

ふまねっとひろば

2013年
7月1日発行
夏号
NO.18

正会員の現況（平成25年6月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,932
	インストラクター	1,358
	重 複	－ 324
	一般会員	2
合 計		2,968

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



5月21日、被災地である宮城県女川町の清水仮設集会所で、14名のふまねっとサポーターが誕生しました。このサポーターの力で、仮設集会所に健康づくりと交流の場を作ることを目標に、現在練習に取り組んでいるそうです。

もくじ

サポーター活動報告：「ふまねっと運動」活動状況報告・・・	1
インストラクター活動報告：震災後の癒しのふまねっと・・・	3
フォーカス人：上富良野ふまねっとクラブの皆さん・・・	4
ステップ指導アドバイス：紅葉・・・・・・・・・・	6
NEWS：24年度事業報告と決算報告・・・・・・・・	7
NEWS：25年度事業計画と予算・・・・・・・・・・	7
事務局からのお知らせ：支部の活動紹介・・・・	8

サポーター活動報告



「ふまねっと運動」活動状況報告…北見市の場合

北見市認知症の人と家族の会 斉藤 孝司



『ふまねっと運動』との出会いは、平成20年5月に釧路市で行われた「北海道認知症の人を支える家族の会」総会でのアトラクションでした。多くの参加者が、北澤先生の説明を聞いてから実践をして楽しんだことを覚えています。

はじめての経験でしたが、釧路からの帰路、同



じ会の芳賀誠次さん(現「北見市認知症のひとと家族の会」会長)と、高齢社会に必要な運動で認知症の予防にもつながるのではないかといいことを話し合いました。

翌々年の8月に帯広市でサポーター養成講習会があるということを知り、二人で出かけサポーター資格を取得して来ました。しかし取得したものの、どこでどうやって実践したら良いかわからず活動できずにいましたところ、網走市では同じ認知症のボランティア活動をしている「網走介護者を支える会」の皆さんが積極的に活動を始め、市内のサポーターと協力して支部を結成するという事を聞きましたので、いろいろご指導をいただき、やっと北見の地で活動を開始することが出来ました。始めてみると、北見市内では既にオホーツク勤医協北見病院のデイサービスで早くからふまねっとが取り入れられていることや、隣接の北見市端野町でサークルが結成され、自主的に活動されていることがわかりました。

その後、平成22年秋から北見市内の地域包括支援センターの協力を得て、住民センターをお借りしてふまねっと運動の取り組みを始め、NPO本部によるマスコミへのPRの効果なども有り各団体の体験会に呼ばれるようになりました。その結果、現在では月に1、2回位、各団体や高齢者の定期的な集い(老人クラブ、町内会、高齢者・福祉施設など)でふまねっと教室を行うようになりました。それでもまだまだ市内全体では知られていない状態です。

その間、サポーター・インストラクター養成講習会を北見市で3回実施して有資格者を増やす一方、本部から来ていただいて有資格者のための「スキルアップ研修会」、さらに「自主練

習会」の開催などで有資格者の活動をバックアップしてきました。また、一昨年秋の「東日本大震災被災地支援事業」では、最後の班として北見市からは芳賀会長と私、そして札幌の坂田ヨシエさん、函館の遠藤紅美子さんの4人で参加しました。そこで、「ふまねっと運動」が少なからず被災者を元気づけられたと知り、サポーター活動にはずみをつけることができました。今後の『ふまねっと運動』の取り組みでの課題としては、活動をしない(出来ない)で資格を埋もれさせ、情熱が薄らいでいる有資格者への再点火、体験した人や団体からの新たな担い手の掘り起こし、さらに積極的に活動している資格者がマンネリにより情熱を失わないことです。また、実践する有資格者が一部の人に偏り集中することを避けねば、健康教室の突然の開催中止・変更などが出て利用者に迷惑をかけ、「ふまねっと」運動への信頼度が下がることが憂慮されます。施設においても90歳以上の方も、時には車椅子から降りて参加するなど、高齢者への運動として喜ばれ受け入れられ、定着してきていますので、今後とも積極的に取り組んでゆきたいと思います。NPO本部や全道・全国の仲間のご支援をお願い致します。



4月に北見市端野町で行ったスキルアップ研修会にはたくさんのサポーターさんが参加しました。

インストラクター活動報告



震災後の癒しのふまねっと

医療法人勝久会 介護老人保健施設松原苑
(岩手県陸前高田市高田町字中田69-2)

理学療法士 堀江 真澄



陸前高田市は岩手県の沿岸にあり、東日本大震災では大きな被害を受けました。私が勤めている松原苑でも、震災後いろいろな地域の方々から本当にたくさんの支援を受けました。その中で理学

