

ふまねっと ひろば

2015年
11月5日発行
秋号
NO.27

正会員の現況（平成27年10月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,139
	インストラクター	2,414
	重 複	526
	その他	1
合 計		5,028

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



10月4日、名古屋市の愛知東邦大学でふまねっとサポーター講習会を開催しました。名東区の健康づくりに協力している学生8名が参加しました。これからの活躍を期待しています。

もくじ

正会員5,000人を記念して	
感謝と今後の法人活動の展望……………	1
ステップ：夕焼け小焼け……………	5
フォーカス 幕別町「まっくねっと」の皆さん…	6
事務局通信……………	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

正会員 5,000 人を記念して

— 感謝と今後の法人活動の展望 —

はじめに

当法人は、法律で定められた特定分野の事業を行うための非営利活動法人です。設立以来10年間、高齢者、障がい者の福祉、健康教育、社会教育を行ってきました。現在正会員は5,000人を超えるまでになりました。当法人の活動理念に賛同し、ともに社会の課題の解決に取り組んでくださる仲間がこれだけ多くいることに感謝と心強い気持ちで一杯です。気持ち新たに、当法人が今後の社会に貢献するための新たな展望を皆さんと一緒に描きたいと思います。

これまでの活動成果

過去10年間の活動では、高齢者の社会参加を支援することをおもな方針として参りました。高齢化や過疎化を迎えた市町村の健康づくりを支援するために、高齢者をふまねっと運動の指導者（サポーター）として養成し、社会福祉の「受け手」ではなく「担い手」になるための講習会を提案してきました。

「ワンツースリー」という法人名には、「1to3」、すなわち、「一人から三人へ」という意味があります。これは、「一人が三人に教える」という意味です。高齢者が指導者となるための最低限の目標を現しています。すなわち、目標を「誰でも達成できるように小さくする」こと。それが、「ワンツースリー」の意味だといえます。

そこで、1人の高齢者が3人に教えることを可能とするやさしい運動プログラムが必要です。また、高齢者が行う運動プログラムは、事故が起こらないように安全なものでなくてはなりません。そのような条件を満たす運動プログラムの開発に成功したら、多くの高齢者が運動の指導者となって社会福祉の担い手になることができるでしょう。

こうしてできあがったのが「ふまねっと運動」でした。

しかし、高齢者が社会福祉の「担い手」になるというのは、なまやさしいことではありませんでした。特に、社会的支援やケアを受けるのが当たり前と考えて待ち構えている一般の高齢者の意識を変えるのは困難でした。幸いなことに、ふまねっと運動を通じて、各地で活躍するところぞしの高い高齢者の皆さんにお会いできたために、この困難を乗り越える事ができました。この10年間で、どうにか一つの成果を残すまでこぎつけたと考えております。



ふまねっとハウスはすべてボランティアで運営されています

では、当法人は全国で5,000人に達したふまねっと運動の指導者であるサポーターとインストラクターのマンパワーを、どのように活かすことができるでしょうか。大きく分けて、三つを提案したいと思います。一つ目は、ふまねっとハウスを通じた過疎地の市町村の健康づくりと人材養成事業。二つ目は、全国の福祉施設で行われるレクリエーションや健康教室の支援事業。そして、三つ目は、在宅で介護する家族を有する一般家庭向けの介護予防事業です。

①市町村を対象にボランティア養成サービスを提供する。

これまでの当法人のサービスは、すべて「個人」を対象としたものでした。これからは、市町村対象の事業を検討したいと思います。それは、各市町村で活動しているふまねっとサポーターの「連携協力チーム」を組織すること、そしてこのチームの活動場所として「ふまねっとハウス」を開設し、市町村が行う介護予防事業の効果を高めるように提供することです。

「ふまねっとハウス」は、一般高齢者、要支援要介護認定を受けた高齢者が、いつでも都合の良い時に何回でも通ってこられる場所です。そこで、ふまねっとサポーターが定期的、継続的に研修を積み、住民対象にふまねっと運動を指導することで「ふまねっとハウス」になるのです。

「ふまねっとハウス」を開設する際は、ワンツースリーの職員が、地域のふまねっとサポーターに研修を行い、個々の指導技術の向上と、サポーター同士の協力関係構築を行います。その結果、どこに行っても上手に楽しくふまねっと教室を担当することができます。ふまねっとサポーターは、

ふまねっとハウスで、1) 一般高齢者対象の介護予防教室を担当したり、2) やや運動機能が低下した高齢者を対象に「歩行機能改善」「認知機能改善」「うつ予防」を目的とした介護予防教室を担当したり、3) 地域の交流を兼ねたサロンなどを担当します。

