨時電話）

FAX 011-351-5888

●事務所の移転について

この度、本部事務所を移転することになりましたのでご報告申し上げます。

現在の札幌市北区の事務所は、平成20年7月に開所式を行いました。その後、この事務所では500回以上の講習会を行い、多くの正会員の出会いの場として役割を果たしてきました。法人設立12年を迎えた今日では、正会員6千人に恵まれ、職員も増え、書類やPC、テキストの在庫も増えたため窮屈となっております。

かねてより移転先を探しておりましたところ、札幌市営地下鉄東西線「南郷18丁目」駅のそば（徒歩7分）に一戸建（4階建、400平米）の物件を見つけました。去る5月27日に行われました理事会で、移転と契約の承認を頂きましたので、9月1日に開所、9月2日に祝賀会を行う予定で準備を進めて参ります。

正会員の皆様におかれましては、今後さらなる交流、研修、社会貢献活動に、この新事務所をご活用下さいようお願い申し上げます。新事務所の使用に関わる手続きにつきましては、開所後にホームページ上でご案内申し上げます。

●法人名称の変更について

平成29年5月27日に上富良野町で行われました定期総会におきまして、法人名を「NPO法人ふまねっと」に改称することが決まりました。英文表記では「Fumanet」となります。現在変更手続きを行っており、9月1日より改称する予定です。これにより、国内及び国外にさらに幅広く法人の活動とふまねっと運動が認知され、親しみを持っていただけるものと考えております。なお、正会員の皆様におかれましては、すでにお持ちの認定証、テキスト、その他の印刷物が旧法人名であっても、これまで通り継続してご利用頂くことが可能です。

●ご寄付のお願い

事務所の移転、改装、ふまねっと運動の全国及び海外への普及のため、この度もまた、正会員の皆様よりご寄付を仰ぎたくお願い申し上げます。

事務所の移転では、講習会用の机、イス、事務机、ロッカー、書庫などの什器類に加え、改修費用が見込まれます。そこで、例年のお願いでたいへん恐縮ですが、多くの正会員の皆様のご支援を仰ぎたくお願い申し上げます。

**《新職員紹介》****中井ちひろ 38歳 札幌市出身**

こんにちは。初めまして。

皆様が健やかで楽しくて幸せな毎日を過ごしていただけるよう、ふまねっとを通してサポートさせていただきたいです。よろしくお願いします。