療法士協会からの支援で来てくださっていた一人の理学療法士の方(札幌医科大学樋室伸顕先生)から、被災した高齢者の健康づくりと閉じこもり予防にふまねっと運動を紹介していただきました。

数ヵ月後に開かれたインストラクター講習会では、被災地支援にかけつけてくださったサポーター、インストラクターの方々のとても楽しそうな表情、元気のいい大きな声にびっくりしながらも、行っていて楽しいと思わずにいられませんでした。ふまねっと運動には歩行機能の改善だけでなく、認知機能の改善にも効果があるとのことから、入所している方々への運動療法の一つとして、ふまねっとを取り入れることにしました。

はじめは入所者の方々もスタッフもぎこちない動きだったとは思いますが、徐々に動きがスムーズになり、入所者の方の反応を見てスタッフが癒されることもしばしばでした。「次はいつやるの?」と楽しみに待っていてくれる方も増え、週1回のふまねっとは今では習慣になっています。せっかく毎週行うからには何か変化が見たいということで、歩く速さや認知症の簡易スケールを定期的に測定したところ、歩きが

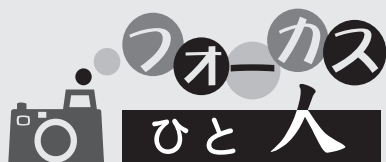
速くなった方、維持できている方、認知機能も改善または維持されている方がほとんどです。みんな、しかも普段より大声で笑うことができる場になるため、終わった時はみんな笑顔で解散できるのが何よりです。

入所の方だけではもったいないと思い、陸前高田市で行っていた介護予防事業でも取り入れたところ、「簡単そうに見えるけど、実際やってみると難しい。でも、楽しい」と好評でした。間違ってもいいこと、ステップによって難易度を調節できるところ、歌を入れることで季節感が出るところ、その他、行う側にとっては、その日によってメンバーの体調等を考慮しながら内容を簡単に変更できることが長く続けられるポイントではないかと思います。

これからも末長く行えるように、「ふまねっとひろば」やワンツースリーのホームページなどを参考にしながら、少しずつでもレベルアップして、利用者、スタッフがさらに楽しんでいるように勉強していきたいと思っています。



松原苑で行われているふまねっと運動の様子です。



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。

上富良野ふまねっとクラブの皆さん



羽賀美代子(はがみよこ)さん

昭和22年11月23日生まれ(65歳)
上富良野ふまねっとクラブ 代表



持安弘行(もちやすひろゆき)さん

昭和26年7月20日生まれ(61歳)
上富良野町社会福祉協議会 事務局長

上富良野町では、ふまねっとサポーターさんが「ふまねっとクラブ」というサークルを作り、自主的な健康づくりに取り組んでいます。



社会福祉協議会の力強い支援もあり、設立から2年が経過した「ふまねっとクラブ」の活動は、町内外の様々な地域に広がっています。

皆さんはどういうきっかけでふまねっとサポーターになったのですか？

羽賀さん きっかけは平成22年に北海道社会福祉協議会(以下、道社協)のクリエイター養成講座という研修に参加したことです。内容は、研修会で学習したことを地域に持ち帰って自主企画を開始する、というものでした。その研修に参加したときに初めて「ふまねっと運動」を知ったんです。そこに釧路から参加している人がいらっちゃって、「釧路ではふまねっとがはやってるんですよ」って教えていただきました。研修会が終わって上富良野に戻ってきて、せっかくだからこの地域に無いことをやりたいと思ってふまねっとを行おうと、持安局長に相談したんです。

持安さん 私はもっと以前からふまねっと運動については知っていました。道社協から送られてくる資料で見て、これは一つの地域の方々に

つなげる道具になるのではないかなって思っていたんです。そんな時に羽賀さんからふまねっと運動について相談されましたので、その資料を渡したんです。

羽賀さん まず体験してみたいと思い、幕別町でふまねっと運動が行われていると聞いたので行ってきたんです。そうしたら、ふまねっと運動をするためにはサポーター資格が必要だと言われて。それで今度はワンツースリーに電話して、旭川で行われたサポーター講習会に参加したんです。

どのように上富良野町にふまねっと運動を定着させたのですか？

羽賀さん やっぱりまず体験していただくなくちゃって思って、6回の体験会を行うことにしたんです。そのときに皆さんにいろいろと助けていただいたんです。私たちは元々レクリエーション協会の仲間で、以前から絵本の読み聞かせや軽体操などを行っていました。で、今回ふまねっとをやりますよって声をかけて準備をしたり、いろんな人に声をかけてもらったりしたんです。そうして実際にやってみて、本当にいいものだったというのが皆さんにわかってもらえました。

