

# ふまねっとひろば

2013年  
4月1日発行  
春号  
NO.17

正会員の現況 (平成25年3月10日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,000
	インストラクター	1,425
	重 複	- 341
	一般会員	5
合 計		3,089

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



仁木町(にきちょう)では、ふまねっとサポーターが「笑(に)っこり仁木」というチームを作って、毎月2回練習会を行っています。写真は仁木町役場主催の介護予防教室で活躍するサポーターさん。

## もくじ

- 新年度の挨拶…………… 1
- サポーター活動報告：みんなの約束ー「はひふへほ」…………… 3
- インストラクター活動報告：ふまねっと運動を行って…………… 5
- ニュース：「仮認定NPO法人」取得のご報告…………… 6
- ステップ指導アドバイス：たなばたさま…………… 7
- フォーカス 人：寺崎秀典さん、野中由紀子さん…………… 8
- ワンツースリーのホームページが新しくなりました…………… 10
- 事務局からのお知らせ…………… 12

## 新 年 度 の 挨 拶

正会員の皆様には、日頃より陰に陽に多大なお力添えを賜りまして誠にありがとうございます。おかげさまで、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーは、平成24年度の事業を無事完了し、新たな目標の実現のために新年度をスタートすることができました。春号の機関紙の恒例となります本法人の事業概要と将来展望についてご説明いたします。

### 正会員の活動支援の新方式

NPO法人の本務は、ボランティア活動の促進です。本法人では、正会員の皆様に年会費2,000円のご負担をお願いし、この年会費を資源として、正会員のふまねっと運動を通じた

介護予防や健康づくりなどのボランティア活動を支援してまいりました。機関紙「ふまねっとひろば」では、各地域の実践状況、ふまねっと運動の研究成果、協力者へのインタビュー記事を紹介してきました。この他に、サポーターが多数お住まいの地域において研修会を行い、指導技術の向上や会員相互の交流を行ってきました。前冬号の機関紙で行ったアンケートの結果(ホームページ上で公開予定)をご覧いただきますと、この運営方針は一定の評価を得ていることがわかりました。しかし、まだ十分とはいえません。今後も皆様が地域で取り組むボランティア活動を支援して参りたいと思います。

その一つとして、皆様が行うボランティア活

動を「歴史に残す」ための仕組みが完成しました。皆様は、各地で行うご自身のふまねっと健康教室の予定と活動成果を、本法人のホームページ上に自由に登録することができます。お手元にお届けした、新しい平成25年度の認定証をご確認ください。お名前の下には、お一人ずつ活動登録番号が発行されています。

皆様は、ご自分の会員番号とこの活動登録番号を利用して、本法人のホームページにログインすることができます。そして、今後予定しているふまねっと教室の活動をご案内したり、チラシを印刷したりすることができます。また、教室が終わったら、その時撮影した写真を公開することもできます。これによって、正会員の皆様が全国各地で取り組んでいるボランティア活動を、すべて「歴史に残す」ことができるようになりました。新しい認定証の会員番号と活動登録番号を使って、皆様の教室の活動予定を全国にご案内し、教室の参加者の笑顔を記録に残していただきたいと思います。ホームページへの登録方法は、この機関紙11ページで解説しております。

### 正会員の継続のお願い

現在、本法人の正会員は全国に広がり、3,000人の皆様のご支援とご賛同を下さっております。誠にありがとうございます。この度、そのすべての皆様のお名前や市町村名、資格、所属がホームページ上の「正会員一覧」でご覧になれるようになりました。例えば、右上の検索ボックスを使って市町村名で検索していただきますと、同じ市町村内でどこの団体や施設に資格をお持ちの方がいらっしゃるかを確認することができます。現在、正会員としてご活躍の皆様は、この一覧にお名前が掲載されていることをご確認ください。右上の検索ボックスをご

利用くださるとすぐに見つけることができます。

本法人の規定上、ふまねっと運動を他人に指導することができるのは、この一覧に掲載されている方に限られます。年会費の滞納などによって正会員資格を消失しますと、この名簿からお名前が削除され、認定証の発行と機関紙の配信が停止されます。この場合は、ふまねっと運動の指導もご遠慮いただくこととなります。

