

ふまねっとひろば

2015年
7月10日発行
夏号
NO.26

正会員の現況（平成27年7月1日時点）		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,960
	インストラクター	2,199
	重 複	490
	一般会員	1
合 計		4,670

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



5月30日に根室市で初めてサポーター講習会が開催されました。これからは、サポーター同士の協力関係を構築して、根室市民の健康づくり活動に取り組んでいきます。

もくじ

サポーター活動報告	1
ふまねっとハウス健康教室生徒の声	3
フォーカス 内田雅子さん	4
ステップ：おおまきばはみどり	6
ホームページをご活用下さい	7
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性を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



私は4年前に、体操指導員として働くことになった介護予防教室で「ふまねっと」に出会いました。教室で参加者の皆さんが、明るい笑い声中で楽しそうにステップを

踏む姿を見て、また歩行機能と認知機能の改善につながる運動だと知り、すばらしい運動だと

苫小牧市「柏木ふまねっと1.2.3」 星 美紀子

思いました。早々ホームページで内容を調べ、仕事仲間を誘い資格を取りに札幌に出かけました。

資格取得後、さっそく介護予防教室やケアハウス、グループホーム等でふまねっと教室を開催させていただき、私自身がすっかりふまねっとの大ファンになりました。地域では、柏木町内会の福祉部として長年携わってきた高齢者を対象としたサロンにふまねっとの導入を検討し



ました。町内会の賛同もいただき、4名の役員がサポーターの資格を取り、「柏木ふまねっと1.2.3」として活動を始めました。私たちの活動は地元苫小牧民報にも取り上げていただき、他の町内会よりサロンの見学にも来られます。今では8名のサポーターでサロンを担当するようになり、毎回楽しい笑い声に包まれています。去年秋からはサロンの年齢制限を無くして「柏木ふまねっと教室」を開催するようになりました。第2水曜日のサロンには毎回35～45名、第4水曜日の教室には平均20名が元気に集います。参加者が新たな友達を誘い、笑い声と笑顔に包まれにぎやかな新しい人の輪が生まれています。参加する方は「サロンにはふまね

っとがあって楽しいから来てるよ」「脳トレならふまねっとだね」「躓いて転ぶことがなくなり、杖を使わずに少しずつ歩けるよ」と楽しみに集います。

サポーターさんも全員60代で、「自分がいつも躓いていたけどいまでは全然躓かなくなった」と話す方もいます。サポーター同士の打合せや反省会も、仕事や民生委員と多忙な中お互い協力し合い、確認と激励を忘れません。参加者の年齢、体力、理解力の差からステップ選びや進行にはいつも悩みます。悩んだら初心に返って基本に徹して、焦らず、繰り返し挑戦し、無事故第一を心がけています。私も今年4月に新たに勤務した苫小牧市しらかば地域包括支援センターの介護予防教室で、3教室約80名にふまねっとを始めました。どんなことをやるのか不安な参加者も、帰りには皆笑顔、間違っても笑いに繋がり、本当に面白いと毎月楽しみに参加してくれます。また近隣の町内会からも7月のサロンからふまねっと教室を導入したいとの依頼を受けて、仲間のサポーターと指導に出かけることが決まりました。これからもふまねっとを通して元気な地域づくりに仲間と共に頑張っていきたいと思います。



ふまねっとハウス健康教室

生徒の声

山田昭子さん
(72歳)関内かほるさん
(74歳)

山田さんは昨年10月から、関内さんは今年4月から、釧路市の「ふまねっとハウス浦見」にお越しいただいています。ふまねっとハウスとはどのような場所なのか、生徒さんに聞いてみました。

■週に何回くらい通っていますか？

山田：私は週5回です！毎日欠かさずに通っています。友達が3人くらい増えました。懐かしい知人に会うこともできました。

関内：私は週2回くらい通っています。もう少し回数を増やそうと思っています。私も偶然知人に会いました。3人くらい友達が増えました。

■ハウスに来てから何か変化はありましたか？

山田：私は家で台所に長く立っていることが出来なかったんですが、気が付いたら立ちっぱなしで煮炊きできるようになっていました。自分でもびっくりしましたね。以前は、体が痛いからすぐ休もうとして台所から離れてしまって鍋を焦がしたこともありました。でも今はそんなことが無くなりました。

関内：私はまだ実感はありませんが、自宅のアパートの階段の上り下りが楽に出来るようになったらいいなと思っています。

■ハウスに来てよかったと思うことは何ですか？

山田：生活に弾みがつきましたね。毎日時計を見ながら、今日は何を着ていこうか、なんて考えながら出掛ける支度をするんです。家にいて寝転がってばかりいてもどうしようもない。本当にいいところに巡りあえたと思っています。