今後の高齢化社会においては、一人でも多くの高齢者の自立を支援し、からだの自由を維持する事が重要です。そのためには、私は高齢者が1人の人間として尊重され、活躍、成長できるような仕事や場所、生きがい(=生きる目的)を提供することが重要ではないかと思います。

ふまねっとハウスは、そのような場所として利用できます。一つで、人材養成と介護予防の二つの役割を果たすことができます。そこで、市町村にふまねっとハウスを開設運営し、市町村の事業ができるように提案したいと思います。



ふまねっとハウスは、サロンの役割を果たしています。運動後に、感想を生徒手帳に記録しているところ。

ふまねっとハウス

頻度 毎日

担当 住民ボランティア

一般的な介護予防教室（一次予防・二次予防）

頻度 週1回～月1回

担当 保健師、介護職員などのプロ

②介護福祉施設と連携する。

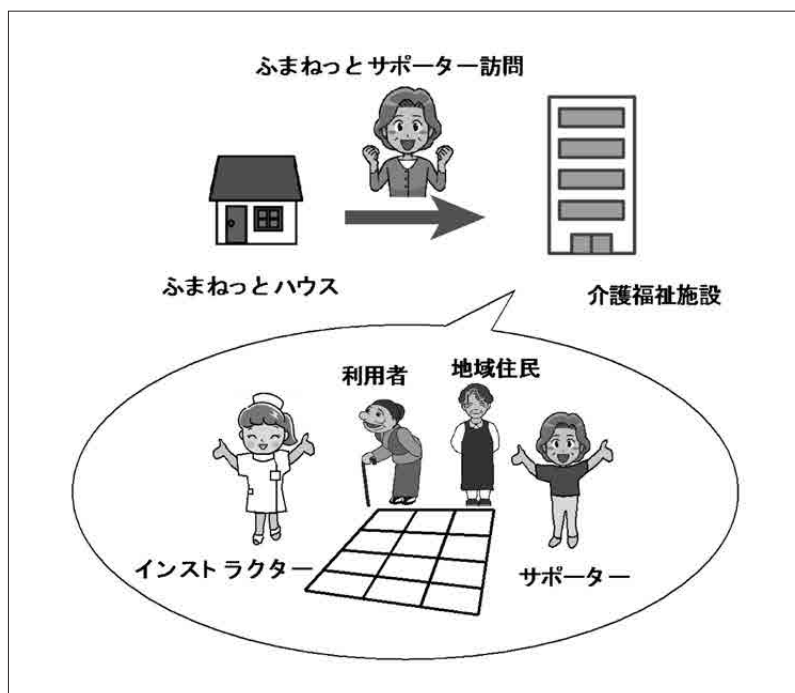
介護福祉施設の職員対象に、ふまねっと運動の指導資格取得のためのインストラクター講習会を、施設を訪問して実施しやすくしたいと思います。また、訪問した施設の利用者を対象に、直接モデル教室を行う支援やふまねっと運動の評価に関する研修会を充実させたいと思います。

この他に、地域住民対象に交流を兼ねたふまねっと教室を開設することに協力してくださる介護福祉施設を募集して、ネットワーク連携協定を締結したいと思います。連携協定を結んだ施設には、ふまねっとハウスから職員や地域のふまねっとサポーターを派遣してふまねっと教室の定期的開催の支援を行います。

ふまねっとハウス開設までの道のり

- ①説明会 地域のサポーターに計画を説明し、協力を求める。
- ②研修会 教室の指導方法、教室前後の接客方法を学ぶ。
- ③練習会 サポーターが役割分担をして指導方法を練習する。
- ④リハーサル 1人で最初から最後まで指導できることを確認する。
- ⑤運営委員会 月に1回サポーター全員が集まり、シフト調整や情報共有、指導練習などを行う。

ふまねっとハウスがある地域



ふまねっとハウスで、ハイタッチをしているサポーターと生徒さん。

③家族向けのふまねっと運動を開発する。

新しいサービスとして、今後は在宅で家族とともに行えるふまねっと運動の開発を検討しております。ご夫婦、または親子で、またはお一人で、6畳間程度の広さの部屋で、ふまねっと運動が練習できるようなサービスを開発します。

ふまねっと運動を教える役割として、地域のふまねっとサポーターやインストラクターの訪問指導、あるいはインターネットを使ったビデオ教材を検討しています。これによって、外出がむずかしい高齢者の歩行機能の改善や、認知機能の改善が、家族と一緒に自宅でできるようになると考えています。