平成25年度の年会費の納入期限は、平成25年3月31日です。年会費の納入が1年遅れますと、自動的に正会員資格は消失します。まだ、年会費の納入がお済みでない方は、同封の振込用紙にてお振込みをお願いします。

### 定期総会のご案内

皆様から頂戴した年会費は、貴重な活動資源として、ふまねっと運動の研究や普及活動に生かしてまいります。本法人の事業計画や予算、並びに決算の審議は、正会員の皆様の専権事項です。毎年定期総会にて審議いたしますので、ご出席を賜れますよう心よりお願い申し上げます。

本年度の定期総会は、昨年同様帯広市で5月18日(土)に予定されております。遠方の皆様にはまことに恐縮ですが、ご欠席なされる場合には同封いたしました委任状のご返信をお願いいたします。定期総会は、NPO法人が正会員お一人お一人の声を反映し、協力の機運を高める良い機会となります。北海道内外の正会員の皆様のご尽力によって成立している本法人の健全な運営と、定期総会成立のため、皆様のご出席とご協力を仰ぎたく重ねてお願い申し上げます。

今年の定期総会は、設立8周年を記念いたしまして、本法人の理事のお一人でもあり、がん予防研究の第一人者である札幌医科大学医学部公衆衛生学講座の森満教授による講演会を企画

いたしました。講演題目は、「がん予防—楽しく気軽に生活習慣改善、厳しく真剣に社会環境改善—」です。日本人は75歳まで生きたとすると、二人に一人ががんにかかるといわれています。国民病としてのがんを予防するための生活習慣や研究成果についてやさしく解説していただくと同時に、放射能などによる汚染にも目を向け、社会環境の改善についてご講演を賜りたいと存じます。この講演会は、帯広市と共催で行われ一般市民にも公開されます。

### 本法人への寄付金は税控除が受けられます

本法人は、平成25年1月23日に管轄の札幌市より、認定NPO法人の仮認証を受けました。これに伴い、本法人へのご寄付の一部は税控除を受けることができます。ご寄付をいただいた方には、事務局から寄附金受領証明書を発行いたします。この寄附金受領証明書を確定申告を行う際に提出していただくことで控除の手続きができます。本年(平成25年)中に行われた寄付金に対する寄附金受領証明書は、翌年(平

成26年)2月に行われる確定申告の際に手続きをお願いします。詳しくは、本機関紙6ページでご説明申し上げます。

### 今後の展望～個人対象のプログラム開発

地域で福祉活動に取り組むボランティア人材の養成を行う地域福祉人材養成事業は、本法人の中核事業であり、今後も各地の市町村、社会福祉協議会、町内会、老人クラブ、市民団体の協力をあおぎながら、進めてまいりたいと思います。現在、正職員は二人ですが、今後はできれば増員したいと考えております。

これに加えて、本年度は個人向けの事業を検討しています。これまでは、他人に指導するためのふまねっと運動だけが研究開発の中心でしたが、ご家庭内で、ご家族と一緒に楽しむことができるような自習型のふまねっと運動プログラムを研究したいと考えております。これによって、家庭内の介護予防力を高めていき、同時に家族の親交を深めることができれば多くのご家庭で喜ばれるのではないかと考えております。



## サポーター活動報告

### みんなの約束—「はひふへほ」

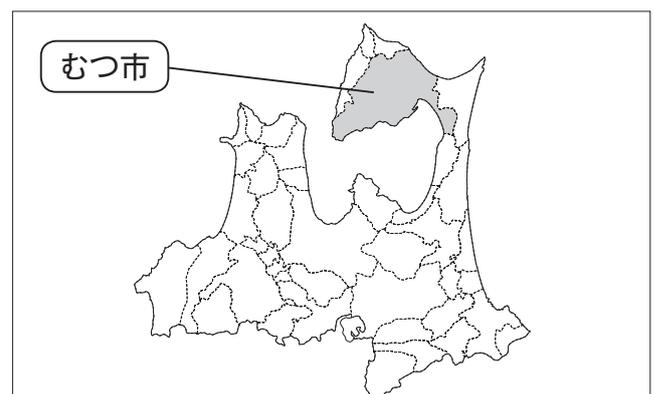
青森県むつ市 生活介護サポーター連絡協議会(愛称:りんどうの会)