持安さん 運動された後の皆さんの顔を見たとき、これは絶対間違いのないって思ったんです。

皆さんのあの顔で。

羽賀さん 参加された皆さん、歩き終わった後本当にすばらしい顔をするんです。それが本当にうれしいですね。

小野寺さん 私も参加した方から「今日は楽しかったよ、ありがとう」と言われてうれしかったですね。

大福さん 私たちはじめはふまねっとについて何も知らなかったですけど、羽賀さんはいろんなことをやっていて、とてもすごい人だっていうことも知ってますので、みんなで協力して6回の体験会をやったんです。

羽賀さん やっぱり協力してくれる仲間がいるからできるんです。みんなも最初は何もわからないで入ってきてくれたと思うんですけど。

金曾さん それができるのは普段から信頼関係がきちんとできているからだと思うんです。羽賀さんのやることだから間違いのないって。



ふまねっと運動の体験会の様子です。
サポーターさんが上手に指導してくれました。

上富良野町でふまねっと運動に取り組んでみていかがですか？

持安さん 社協の役割というのは、地域の福祉団体を支援し、または新たに立ち上げて、その活動が継続できるような体制を整える、というのがこれからの地域福祉推進役としての社協の役割なのかなと思います。そう考えたときにこ

のふまねっと運動というのはばっちりハマっているものですから、うまく町内会、住民会に広がっていけばいいなと、本当に思っています。

羽賀さん もうすぐ道社協の助成事業が終わるんですけど、基盤づくりを確実につけさせていただけたかなと思うので、今後は自立して活動していけるという手応えをすごく実感しています。

金曾さん 基盤をつくってくださる方がいるので私たちは安心して、みんな笑っているから楽しいかなと、そして自分も楽しいなという気持ちだけでやっていけるのかなと思います。責任を持ってやってくださる方がいるからみんな楽しく参加できるのかなと思います。

持安さん ふまねっとをきっかけに地域の絆づくりができればいいですね。地域福祉の道具として定着させて、若い人もどんどん加わってこれるシステムをつくり、活動を継続させていきたいと思っています。

羽賀さん 一番大切だと思うのは、サポーターになった後の研修とか練習だと思うんです。いろいろな問題が出てくるとは思うんですが、それを越えていくためのフォローが必要で、それが研修や練習だと思うんです。「私はこう思うけど、こうしてはどうだろうか？」と、いろいろな意見を出し合って、サポーター相互の理解を深めていければいいと思います。



ふまねっとクラブでは、サポーターさんも参加者さんもお揃いのユニフォームを着ています。



【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手拍子を付けてみましょう。

- ・奇数で手をたたく
- ・偶数で手をたたく
- ・右足をつくときにたたく
- ・左足をつくときにたたく

紅葉

8		 		すそもよう
7		 		山のふもとの
6		 		かえでやつたは
5		 		松をいろどる
4		 		かずあるなかに
3		 		こいもうすいも
2		 		照る山もみじ
1		 		秋の夕日に
	A	B	C	

NEWS

24 年度事業報告と決算報告

平成25年5月18日に帯広市にて、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1,535名(会場出席者95名、書面表決者1,440名)となり、平成25年5月10日現在の正会員総数は2,826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ました。審議の結果、平成24年度事業及び決算報告、平成25年度事業計画及び予算案が承認されましたので以下にご報告いたします。

平成24年度の「健康づくり支援事業」では2,000名のふまねっとサポーターが行う健康教室が、安定的、継続的に実施できるよう、支部の設立や活動支援や研修会の実施等を通してサポーター同士のネットワークづくり、正しいふまねっと運動の指導法の共有、交流促進に力を入れました。市町村単位で設置している支部は、24年度末までに9市町村で設立されました。「地域福祉人材養成事業」では、新たに青森県や静岡県で講習を実施し、一年間の受講者数はサポーター養成で499名、インストラクター養成で463名でした。被災地活動については、遠野支部「ふまねっと遠野」の協力を得て、遠野市、釜石市、陸前高田市、大船渡市の仮設住宅で生活する高齢者を対象に健康教室を実施し、延べ386名が参加しました。

表1) 24年度決算報告

収入の部

科	目	24年度予算	24年度決算	増 減
年	会 費	4,000,000	4,122,800	122,800
寄	付 金	500,000	1,534,098	1,034,098
助	成 金	250,000	250,000	0
事業収入	健康づくり支援事業	707,140	1,345,440	638,300
	地域福祉人材養成事業	9,185,000	9,143,419	△41,581
	公共施設管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	11,010,900	8,259,050	△2,751,850
そ の 他	収 益	11,100	8,736	△2,364
合	計	25,864,140	24,863,543	△1,000,597