関内：私はもともと怠け者で怠け癖が前面に出

てしまうんです。でもこうしてさぼらずに通えるようになりました。

■ハウスのどんなところが好きですか？

山田：サポーターさんも生徒さんも皆さん明るいですね。そしてここに来ると毎日ふまねっとが出来るととにかく楽しいです。人と会うことの大切さを感じますね。やっぱり人と触れあうっていうのは自分だけの世界よりいろんな事を知ることができるんだって思いましたね。人生の勉強になる場所です。

関内：やっぱりサポーターさんの明るさですね。ここに来て玄関でにこやかな笑顔で迎えてもらって本当に来てよかったなあって思います。来たときも帰る時も笑顔で、あれが最高です。一人でいると誰かに迎えてもらったり、送ってもらったり、そういうことは無いからです。

■今後、ハウスに期待することはありますか？

山田：十分満足していますよ。ステップも毎日が新鮮で、毎日来ても飽きるってことは全く無いです。このようなプログラムを作ってくださったのは素晴らしいですね。

関内：私はふらつきがあるので、それがハウスに通って改善されればいいなと思っています。





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。



内田雅子さん
昭和33年9月14日生まれ（56歳）

内田さんは、平成26年12月に開設された「ふまねっとハウス浦見」（釧路市）にご協力下さるサポーターの一人です。活動の意義について話をお聞きました。

■ふまねっとハウスに参加した動機は？

子供が大学生になって自由な時間が増えたところだったんです。ふまねっとハウスという、新しいことをやっていくと聞いて、とても興味を持ったんですね。お話を聞きながら、もしかしたら自分も何か出来ることがあるのではないかと考えて参加しました。周りのサポーターさんがたいへん経験豊富な方ばかりでしたので、自分はちょっと場違いなところに来てしまったのかという不安もありましたが、一生懸命勉強していたら皆さんと一緒に何かできるかなと思って参加させていただきました。

■ふまねっとホームワーク(4マス)の感想は？

最初、ただ単に8マスの半分とっていました。でも実際に4マスを体験してみたら、8マスと違って往復して、行きと帰りで景色が変わって、決して8マスの半分ということだけではないのだと知りました。とても新鮮に感じて楽しさもありました。

■ハウスオープンまでの準備で大変だったことは？

セリフを覚えるのが(笑)。そして動きに慣れることが大変でした。往復するという新しい動きがありましたから、生徒さんにはしっかり手本を示すことが大切だと思ってやっていました。それから、生徒さんたちの動きをよく見て、指導や声のかけ方に気を付ける必要がありました。でも、回数を重ねることで慣れてきて、最近ではできるようになったと思います。

■生活に何か変化はありましたか？

たくさんの先輩サポーターさんたちと一緒に



内田さんは、1ヶ月に15日ほど、ハウスで指導を担当しています。

活動し、ハウスに来てくださる生徒さんたちと知り合い、お話をする機会も増えたことで生活に張り合いができました。そんな時間を皆さんと一緒に過ごせるというのが幸せです。皆さんから元気をいただいている中で、自分も皆さんにパワーを与えられればいいなと思っております。

■ハウスで使う「日替わりステップ集」の感想は？

毎月同じステップを繰り返していくので、少し違うステップを入れた方がいいのかな？と思ったこともありましたが、見直してみると、このステップにはいろいろな要素が含まれていることに気付きました。また、自分の指導方法の見直しもしました。手拍子を入れたりしていろいろな要素が加わることにより、同じステップでもぜんぜん違う感じがします。その広がりがすごく深いと思います。このステップ集はよく出ていますね。

■サポーターさん同士の協力関係は？

全員で協力し合い、連携を取りながら教室をしっかりとやっていくという体制が取れていると思います。サポーターの皆さんは、やはり生身の人間ですからね、担当が決まっても突発的なことでお休みになることもあります。その時には、すぐに他のサポーターがカバーできるように協力ができています。サポーター同士の雰囲気が良い中で進めているものですから、お互い協力も得られるのだと思います。ですから自分もハウスサポーターとして一生懸命やっていきたいなと思います。

■ハウスの運営についての感想は？

ハウスでは、おおまかな方針は決まっていますが、実際に教室が始まるといういろんなことがあるので、その場その場でのサポーターの判断や対応が必要となってきます。その時に、サポーターの対応がばらつかないことが大切なので、ハウスの方針はしっかり決まっていた方がいいですね。毎月1回行われる運営会議では、ハウスの方針を確認することができます。やはり個人的な見方ではなく、方針に従って動くということは大切ですね。

■全国のサポーターさんたちへメッセージをお願いします

ハウスはとても内容の濃いふまねっとを提供できる場所です。毎日そこへ行くとふまねっとが出来る。そんなハウスを、是非、他の地域でも実現させていただきたいと願っています。そして、ハウスを継続していくことは、ひとりひとりのサポーターさんの力だと思います。続けていくことは大変ですが、とても意義のあることです。皆さんの地域にハウスが出来たら、私たちもお手伝いできるように頑張りたいと思います。