「ふまねっと」部会長 時田 令子



な地域です。まさに「北のまほろば」と自負

青森県の中で最北端に位置する下北半島は、恐山や仏ヶ浦など、荒けずりの自然美に恵まれ、また三方を海に囲まれていることから大間マグロをはじめ、山海の幸が豊富な地域です。まさに「北のまほろば」と自負



する下北ですが、残念なことに産業の脆弱さから若者の定着率が低く、高齢化率は実に29%にまで到達しております。こうした状況下で、一人暮らし、寝たきり、認知症などによる要介護高齢者は増え続け、大きな社会問題となっています。

そうした背景を踏まえ、市は「生活介護サポーター研修講座」を実施し、介護ボランティアの養成を行いました。そして同講座の修了生有志が集い、平成24年1月に設立したのが「りんどうの会」です。現在41名の会員が所属し、一人暮らしや公的支援の届かない高齢者に、除雪、除草、傾聴、買物や通院の支援などのボランティア活動を展開しております。そんな中で出会ったのが「ふまねっと」でした。青森県長寿社会振興センターからのお誘いにより、ふまねっとサポーター養成講座を受講しましたが、今になってみると「ふまねっと」との出会いにより、組織強化が叶いました。

「ふまねっと」の特徴は、老若男女が特別の気負いもなく、和気あいあいと楽しめる点にあります。これを地域活動の中に採り入れたことで、活動のマンネリ化を解消でき、どこの地域でも笑いの輪が広がり、高齢者の皆さんが元気を取り戻してきております。「ふまねっと運動」体験会を頻繁に開催し、市内の各町内会でこれを実演することで、当会の認知度が一挙に向上したことを実感しています。さらにむつ市の広報誌等において、我が「り

んどうの会」が、介護予防の一環として「ふまねっと運動」を推進していると紹介されたこともあって、「ふまねっと」の名称が、今や当会の代名詞になりました。

「ふまねっと運動」の普及と指導にあたって、会員の皆で約束し合っていることがあります。それは「はひふへほ」の鉄則です。つまり

「は」－はげましの言葉を忘れずに！

「ひ」－批判・批評は決してしない！

「ふ」－雰囲気づくりが、何しろ大事！

「へ」－平気！平気！まちがえても気にしない！

「ほ」－ほめて、ほめて、ほめちぎる！

今は市内での活動に限定している「ふまねっと運動」ですが、新年度にはサポーターおよびインストラクターを大幅に増員し、下北郡内にこれを普及・拡大することを目指しております。高齢者の機能低下を阻止し、改善することで、地域づくりに貢献できればと願っています。



りんどうの会の皆さんによるふまねっと運動の体験会の様子です。青森県では9月に行った講習会で28名のサポーターさんが誕生しました。

## インストラクター活動報告



## ふまねっと運動を行って

医療法人社団倭会三恵病院(北海道有珠郡壮瞥町仲洞爺69)  
看護師 鎌田 安信



当院は精神科病院です。長期の入院患者様の高齢化や、認知症患者様の増加に伴い、転倒をする患者様が増えてきました。そこで、体育館での歩行運動や体操などを行い転倒予防に努め

ていましたが、もっと楽しくレクリエーション的な運動はないものかと色々探していたところ、ふまねっと運動プログラムを知り、実施しようと考えました。

参加されている方は、50歳から80歳で、性別も男女混合で行っており、認知症から統合失調症とさまざまな人を対象にしています。

現在、参加人数は4人と少数で行っています。理由としては、まだふまねっとを始めたばかりのため、初期は少数で行いインストラクターが熟練してから少しずつ参加人数を増やしていこうと考えています。実施頻度は8回を1クールとし、1週から2週に1回の頻度で行っています。インストラクターが3名おりますが、全員が看護師のため、勤務状況の都合により、なかなか増やせない状況です。