支出の部

科	目	24年度予算	24年度決算	増 減
事業支出	人 件 費	9,274,408	8,875,115	△399,293
	健康づくり支援事業費	2,127,090	2,706,597	579,507
	地域福祉人材養成事業費	1,884,969	2,983,904	1,098,935
	公共施設管理事業費	80,000	108,032	28,032
	研究開発普及促進事業費	3,638,055	1,656,744	△1,981,311
	そ の 他 経 費	5,057,420	4,462,654	△594,766
管 理 費	人 件 費	2,001,102	1,912,161	△88,941
	そ の 他 経 費	1,431,400	1,674,784	154,443
営 業 外	費 用	200,000	0	△200,000
法	人 税	70,000	70,000	0
合	計	25,764,444	24,449,991	△1,314,453
次 年 度	繰 越 金	99,696	413,552	313,856

25 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、①健康教室の実施、②支部活動の支援、③研修会や講演会の実施、④機関紙の発行を実施します。新しい取り組みとしては、ホームページ上の全国のふまねっと教室活動の情報の充実化や、書籍の出版などにより、高齢者が地域福祉の担い手としてボランティア活動に取り組む様子を広く広報します。「地域福祉人材養成事業」では、全国から寄せられる講習会の要望に応えるため、ふまねっとサポーター養成講習会を担当する講師の養成に取り組めます。

表2) 25年度予算

収入の部

科	目	24年度決算	25年度予算	増 減
年	会 費	4,122,800	4,000,000	△122,800
寄	付 金	1,534,098	4,200,000	2,665,902
助	成 金	250,000	120,000	△130,000
事業収入	健康づくり支援事業	1,345,440	900,000	△445,440
	地域福祉人材養成事業	9,143,419	9,982,000	838,581
	公共施設管理事業	200,000	200,000	0
	研究開発普及促進事業	8,259,050	11,948,900	3,689,850
そ の 他	収 益	8,736	11,100	2,364
合	計	24,863,543	31,362,000	6,498,457

支出の部

科	目	24年度決算	25年度予算	増 減
事業支出	人 件 費	8,875,115	12,579,658	3,704,543
	健康づくり支援事業費	2,706,597	3,714,592	1,007,995
	地域福祉人材養成事業費	2,983,904	1,048,778	△1,935,126
	公共施設管理事業費	108,032	150,000	41,968
	研究開発普及促進事業費	1,656,744	4,322,555	2,665,811
	そ の 他 経 費	4,462,654	4,464,727	2,073
管 理 費	人 件 費	1,912,161	2,727,477	815,316
	そ の 他 経 費	1,674,784	1,688,433	13,649
営 業 外	費 用	0	200,000	200,000
法	人 税	70,000	70,000	0
合	計	24,449,991	30,966,220	6,516,229
次 年 度	繰 越 金	413,552	395,780	△17,772

支部の活動紹介

本部では、サポーターから希望が寄せられた地域において支部の設立を行い、同じ地域のサポーターが互いに交流・協力して、主体的に健康づくりに取り組める体制の構築や活動支援を行っています。現在各支部では以下のような活動を行っています。支部のある地域や近隣にお住いの会員さんはぜひ参加して活動の幅を広げてみませんか？

会員同士の横のつながりをつくる！

定期的な自主練習会や交流会を実施しています。参加したサポーターからは「1人で養成講習を受けた後どうしていいかわからなかったが、相談できる仲間ができた」、「何度も練習して自信がついた」、「他の人の取り組みを知って刺激になった」という感想が聞かれています。



函館支部研修会の様子

地域の健康づくりにサポーターが主体的に取り組む！

出前教室

老人クラブや、町内会等に赴いて教室を行っています。

サポーター養成の主催開催

教室や体験会で受講者を募集し、毎年1、2回程度本部と協力して講習会を開催しています。



旭川支部発行の市内教室ポスター

定期教室の開催

地域高齢者が身近な場で教室に参加できるよう定期教室の設置を行っています。サポーターの活動機会も増えています。

市町村と協力関係を築く！

市町村自治体が行う介護予防教室の指導を担当したり、イベントや講演会開催の協力を求める等して協力関係づくりを進めています。市の広報にふまねっと教室一覧を掲載してもらい、市町村と支部が協力して地域高齢者の介護予防を促進する等の例もあります。

<本部から支部への主な支援内容>

支部の設立、支部支援金(会員数×400円)助成、支部主催サポーター養成講習会の受講料の還元、支部総会案内等の発送作業代行、その他相談支援

◎支部の設立状況(平成25年6月10日現在)

市町村	支部名	会員数	市町村	支部名	会員数
網走市	ふまねっと網走1・2・3	101人	岩手県遠野市	ふまねっと遠野	18人
余市町	ふまねっと余市りんごっこ	20人	士幌町	ふまねっとしほろ	27人
旭川市	ふまねっとセンター旭川	110人	函館市他	ふまねっと函館支部	73人
石狩市	ふまねっとはまなす	7人	帯広市	帯広ふまねっとの会	132人
札幌市	ふまねっと札幌	418人			