ふまねっとハウスでは毎日笑顔であふれています。



【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歌をうたいながら挑戦
してみましょう。

②手拍子をつけてみま
しょう。

- ・「1」で手拍子
- ・「4」で手拍子…
- ・「右足」で手拍子
- ・「左足」で手拍子

おおまきはみどり

8		31 29	32 30		ものだ（ホイ）
7	27		28 25	26	よくしげった
6		23 21	24 22		みどり
5		19 17	20 18		おおまきは
4		16 14	15 13		かぜがふく
3		12 10	9	11	くさのうみ
2		8 6	7 5		みどり
1		4 2	3 1		おおまきは
	A	B	C		

ホームページをご活用下さい。こんなことができます

①皆様の健康教室や施設の活動を全国に向かって発信できます。

皆様が計画している健康教室をもっと多くの人に宣伝して下さい。また、あなたの施設で行っているふまねっとの取り組みを、もっと地域の人に紹介して下さい。生徒をたくさん集めることができます。ワンツースリーのホームページでは、あなたのオリジナル教室の宣伝や、施設で行う教室活動のチラシを作成することができます。

ホームページを開いて下さい。上部の「健康教室情報」というボタンにふれると「教室情報入力」というメニューが表示

れます。これを選択すると、「ログインして下さい」という画面に移ります。ここに、皆さんの認定証に記されている「会員番号」と「活動登録番号」を入力して下さい。そうすると、皆さんのお名前が表示された専用ページに移動し、教室情報を入力する画面になります。ここに日時や場所を入力すると、ホームページ上にあなたの教室情報や写真が掲載されます。

地域住民向けの健康教室を行っているデイサービスなどの施設では、このページを活動の宣伝に使うこともできます。健康教室が終わったら、当日の様子を写真で紹介しましょう。全部、ホームページ上に送信することができます。日本中のふまねっと健康教室情報が掲載されるように、ぜひ皆様のご活用をお願いします。



②過去のすべての機関紙が閲覧、印刷できます。

左上の「法人の概要」というボタンの中に、「機関紙ひろば」というメニューがあります。これを選択すると、過去の「機関紙ひろば」の全号が表示されます。「機関紙ひろば」はダウンロードもできるので、ご自分で印刷することが可能です。記事には、施設の取り組みが多数掲載されています。また、機関紙に掲載されたレクリエーションステップも見ることができます。新しく入会した人、昔の機関紙ひろばをなくしてしまった人は、このページで過去の機関紙をご活用下さい。

③ボランティアシャトル報告書がカラーで読めます。

今回で4号となる本法人の事業報告書「ボランティアシャトル」は、ホームページ上の活動報告のページでカラー版をご覧いただけます。その他に、正会員向けに配信された資料はすべて、ホームページ上で公開されております。総会で提出された議案書、会計報告、助成金事業の報告書、寄付者名簿がホームページ上に掲載されています。これをいつでもダウンロードして閲覧することができます。ご利用下さい。

平成27年5月23日に釧路市にて、認定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、会場となった北海道教育大学釧路校にお見えになった出席者は57名(書面による出席2,503名)で、開催に必要な定足数(正会員の過半数2,251名)を満たすことができました。正会員の皆様から賜りましたご協力に心よりお礼を申し上げます。

議案書に基づき、小林友幸議長の進行のもと全議案が承認されましたのでご報告申し上げます。

設立10年を迎え、あらためて現在の社会的課題である高齢者の社会参加の支援、認知症の予防、過疎地の健康づくりについて、さらに法人の社会貢献を高めていくためにはどうしたらいいか、出席された皆さんと一緒に考えました。また、過去10年間で、本法人の発展に大きく貢献したサポーターと団体に感謝状を贈呈しました。



感謝状を受ける小林友幸様

	内 容	承認(人)
1号議案	平成26年度事業報告ならびに決算報告について	2,301
2号議案	平成27年度事業計画ならびに事業計画について	2,302
3号議案	平成27年度借入金残高最高限度額の決定について	2,297
4号議案	定款の変更について	2,296

(議案の補足説明)

3号議案の「借入金最高限度額の変更」は、新たにふまねっとハウスを開設する際、ローンを組んで物件を購入するためです。その方が、賃貸借契約を結ぶよりもコストを抑えることができ、また改装したり、融資がうけやすくなります。

4号議案は、正会員の過半数の出席を必要とする総会の開催が困難であるため、総会の開催要件の緩和と、権能の一部を理事会へ移行させるという理由によります。今後は、正会員の皆さまからご意見をひろく集めるため、メールやホームページを活用したいと考えております。

○ふまねっとインストラクター3級養成講習会受講料改正のおしらせ

インストラクター3級養成講習会は、平成28年1月より『認知機能改善8週間プログラム』を含んだワークブックの改訂を行います。これに伴い、受講料を12,000円(税込)に改正いたします。あらかじめご了承下さいますようお願い申し上げます。