その中でもふまねっと運動を行った患者様は、初めは「よくわからない、私にできるだろうか」と不安を話されていましたが、実施していくにしたがって、笑顔が見られ、一緒にやっている仲間と話し合いながら楽しくふまねっと運動をしています。また、「今度はいつ運動やるの」

と楽しみにしてくれている声も聞かれています。

現在は1つの病棟で小規模で行っていますが、今後、今までやってきたふまねっと運動の成果を院内研修で発表し、病院全体でふまねっと運動を転倒予防、およびレクリエーション活動として取り入れるよう模索しております。そのためにはインストラクターの増員などを課題として考えています。

私たちは本当に始めたばかりで未熟です。他にはもっと熟練され、大規模にふまねっと運動を行っている病院、施設もあると思いますが、ふまねっと運動を通じて感じたことは、この運動プログラムは単なる転倒予防の運動ではなく、やる側も教える側も楽しくできるレクリエーション活動であり、スタッフと患者様・利用者様との心が通うツールでもあると感じました。私たちはこれからも楽しくをモットーとしてふまねっと運動を実施したいと考えております。

「こうしたら良いよ、うちではこういう工夫をしているよ」などアドバイスをいただけたら嬉しいです。



ふまねっと運動に、積極的に取り組んでいます。

### 認定 NPO 法人とは？

認定 NPO 法人とは、運営組織が健全明白で、公共の利益のために活動をしていると認められた NPO 法人に、税制上の優遇措置を認める制度のことです。個人の方が認定 NPO 法人に寄付を行うと、所得税、住民税から寄付金控除を受けることができます。法人が寄付した場合は、一定の範囲内で損金算入が認められます。本紙では、個人の寄付者に適用される寄付金控除について説明いたします。

### 寄付金控除について

寄付金控除の計算方法には「所得控除」と「税額控除」の2種類があり、いずれかを選択することができます。ほとんどの方は「税額控除」を選択した方が控除される金額が大きくなり、有利です。

#### 税額控除の計算方法

(寄付をした金額－2,000円)×40%＝控除される金額

例えば認定 NPO 法人に 10,000 円を寄付した場合、(10,000 円－2,000 円)×40%＝3,200 円が控除される金額となり、納める所得税から差し引かれます。

また、お住まいの自治体によっては住民税か

らも最大 10%の控除を受けることができます。

### 寄付金控除を受けるためには？

寄付金控除を受けるためには、寄付をした皆様に確定申告をしていただく必要があります。**源泉徴収票**と、認定 NPO 法人の発行する**寄附金受領証明書**を用意して手続きを行って下さい。ご寄付の際、お手元に残る「払込票」や「領収書」の控えは大切に保管して下さい。

### 仮認定 NPO 法人とは？

「仮認定 NPO 法人」とは、平成 24 年に改正された NPO 法で新たに設けられた制度です。これまで認定 NPO 法人と認証されるには高いハードルがありましたが、一部要件を除いて認定 NPO 法人と同じように税制上の優遇措置を認めたものが「仮認定 NPO 法人」です。

ワンツースリーは平成 25 年 1 月 23 日に札幌市より「仮認定 NPO 法人」として認証していただきました。今後、正式に認定 NPO 法人の認証を受けるためには**一年間に 3,000 円以上の寄付金を 100 名以上の方からいただく**必要があります。本法人では、皆様から頂く寄付金を、地域福祉人材養成事業や認知症予防、介護予防の研究のために有効に活用させていただきます。何卒、ご支援を賜れますようお願い申し上げます。



私たちは持続可能な地域福祉社会の実現を目指し、ふまねっとサポーターの皆さんのボランティア活動を支援します。

**Step**  
**ステップ指導**  
**アドバイス**



**たなばたさま**

8	31 29 30	32 30	32 31 29	すなご
7	27 25 26	28 26	28 27 25	きんぎん
6	23 21 22	24 22	24 23 21	きーらきら～
5	19 17 18	20 18	20 19 17	お星さま
4	15 13 14	16 14	16 15 13	ゆるる
3	11 9 10	12 10	12 11 9	のきばに
2	7 5 6	8 6	8 7 5	さーらさーら～
1	3 1 2	4 2	4 3 1	ささの葉
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	