在宅で行うふまねっと運動の効果の研究を開始し、寝たきりの予防、認知症の改善、歩行やうつ予防などの効果を確かめて発表したいと思っています。



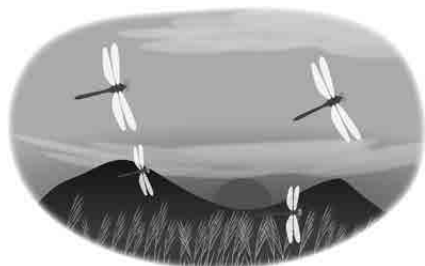
要支援認定を受けた認知症の男性に、在宅で週2回ふまねっと運動を行った結果、認知症が改善し、要支援認定から外れる例がありました。

法人の運営に関するご意見やご要望をお待ちしております。

正会員の皆さんが、実現したいという事業や具体的な計画、ご要望がございましたら、メールやFAXで事務局までご意見をお寄せ下さい。来年度の事業計画の立案に合わせて検討させていただきます。12月1日（火）までにご送信をお願いします。

（ご意見送信先） メール info@1to3.jp FAX 011-747-5008

Step

ステップ指導
アドバイス

【指導の手順】

まずは

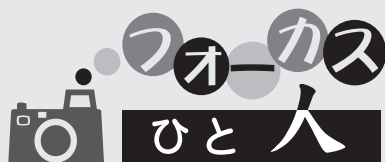
「1、2、3、4

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歌を歌ってみましょ
う。②手拍子をつけてみま
しょう。毎日
40分
歩こう

夕焼け小焼け

8	32	31 29	30	かえりましょ
7		27 25	28 26	からすとい つしよに
6	24	21	23 22	みなかえろう
5		19 17	20 18	おててつな いで
4	14	15	13 16	鐘がなる
3		12 10	11 9	山のお寺の
2	6	7	5 8	日が暮れて
1		4 2	3 1	夕焼け小焼 けで
	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。

幕別町「まっくねっと」の皆さん

若原 輝男

昭和4年3月1日生まれ（86歳）会長

横井美枝子

昭和21年2月27日生まれ（69歳）事務局長

小野寺英子

昭和16年10月18日生まれ（73歳）

平澤 満子

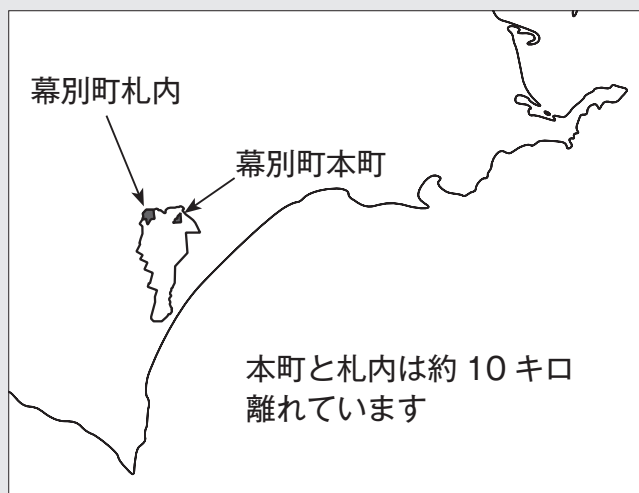
昭和15年7月18日生まれ（75歳）



若原輝男さん



左から、
小野寺英子さん、
平澤満子さん、
横井美枝子さん



北海道十勝の幕別町のサポーターは、平成19年から「まっくねっと」というサークルを立ち上げ、以来7年以上活動を続けています。本日は、会長の若原さんと中心的なメンバーにお話を聞きました。

北澤 まっくねっとの現在の活動を教えてください。

若原 まっくねっとは、年会費3,000円の会員制のふまねっと運動の自主サークル(スマイルと活気アップ)です。その中からボランティア保険料も支払っています。幕別町の本町(30名)札内南会場(47名)東会場(48名)の会員です。毎月3～4回集まっています。はじめは会員として通っていた人がサポーターになる人も増え

てきています。

北澤 現在の活動になるまで苦労したことはありますか？

横井 ふまねっとを理解して賛同してもらうことで苦労しました。ふまねっと活動をするにはネットが必須で、そのネットをどう工面するかも悩みの一つでした。町の介護予防支援の職員の方や社協にたびたび話を聞いてもらいました。

小野寺 20年8月の町のイベント「ふれあい祭り」で、お世話になっていた池田町のサポーターが来て体験支援をしてくれた時、介護支援の保健師さんの上司が「これは良い」とネットを2枚買ってくれました。9月から21年3月までサポーター研修を重ね、やっと始めることができました。

