

ふまねっと ひろば

2016年
1月10日発行
冬号
NO.28

正会員の現況 (平成27年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,307
	インストラクター	2,503
	重 複	536
	その他	1
合 計		5,275

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



富良野市では、市役所と住民で共にふまねっと指導者の組織化を進めています。10月30日に行われた第1回自主練習会では23名が力を合わせて指導練習に励みました。

もくじ

- サポーター活動報告…………… 1
- インストラクター活動報告…………… 3
- フォーカス
- 由仁支部「ふまねっとゆに」の皆さん…………… 4
- ステップ：赤い靴…………… 6
- キーワード…………… 7
- 事務局通信…………… 7

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

サポーター活動報告



せたな町は、北海道の南西部、日本海に面した檜山北部に位置しています。西は日本海を挟んで奥尻島をのぞみ、豊かな自然環境を有しています。せたな町は、平成17年9月1日、大成町、北檜山町、瀬棚町の3町が合併して誕生し、今年10周年を迎えました。

せたな町ふまねっとひまわりの会 会長 渋沢 スミ



私たちふまねっとひまわりの会のサポーターは、現在、『せたな町認知症になっても安心して住める地域をつくる会』にも所属しています。振り返ると7年前、研修会で『函館認知症の人を支える会』の会長さんの講演で、ふまねっと運動のお話と実技指導を受け、ふまねっと運動が認知症予防、転倒予防に良いということを知りました。そして、私をふくめ3人で「自分たちのために」というつもりで、資格を取得しました。

ふまねっと運動をしているうちに、1人でも多くの方に知ってもらいたいと思うようになり、みんなでふまねっとひまわりの会を立ち上げました。立ち上げから1年くらいの間は、会によるボランティアではじめた教室は参加する方が少なかったです。そんな中、せたな町地域包括支援センターより、介護予防教室の中でやってほしいとお話があり、職員と一緒に開始しました。初回の教室は緊張しながらも1クール無事終わることができましたが、次の会場では、指導するサポーターが足りないということになり、他の仲間へ声かけをした結果、サポーターが11名にまで増えました。

現在も年2クールの介護予防教室で、町と連携をとりながら行っており、4年目になっています。参加者の皆さんから、「体が軽くなった」「頭がすっきりした」「階段の昇降ができるようになった」などのうれしい声が聞かれ、町の事業以外でも、ぜひ続けてほしいという要望がたくさんあります。

こうしてひまわりの会単独で行っている教室にも参加者が徐々に増え、当初1会場のみで行っていた教室が4会場に増えました。各会場、毎週か隔週のペースで定期的実施しています。参加者の平均年齢は、77歳で女性が多く、足

腰に自信のない方や、認知症を心配していて予防したいと参加している方もいらっしゃいます。平均12~13名で実施しており、1ネット2人のサポーターで行っています。

ふまねっとひまわりの会の教室を続けて参加している方は、姿勢が良くなり、とてもオシャレになりました。声を出してお腹から笑い、教室のある日を楽しみにして、悪天候でも車を頼んででも来る意気込みがあります。参加者の皆さんの喜んで下さることが、私たちサポーターの元気につながっております。

昨年度、せたな町でふまねっと講演会と、サポーター講習会、インストラクター講習会を行いました。地域包括支援センターと協議し、実施することができました。その結果ひまわりの会の会員も増え、町からの依頼だけではなく、老人クラブや、各団体からの依頼も増えました。

ふまねっと運動を通し、地域での色々な活動が少しずつ定着してきているように思います。今後もサポーター全員で協力しながら、町とも連携をとり、参加者1人1人が楽しみにしてもらえよう「集いの場づくり」が出来たらいいなとサポーター一同で考えております。



平成26年にせたな町で行われたサポーター講習会で、たくさんのサポーターが誕生しました。



インストラクター活動報告

医療法人生生会 松蔭病院 名古屋市中区打出2丁目70番地
看護師長 林 哲也



松蔭病院は名古屋の西、庄内川沿いに昭和42年に開設された619床を有する単科の精神科病院です。

私の配属先の開放病棟では、加齢に伴い、歩行に自信をなくしたり、手すりを使用する患者さんが増えて

きました。私は患者さんの転倒を予防し、生き生きと末永く歩くことができる手軽な運動はないかと探中、「ふまねっと運動」を知りました。さっそく3級インストラクターを取得。病棟スタッフには、ふまねっと2時間体験コースを受講してもらい、歩行が不安定な患者さんと希望者に、認知機能改善8週間プログラムを実践しました。