**【指導の手順】**

このステップは4歩で1サイクルの規則性があります。

まずは「1,2,3,4」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。

②A列とC列から2人で同時にスタートしてみましよう。

このステップは織り姫と彦星が仲良く並んで歩く様子をイメージして作りました。



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。

### 寺崎秀典さん

社会福祉法人吉野ヶ里町  
社会福祉協議会事務局長  
昭和40年2月28日生  
48歳

佐賀県にある吉野ヶ里町社会福祉協議会(以下吉野ヶ里町社協)では、ふまねっと運動を通じて町内の地域力を向上させる取り組みを、町外にも積極的に情報発信しています。

### 野中由紀子さん

同地域福祉係長  
昭和42年4月29日生  
45歳



地域概要：人口16,500人、高齢化率21%。名所 吉野ヶ里遺跡。

#### ◇「ふまねっと」導入のきっかけを教えてください。

**寺崎さん** 吉野ヶ里町社会福祉協議会では買い物になかなか行けない高齢者のために、「移動コンビニ」という事業を行っていました。そこに北海道の湧別町社会福祉協議会の方が視察に来られ、情報交換をした際、ふまねっと運動のことを聞いたのがそもそものきっかけです。誰もが参加できそうで、介護予防のきっかけづくりになると思いました。これならもっと人を引っ張り出せるのではないかなと。

というのも、うちは以前、行政OBが地域福祉をしていたんだけど、地域の方との関わりというのが非常に少なかった。そのために、社協を知らない住民がものすごく多くて、「これではだめだ、社会福祉協議会の役割がもうないのではないか」という危機感にとらわれていました。そんな中、僕たち今の職員メンバーが動き始めたのが5年前の19年度です。

いまからでも遅くないから、地域の人たちとの距離を縮めていこうということでサロンをやり始めた。いまはまだ基礎づくり。5年、10年は基礎をつくって、住民の方々に社会福祉協議会という存在を理解していただく。そのための一つのツールとして抜群の効果を発揮しているのが、このふまねっとになります。たった1年だけど、ものすごく重要なポジションを占めた事業になったなと思

います。

#### ◇いま現在のふまねっとの実施状況について教えてください。

**寺崎さん** 一つは、地域のサロン事業での活用です。間接的な支援ではなくて、まずは私たち社会福祉協議会の人間が地域住民の近い存在になるために、直接僕たちが出向いていくようにしています。それと自主事業として、毎週火曜日にふまねっとと吹矢教室をやっています。いま30人ぐらい毎週通ってきていただいて、皆さん非常に楽しく来られています。

もう一つ、毎週水曜日に特定高齢者の事業をやっています。4つのコーナーを設けていて、マシン、作業療法士が行う認知症予防、理学療法士が行う「痛みの緩和」、そしてメインのふまねっとのコーナー、この4つのコーナーを、利用者が5人ぐらいずつグルグルと回ります。いま佐賀県内には広域連合というのが3つあるけれども、この吉野ヶ里の特定高齢者事業がナンバーワンというお墨付きまでいただいています。

さらに西九州大学や佐賀大学医学部、ワンツースリーと連携して、事業の効果、評価を出せるようになってきました。科学的なものをちゃんと理屈、理論上で説明できるような評価が出てくるし、うちにとっては付加価値になるので、大学と組むということは、非常によかったなと思います。参加者にも「こういうふうに変更しましたよ」と個別に評価をお返ししています。



教室で指導する寺崎さん(左から2番目)と野中さん(右から2番目)

## ◇参加者の反応や変化を教えてください。

**寺崎さん** 参加者は、ものすごく明るくなった。一番嬉しいのは、ゆっくり歩くことで、8マス進む間に2~3回スタッフの肩をつかんでいた人たちが、本当に3カ月のうちのプログラムの中で、最後まで自分のバランスで歩けるようになったんです。

デイサービスの中でも、入浴の時間、お風呂の時間で、個別にふまねっとをしているんだけど、お風呂に行ってもふまねっとのことが気になって、「ふまねっとに行くんだから、早く上がりたい」と、意欲が出てきてます。