若原 活動資金はいつも苦労しています。出張の依頼があるときには、すこしの気持ちをもらいながら活動の足しにしています。

小野寺 平成21年4月に北海道社会福祉協議会のボランティア団体の設立支援に応募したら助成金が採用されました。横井さんが、あちこち熱心に働きかけてくれましたので。

北澤 あちこち働きかけるというのは、具体的には何をしたんですか？

横井 道社協のシニアリーダーの講座を受けて、助成の申請にまでこぎ着けました。2年間の助

成金はありがたかったです。その後もふまねっとを知ってもらうため、教育委員会や社協に理解を求めて足を運びました。小野寺さんは手紙も書きましたよ。

小野寺 「高齢者が担い手になれるこのふまねっと運動は、今まさに、介護予防に求められていることではないでしょうか」と手紙を書きました。今やっと社協も理解度をアップしてくれたようなので、その努力は無駄ではなかったです。教育委員会ではネットを2枚提供してくれたため札内会場を開くことができました。

横井 22年に街角対話「こんにちは知事です」の視察があり、北海道知事(高橋はるみ知事)が幕別町に来ました。一緒にふまねっとを体験していただきました。介護支援の保健師さんには、血圧測定などしてくれるなど力を貸してくれました。

平澤 私の札内南地区は後から始めたのですが、今は48名の人が集まってきてくれます。とても仲良くやっています。

若原 昨年から、社協からサロンでのふまねっとを依頼されました。年間3万円の委託金があります。とてもありがたいです。

北澤 これまでの皆さんの長い苦労が報われたのですね。ところで、これからの活動の目標を聞かせてもらえますか？

若原 自分で自分を守る、自立と生きがいを意識していく、不自由な人が歩けるようになっていくように力を貸したいです。

小野寺 私はあと10年活躍できると思います。地域の人々が笑顔になれるよう、自分を通して地域の人たちの笑顔为目标にしたいです。今日一日輝けるようになりたいです。

平澤 あと5年は頑張ります。私は町内会でやりたいです。自分の住む地域で、交流やまちづくりをやりたいです。今12人くらい来てるの。月に1回続けていきます。今日の講演会で町民の人たちは、北澤先生の本当の話を聞いてもらえたから満足して帰ったと思います。ただのレクリエーションだと思っていた人が、認知症の



高橋知事もふまねっとを体験しました。

予防や運動機能への効果がわかってもらえたと思います。

横井 私は本町で、さらに地域の中に広げたいです。せっかく、社協が関心を持ってくれはじめたのでこれから期待しています。

北澤 皆さん、全然年をとらないですね。前より若くなったんじゃないですか。本当に住民の力だけで頑張ってると思います。

小野寺 住民だけの力でやるのは大変。でも、行政と一緒にやると自由がきかないんです。まっくねっとは、初心者でも、サポーター全員が何でもやれるよう役目をローテーションしています。人前で話ができなかった人も、大きな声で指導できるようになりました。みんなどんどん変わります。そこは、住民主体で自由に進められたからだと思います。



本町での教室の様子です。開始から7年が経ちました。毎回たくさんの参加者で賑わっています

厚生労働省の「平成27年度地域の健康増進活動支援事業」に「ふまねっとハウス」が採択されました。

ふまねっとハウスは開始してから無事1年が経過いたしました。様々な試行錯誤を繰り返して参りました。多くの困難に直面いたしました。毎日ハウスで教室の指導と運営に協力くださる札幌市と釧路市のサポーターさん、全国の正会員の皆様からの多大なご支援により、実現することができました。

ふまねっとハウスの取り組みは少しずつ関心が広がってきました。市町村や社会福祉協議会の方から、「自分の市町村でもふまねっとハウスをやってみたい」と問合せや視察をいただいております。

この度、ふまねっとハウスは、厚生労働省の「平成27年度地域の健康増進活動支援事業」に採択されました。ボランティア活動のモデルとして、ふまねっとハウスに一定の評価をいただけたことで胸をはって成功させたいと思います。



ふまねっとハウスでは毎日笑顔が溢れています。

インストラクター講習会の内容の更新と受講料改正のお知らせ

平成28年1月より、ふまねっとインストラクター3級養成講習会の内容の更新と受講料の改正をいたします。ワークブックの充実を行います。本講習会の受講料は、平成23年度から据えおかれてきました。平成26年4月の消費税増税(5%→8%)時には改正を見送っていたことも踏まえ、下記金額への改正となりました。ご理解を賜れますようお願い申し上げます。

	旧価格	平成28年1月以降
ふまねっとインストラクター3級養成講習会	9,000円	12,000円

※年度末割引を実施します。

1月～3月は年度末となり、受講者の皆様には翌28年度の年会費2,000円のご負担をお願いすることになりますので、平成28年1月から3月まで、年度末割引を実施いたします。

サポーター講習会	7,000円	→	5,000円
インストラクター3級講習会	12,000円	→	10,000円