8回のプログラムでは、最終日には17名と病棟の三分の一以上の患者さんが参加されるなど、関心の高さが伺われましたが、試行錯誤の繰り返しでした。

ステップを間違えると、笑いが生じるはずなのに、患者さんは深く沈みました。プログラムに沿ってステップアップを行うと、出来ない患者さんが続出しました。

原因を探ると、一度に複数の動作を行うことが、障害により苦手であることがわかりました。そのため、踏み出す足を交互に行うステップや、手拍子を入れるステップを止めました。すると、患者さんの習熟度が上がり、患者さんの顔に安堵の表情が見られました。感情面を引き出すため、ハイタッチとスマイル、さらに歌を加えました。すると、たくさんの笑顔が生まれ活気が出てきました。

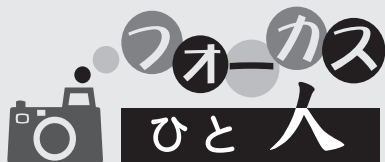
プログラム終盤に入ると、「『ふまず』はいつ



やるの?」「『ふまずネット』はいいね」「『網ネット』は楽しいね」「8回終わっても続けてよ」など愛着を持ったネーミングで「ふまねっと運動」を表現してくれました。「ふまねっと運動」が患者・看護者間のコミュニケーションツールとなりました。歩行機能の改善効果においては、歩幅が広がり、網をまたげなかった患者さんがまたげるようになりました。「私、歩けるようになってきた」ということばが聞かれるなど、歩行に自信が見られるようになりました。

「ふまねっと運動」は、歩行機能を向上させるだけではなく、失敗しても大丈夫という他者からの肯定的ストロークが安心感を呼び、自信を回復させます。そして、他者から認められたい、尊敬されたいという心を充たします。

ふまねっと運動2時間体験コースに参加し、病棟での実践に協力してくれた看護スタッフからは、「患者さんの生き生きした表情を見て元気がでた。3級インストラクターの資格を取得したい。」という申し出があり、指導にあたる医療者側の変化も実感しました。歩行機能の向上だけでなく、人が今より良くなりたいという気持ちを引き出す「ふまねっと運動」。今後は実践にあたるインストラクターを増やし、「ふまねっと運動の輪」を広げていきます。



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。

由仁支部「ふまねっとゆに」の皆さん



前列左から／小仲弘康(会長)72歳 田中 達(副会長)76歳
後列左から／望月智子(事務局長)68歳 窪田良子(会計)70歳
佐藤真由美(由仁町社会福祉協議会、事務局補佐)



由仁町について
人口5,513人
高齢化率36.9%
(平成27年1月1日現在)
札幌市から車で約
1時間の場所に
あります。

由仁町では、平成26年に社会福祉協議会の協力を得て、町内のふまねっとサポーターが「ふまねっとゆに」を設立しました。今回は「ふまねっとゆに」の健康教室にお邪魔して、お話をうかがいました。

●活動のきっかけや目的は？

佐藤 池田町社会福祉協議会(以下社協)さんが社協関係者の研修会でふまねっとの取り組みを紹介していたのを受け、由仁町でも体験会をやることにしたんです。すると、田中さんや小仲さん、窪田さんがこれはいいね！と興味を持ってくれて、札幌までサポーター養成講習を受けに行ってくださいました。

小仲 でもまだサポーターが3人だったので、25年は準備期間でした。その後さらに2人が札幌で講習を受けてサポーターが5人になったんです。そうすると、なんとなくできそうだなと思って、各老人クラブの中で始めたんです。そのうち、それだけでは物足りなくなってきたので、このふまねっとをもっと積極的に使って、できれば由仁町の高齢者の健康寿命を少しでも伸ばしていくお手伝いができればと思って、支部を結成することにしました。

●どうやってサポーターが増えたのですか？

小仲 僕らが一番はじめの講習を受けた後に、由仁町で体験講習会を2回行いました。その際には出前教室を行ったり、パンフレットやポスターを自分たちで作って、それを老人クラブやボランティア団体に配りました。その結果体験会への参加が徐々に増えました。参加した方の半分以上がサポーターになってくれたんです。その結果、今はサポーターが26名になりました。

夏は仕事(農業)があるので忙しいという人がいるので、資格だけでも取ってくれば地元の老人クラブでできるんだよ、と勧めました。それである老人クラブから4人がサポーターになってくれたんだけど、結局面白くなって、老人クラブの教室だけでなく「ふまねっとゆに」の常設教室にも、ほとんど毎回来てくれるようになりました。