その反面、「もう私はできないから」というので、縮こまる人もいるけれど、まわりから押されて、やってみたらできるから最後までやってしまうという。本当に入り込みやすい運動だなという。

**野中さん** 毎週1回継続している方は、初めてのステップに入る時に、「難しそう」とか言いながら、ある程度できるようになりました。

**寺崎さん** できない人はできない人で、まわりからは喜ばれるんだよね。3人ぐらい天然記念物みたいな(間違える)人がいるけど、この人たちは、自分でその役割もってやるのかなと思うよね。わざとじゃないんだけど、それが面白いんだよね。

**野中さん** 初めてあった横の人に話かけたりとか、普段あんまり喋らない近所のおばちゃんに話しかけるのは普通難しいじゃないですか。でもそういう方々も、ふまねっとが終わったら、「難しいね」とか「いいよ、いいよ」とか、励まし合いや笑い合いができる関係になれるのが、ふまねっとの一番の魅力だと思います。だから、間違わずスムーズにいく方が面白くないですよ。皆さん仲よくなって、忘年会したり新年会したり、話がはずんでます。

## ◇町外でも積極的に普及して下さいましたね。

**寺崎さん** 当然自分の町が良くなったら、まわりの市町も良くなってほしいと思うし、まわりの市町が良くなったら、今度は九州が良くなってほしいという思いですね。

去年はみやき町、基山町、鳥栖市、千代田町、佐賀県老人福祉施設協議会、佐賀県内社会福祉協議会で延べ6回の体験会を実施して、延べ200人ぐらいが参加しました。

実際は各社協にも温度差があって、「がんばろう」

という社協と、「無理なくいこう」という社協と、「なんでそんなことしなくちゃいけないの?」という社協と。ただ、情報発信はうちから全部にしています。そうして、佐賀県の全20市町全域から体験してもらおうことが出来ました。

その結果、これまで平成23年6月から5回のサポーター養成と3回インストラクター養成の講習会を行って、基山、小郡、みやき、鳥栖等12市町から153人の指導者が生まれました。

## ◇今後の課題や展望を教えてください。

**寺崎さん** 昨年11月に初めて町内の住民からサポーターが生まれたけれど、まだ教室を見学して「こうやるんだな」という再確認をしていっしょる段階。これが1年2年かかるのか、そこは分からないけど、いずれ地域でできたらいいなと思います。そのために僕たちがどれだけサポートができたり支援ができたりするか、これからの課題でしょう。

**野中さん** 地域の方が自分たちで、お茶を飲みながら、「体を動かそうか、ふまねっとでもしようか」みたいな、そういう小さなところの楽しい集まりとして広がっていけばいいと思います。いずれはみんなで自分たちの考えたステップや活動の成果をお披露目する機会ができたりするといいと思います。

**寺崎さん** 九州でふまねっとの催し物をやったり、指導者の人たちが集まる機会があったりすると面白いかもしれないね。これは大げさかもしれないけれど、日本中でふまねっとができて、笑いがあって、健康になれば、それが一番良いんじゃないかと思います。



今年1月17日のサポーター養成講習にはみやき町や基山町など町外の社協やボランティアさんが受講しました。

# ワンツースリーのホームページが新しくなりました

アドレスは変更ありません ホームページアドレス [www.1to3.jp](http://www.1to3.jp)

会員一覧、寄付者一覧、会計報告等

講習会の開催情報の検索はコチラ！

実践映像をご紹介します！

ふまねっとひろば（機関紙）のバックナンバーのダウンロードが可能に！

全国各地のふまねっと教室が検索できます！

ふまねっとチャンネル YouTube

YouTube で活動の様子がご覧頂けます。

新着情報

- 「仮認定NPO法人」の法人格を取得しました。
- 函館で新たに支部が設立されました
- 被災地支援活動が北海道新聞に連載されました (二)
- 被災地支援活動が北海道新聞に連載されました
- ふまねっとサポーター研修会(釧路)が行われました。

facebook 講習会一覧 寄付者一覧 正会員一覧

facebook 随時更新しています！

## ☆教室の検索画面

教室の開催予定

STEP 1 探したい都道府県名をクリック

- 北海道・東北**
  - 北海道 ▶ 青森
  - 秋田 ▶ 岩手
  - 山形 ▶ 宮城
  - 福島
- 北信越**
  - 新潟 ▶ 長野
  - 石川 ▶ 富山
  - 福井
- 中国**
  - 岡山 ▶ 鳥取
  - 鳥根 ▶ 広島
  - 山口
- 関東**
  - 東京 ▶ 千葉
  - 神奈川 ▶ 埼玉
  - 茨城 ▶ 群馬
  - 山梨 ▶ 栃木
- 九州・沖縄**
  - 福岡 ▶ 長崎
  - 熊本 ▶ 佐賀
  - 大分 ▶ 宮崎
  - 鹿児島 ▶ 沖縄
- 四国**
  - 香川 ▶ 愛媛
  - 高知 ▶ 徳島
- 関西**
  - 大阪 ▶ 京都
  - 滋賀 ▶ 兵庫
  - 和歌山 ▶ 奈良
- 東海**
  - 岐阜 ▶ 静岡
  - 愛知 ▶ 三重

## ☆教室のチラシが印刷できます！

### ふまねっと教室のご案内

どんでん歩いて生涯現役歩行者を目指そう！

**参加者募集!!**

**開催日時**  
2013年 **02月08日** (金)  
13:30~15:00

**場所**  
ふまねっと研修センター 北海道札幌市北区北23条西6丁目1-11 11ビル 1階

**教室説明**  
50代から90代までのウオーカーや参加者で和気あいあい取り組んでいます。ふまねっと運動は、ネットをゆっくりと踏み進まないので、からだに優しい運動です。「次はどっちの足だっけ??」と注意力や記憶力、集中力をよく使うので、失敬すればするほど大盛り上がり！多勢でにぎやかに取り組める運動です。  
毎週1回以上の実施により、転倒予防や認知機能の改善が期待できます。初めての方もぜひお気軽にご参加下さい。

**参加費** 参加費は300円です。  
動きやすい服装でご参加ください。汗拭き用のタオルがあると便利。

**持参物** 上履 (運動靴) をご持参下さい。  
水分補給のため、スロージョーリングやお茶などの飲み物。  
お電話で [011-xxxx-xxxx] 担当 尚和 までご連絡下さい。

**参加方法**

特定非営利活動法人 地域健康づくり支援会  
ワンツースリー All right reserved.

## 教室チラシ印刷の方法

「教室の開催予定」から参加したい教室を検索し、「教室名」をクリックします。「このページを印刷してご利用下さい」ボタンを押すと印刷することが出来ます。

会員の皆さん自身がふまねっと教室の情報を入力、公開することが出来ます！

チラシも簡単に作る事が出来ます！

## 健康教室情報の入力方法

1. 以下の URL より教室情報入力画面を開きます。

<http://www.1to3.jp/user/login.cgi>

2. ログイン画面に会員番号と活動記録登録番号を入力し、「ログイン」ボタンを押します。会員番号と活動登録番号は皆様の「平成25年度認定証」に記載しております。

ログインしてください。

会員番号	<input type="text"/>
パスワード	<input type="text"/>

3. 以下の入力画面が開きます。会場名、開催日、時間、場所、教室担当者、電話番号、参加費、教室説明を入力します。

4. 入力後、「記事を書き込む」ボタンを押し、「OK」ボタンを押します。これで入力は完了します。再度修正入力したい時は、画面下の入力した文章が表示されている部分の「編集」ボタンを押すと追加修正入力を行うことが出来ます。入力が済んだら、画面右上の「ログアウト」ボタンを押します。