●社協の協力について教えてください。

小仲 社協がボランティアセンターの研修会でふまねっと講習会をやってくれたんです。社協の協力がなければこの会は成り立たなかったです。全面的なバックアップがあったおかげでここまでこれたんです。教室を開催する際は本来は会場料が発生するが、社協が指定管理で運営している施設であるため、無料で貸し出してくれています。

当初は相当おんぶにだっこで社協さんにやらせようと思っていました。ところが、仕事の内容を見たら、あまりに多くてお願いするのは無理だと思ったんです。自分たちで自立しなきゃと考えて、それで本部との連絡調整だけをやってもらうことにしたんです。それ以外は自分たちで会議で相談してやろうと決めました。

佐藤 事務局補佐とは名ばかりで、ほとんどみなさん自主的にやってくれているんです。何かあったときは連絡をとるようにしています。

望月 でも安心です。何かの時には相談できるから。

小仲 他には、老人クラブや町内会、それからボランティア団体に働きかけて口コミで活動が広がってきたところもあります。

●活動内容は？

小仲 月2回の健康教室が支部の活動のメインです。サポーター以外の教室の会員が68名になりました。去年10月から始めて、最高で48名集まりました。でも夏になると農作業で忙しくなるので減って、大体25名から30名位が来ています。11月の後半から急激に参加が増える傾向があります。



教室では笑いが絶えません。初めての参加者も「皆さん温かく迎えてくれて嬉しい。」と仰っていました。

参加者集めの方法は、チラシの配布と、役員の口コミです。老人クラブや自治会町内会を通じての呼びかけです。あくまでも当日の朝機嫌がよければ来てくださいねと、予約はいりません。参加料50円と上履きだけ持ってきてねと。会員同士の口コミもお願いしています。友達を連れてきてくださいと。あなた方が喜んで教室に参加しているのであれば、そのように話して連れてきてくださいね、と。

窪田 軽費老人ホームに住んでいる二人の方が印象的です。ほとんど休まず車を運転して来てくれるんです。最初はぎこちなかったけどほんとに上手になりました。

小仲 教室参加者の年齢は60歳～88歳です。いろんな環境にある人が参加しています。初対面の人も何回か来ているうちに仲良くなって友達になったり。普段なかなか合わない人が久しぶりに会う機会になったり、とてもいいなと思います。

また、教室用に出席ポイントカードを作りました。全部仲間のサポーターの発案なんです。毎月最終土曜日に月例会をやってそこで相談しました。6回目は無料にしようとか。

窪田 それを励みに来てる人もいるみたい。今日6回目だよ！とってくる方がいます。

田中 小仲会長が教室の会員のために、会報を必ず月1回作ってくれてるんです。はじめは本人も毎月出すようになるとは思わなかったみたい(笑)。これは素晴らしいよ、と好評で、今12月号まで作ってくれています。

小仲 この前の9月で教室が満1年だったので、10月号と11月号には、教室の参加者に感想を出してもらったんです。みんな無記名だから好きに書いてくれ、意見でも文句でも、と。そしたら涙が出るくらい嬉しい感想を書いたんです。

●活動の経費と財源について教えてください。

小仲 サポーターから年会費1,000円を集めています。それから北海道からボランティア活動団体対象

の助成金を頂きました。後は社協さんからの補助金と感謝ポイントが大きいです。ボランティアした人には一人半日あたり1時間以上で1ポイントもらえるんです。1ポイントあたり60円になります。それをみんなで集めて活動資金にして、サポーターの交通費や印刷費、用紙代等にあてています。

●サポーター同士の結束のために工夫していることは？

小仲 月例会を毎月最終土曜の午前に行っています。そこで毎月の経過報告と翌月の予定確認、スキルアップ練習を行って意志統一を行っています。他に年3回程度、昼食会や忘年会新年会をやってます。みんな大変仲がいいです。

望月 毎月の月例会の報告書を作って、欠席した人にはきちっと渡しています。

●今後の目標や展望は？

小仲 ようやくふまねっと運動が認知されつつあるので、ふまねっとの趣旨をさらに生かしていきたいです。それから、今サポーターが26名いますが、二つ以上ボランティアやっている人や現職の人がいるので、活動できる人がそういません。また、サポーターの居住地が固まっているので、できれば今いない地域にもサポーターが生まれればと思って、各老人クラブにサポーター講習の受講者を募っているところです。