記事担当者	<input type="text" value="尚和 里子"/>	
会場名	<input type="text" value="ふまねっと研修センター"/>	
開催日	2013年 02月 08日 時間: 13:30 ~ 15:00 例) 09:00~15:30	
場所	都道府県 <input type="text" value="北海道"/> 市区町村 <input type="text" value="札幌市北区"/> (札幌市は区まで) 番地 <input type="text" value="北23条西6丁目1-11浜ビル1階"/>	
教室担当者	<input type="text" value="尚和 里子"/>	電話番号: <input type="text" value="011-xxx-xxx"/>
参加費	<input type="text" value="300"/> 円 (無料の場合は0円)	
教室説明	<p>50代から90代までのサポーターや参加者で和気あいあいと取り組んでいます。          ふまねっと運動は、ネットをゆっくりと踏まないように歩く、からだに優しい運動です。          「次はどっちの足だっけ??」と注意力や記憶力、集中力をよく使うので、失敗すればするほど大盛り上がり！          多勢でにぎやかに取り組める運動です。</p> <p>毎週1回以上の実施により、転倒予防や認知機能の改善が期待できます。          初めての方もぜひお気軽にご参加下さい。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 上靴が必要な会場はチェックを入れて下さい。</p>	
処 理	<input type="button" value="記事を書き込む"/>	<input type="button" value="取り消し"/>



**総会の出欠ハガキをかならずご返送ください。**

**(1) 平成25年度定期総会のご案内**

定期総会を下記のとおり実施いたします。総会の他に研修会や講演会などイベントが目白押しとなっています。準備の都合上出欠のご回答を同封のハガキにて**4月30日まで**にご返送ください。

日 時 5月18日(土)10時30分～16時30分  
場 所 帯広市民活動プラザ六中 3階会議室 帯広市東11条南9丁目1

内 容	開始時間	内 容
受 付	10時00分	旧帯広市立第六中学校の校舎が市民活動プラザ六中です。
研修会	10時30分	正しい指導方法の確認と共有、質疑応答
総 会	13時00分	平成24年度決算、平成25年度予算について審議します。
講演会	14時30分	がん予防講演会 札幌医科大学医学部教授 森 満 先生 —楽しく気軽に生活習慣改善、厳しく真剣に社会環境改善—
懇親会	18時00分	『十勝農園』で野菜食べ飲み放題！懇親会(会費4,000円)

15,000坪の花畑！紫竹ガーデン散策ツアー 15時00分 帯広空港到着(見送り)  
5月19日(日)9時00分 帯広駅前集合 16時00分 帯広駅到着(見送り)  
10時00分 花畑！紫竹ガーデン到着 参加費 3,000円  
12時30分 池田町でお食事 定員先着20名 お申込みはハガキにて

**(2) 平成25年度認定証をお届けいたします**

3月1日現在で、既に1,104名の皆様から25年度年会費を頂戴いたしました。また、247名の方から479,500円のご寄付を頂きました。多くの皆様のご支援とご協力にあらためて心よりお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

機関紙を送付した封筒の宛名ラベルには、皆様の年会費の納入状況を表す記号が記載されています。以下の表でご確認くださいませようお願いします。なお、Eに該当する方は平成23年度より2年間の年会費が未納のため、現在会員資格が失効しておりますので認定証と総会のはがきは同封しておりません。4月末日までにご納入が確認できましたら、後日お送り致します。ご了承ください。

ラベル記載	講習会受講時期	24年度年会費	25年度年会費	同封物	必要年会費
A	平成23年度以前	納入済	納入済	認定証、総会案内はがき	0円
B	平成24年度	免除	納入済	認定証、総会案内はがき	0円
C	平成23年度以前	納入済	未納	認定証、総会案内はがき、振込用紙	2,000円
D	平成24年度	免除	未納	認定証、総会案内はがき、振込用紙	2,000円
E	平成23年度以前	未納	未納	振込用紙	4,000円
F	年会費をご所属先でご負担いただいている方			認定証、総会案内はがき	0円

**C、D、Eに該当する皆様へ**

このご案内は、平成25年3月31日時点で作成しております。行き違いで既にご納入いただいている場合は失礼をお詫び申し上げます。