今やっている月2回の健康教室は今後の普及の起爆剤として考えています。由仁町は細長くて遠くから来るのは大変なんです。町の福祉バスを利用して送り迎えしてもらおう等、町にお願いしようと思っています。ゆくゆくは介護保険制度の改正に伴って要支援者についての支援を自治体ごとに行うことになっているので、その中にふまねっとを取り入れて頂いて、町全体で高齢者を支えていくことを最終目的にしているんです。私達としては、「住民が、住民のために、住民による運営をする」という方針でスタートしてきたんだけど、これからは行政も入っていただこうと、でもあくまでも主導は自分たち「ふまねっとゆに」だ、と考えています。



健康教室で活躍しているサポーターの皆さん

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
なったら

①歌をうたってみましょ
う。

②手拍子をつけてみま
しょう。

毎日
40分
歩こう

赤い靴

8		た
7		いっちゃっ
6	ふまねっとステップの WEB 上での公開は 控えさせていただきます	つれられて
5		いじんさんに
4	ふまねっとステップの 著作権は NPO 法人ふまねっとが 所有しています	こ
3		おんなの
2		はいてた
1		赤いくつ
	A B C	

キーワード：自己流化を防ぐことと安全確認の重要性

ふまねっとサポーター講習会では、「自己流化を防ぐために、講習会で学んだ指導法を忠実に守りましょう。1年間は辛抱して、ワークブックにあるセリフのとおり指導しましょう。」とお伝えしております。

皆さまの指導は自己流になってはいませんか？原則は、ワークブックを手にして、「一字一句まったくワークブックのセリフと同じように」指導して下さいとお願いしています。なにかのはずみで、言葉が抜けてしまったり、自分の言いやすい言葉に変わってしまう、方言やなまりが出てしまうことがあってもとがめることはありませんが、原則は守って下さい。セリフを覚えきれない場合は、ワークブックを読みながらすすめてください。

また、「安全確認」や「注意事項」は、省略してはいけません。参加者が毎回同じことを聞かされてうんざりしているのではないかと不安に思うサポーターさんがいらっしゃるかもしれませんが、私たちが楽しいボランティア活動に励めるのは、事故がなく安全な教室が行えるからです。

ふまねっと運動の健康教室では、安全を最優先にしています。参加者のため、ご自身のために、「安全確認」と「注意事項」は、毎回必ず参加者と一緒に行ってください。

事務局通信

●平成28年度定期総会のご案内

平成28年度定期総会を下記のとおり開催いたします。詳細は4月発行のふまねっとひろば春号にてご案内いたします。

日 時 平成28年5月28日（土）

場 所 北海道北広島市（北広島市芸術文化ホール予定）



平成27年5月22日釧路市で開催した第10回定期総会（北海道教育大学釧路校）

●28年度認定証のご確認と28年度年会費ご納入のお願い

今回の「ふまねっとひろば冬号」を送付しました封筒の宛名シールをご確認下さい。「A・B・D」と記載されている方は、平成28年度の新しい認定証が同封されていますので、ご確認をお願いいたします。「C」と記載されている方は、資格の有効期限が平成27年度末までとなっております。ご滞納中の年会費のお振り込みをお待ちしております。振り込みを確認後、認定証を送付致します。

なお、平成28年度の年会費のお振込にご協力をお願い申し上げます。以下の表で納入状況をご確認いただき、同封の振込用紙で平成28年3月31日までにお振り込み下さい。年会費は、機関紙の発行やスキルアップ研修会の開催を通じた、ふまねっとサポーター、インストラクターの活動支援に活用させていただきます。

記号	27年度年会費	28年度年会費	同封物	必要年会費
A	納入済または免除	納入済	認定証	0円
B	納入済または免除	未 納	認定証・振込用紙	2,000円
C	未 納	未 納	振込用紙	4,000円
D	ご所属団体より納入される方		認定証	0円

●寄附金受領証明書を送信します。ご確認をお願いします。

この機関紙とは別に、平成28年1月上旬に寄附金受領証明書を送信致します。これは、平成27年1月1日から同年12月31日までの一年間に当法人にご寄附を下された皆様に、法律で定められた証明書類を送信するものです。平成28年2月から始まります確定申告で必要となりますので、紛失なされないように注意して保管をお願いします。再発行は出来ません。

昨年も多くの皆様からご寄付をいただきました。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。頂戴したご寄付の使用先は、夏号に同封致しました「ふまねっとボランティアシャトル第4号」にて詳しく報告しました。まだご覧になっていない方は、ホームページより、カラー版がご覧頂けます。また本年度も、会員の皆様からの幅広いご寄付を仰ぐことができますよう、心よりお願い申し上げます。

理事長 北 澤 一 利