

ふまねっとサポーターの活動を応援する

ふまねっと ひろば

2024年
5月10日発行
春夏号
NO.53

正会員の現況 (2024年3月31日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	4,059
	インストラクター	2,324
	重複	-760
	その他	2
合計		5,625

認定NPO法人ふまねっと

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

☎ 011-807-4667 ☎ 011-351-5888 ✉ info@1to3.jp

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
- ステップ：ロンドン橋 4
- 教えて長友弁護士：詐欺に気をつけよう . 17
- フォーカス：ふまねっと菊川のみなさん . 18
- 地域福祉に関する研究紹介 20

65歳以上の方は、毎日40分の運動で生活習慣病や認知症の危険率が21%低下させる効果が期待できます (厚労省研究班)。

毎日40分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人ふまねっと

会員拡大キャンペーン!

「ふまねっとひろば」必要部数を送ります! (無料)
「活動を知ってもらいたい」と思うお知り合いの方に
サンプルとしてお渡してください。
ご連絡はふまねっと事務局まで!



1月21日の日曜日に、法人事務所周辺の子どもと保護者、大学生と地域住民があつまってイチゴ教室新年会を行いました。ふまねっと運動とかるた取りで世代間交流ができました。近所の子供食堂「どんぐりっこ」の皆さんの協力も得て、おいしい昼食会が開かれました。

サポーター活動報告

弟子屈町ふまねっと運動について

ふまねっとサポーター「一九・三」

会長 寺岡 清敏

弟子屈町でのふまねっとの始まり



弟子屈町のふまねっとの始まりについては、平成17年～18年当時、役場の保健師さん達が「町の介護予防事業」として各地域で教室を開催していましたが、参加者から教室終了後も継続したいとの声が多かったのでサークルとして残し、活動を継続するためにボランティア育成について思案し



北海道弟子屈町

人口 6,648人
高齢化率 41.1%
(2023年3月末現在)

弟子屈町は、阿寒摩周国立公園の約半分を占め、摩周湖と屈斜路湖と川湯硫黄山等の景勝地を有し、美しい自然と豊かな温泉に恵まれた観光と農業の町です。

がなかったのサークルとして残し、活動を継続するためにボランティア育成について思案し

ていた時にふまねっとに出会い、ふまねっとの多様な有効性に感心し、「弟子屈町でふまねっとのボランティアを育成することにした」と当時の保健師の1人で現在「一九・三」のサポーターとして活動している山口洋子さんが教えてくれました。

平成18年に弟子屈町でふまねっとサポーター養成講座を行い、誕生したサポーターを中心にふまねっとサポーターの会を立ち上げました。会の名称は、発足日が平成19年3月だったことと「とんちのいっきゅう一休さん」をもじって「一九・三」にしました。

平成21～22年に、NPO法人の『ふまねっと運動効果研究プロジェクト』に「一九・三」も協力することになり、8週間の研究教室を開きました。教室が終わった後、参加者から「体に良いので続けたい」と声があがったので、ふまねっと中心のサークル「がんばろう会」が発足しました。ふまねっとサークル第一号の誕生です。

ふまねっとサークルは現在町内に13ヶ所で、毎日町内の何処かでふまねっとが実施されていて、一日に4ヶ所重なることもあります。

「一九・三」には現在23名のサポーターがいて、有償ボランティアとして活動しています。令和5年度のふまねっと実施回数は延べ307回で、サポーターひとり当たりの活動も年間40～50回ほどになりました。

ふまねっとは弟子屈町の地域福祉実践計画等に搭載されており、活動費は社会福祉協議会から「一九・三」に交付されています。各サークルが使用する公共施設や地区会館等は無料で使用させてもらっています。「一九・三」の運営は事務局も含めてサポーターが自分達で行い、連絡調整等必要な事は毎月定例会で協議しています。交流会など役場の支援が必要な時は包括支援係に協力してもらいます。

150人が集まるふまねっと交流会

弟子屈町内で、同じ「ふまねっと」活動をし



一九・三のサポーター

ている高齢者同士の交流機会をつくろうと、平成27年から年1回ふまねっと交流会を開催しています。交流会には町長や町議会議員等も出席し、難しいと言いながら参加者と一緒にステップを踏んでくれるので、皆さん驚いたり喜んだり大盛り上がりです。昨年は92歳の参加者が2名いて、しっかりステップを踏む姿に皆さん励みになったようです。

懇談会は今年3月に2回目を開催しました。参加者にふまねっとは楽しいか、健康に役立っているかなどを聞きました。参加者からは「みんなと一緒に体を動かすのが楽しいです。予定はふまねっとが優先。」「つまずいたり転んだりすることが無くなりました。」「親切に根気よく教えてくれるサポーターさんに感謝です。」という声が聞かれました。

サポーターも、自分たちの活動が好意的に受け止められている事に胸をなでおろし、これからも「がんばろう」と意を強くしていました。参加者の皆さんに街で出会うと、「今度いつ来るの？待っているよ」と声を掛けてくれ、とても励みになり「頑張るぞ」と意欲が湧いてきます。



交流会でのステップ発表



インストラクター活動報告

こうなんどおり
江南通りクリニックデイケアフォレスト（北海道釧路市）

看護師 高橋 美鈴

もうひとつの家



私の住む釧路は医療の過疎化で、特に精神科、心療内科が無くなっていくのが深刻です。私の勤める江南通りクリニックは精神科、心療内科専門で入院施設はありませんが、外来診療と通所施設デイケアフォレストの2部門で地域を支えています。「安心できるもうひとつの家」という優しい空間であり続けることが私たちのテーマだと思っています。

精神科デイケアフォレストでのふまねっと運動

当デイケアには10代から80代の利用者さんが日々30名程通所されています。精神疾患、発達系、休職休学中の生活リズム作りの方など様々です。手芸、カラオケ、体操、スポーツ、料理、麻雀、合唱、グループワーク、イベントなど活動的ですが、年配の方が安心して継続できるプログラムが少ないことが気になっていました。周囲に相談したところ、地元釧路の大学発案の「ふまねっと運動」に辿り着きました。灯台下暗しですね（笑）善は急げ！すぐにデイケアのプログラムに導入し、それから週2回順調かつ人気のプログラムとなっています。年配の方は歩行状態の改善・気力向上、若い方は、注意・集中・協調という治療効果があるように感じます。

月曜日は「プチふまねっと」、和室で4マスで3～4人で行います。より家庭的な雰囲気にし

ハードルを下げるためです。そうすることで進行性の認知症の方や片麻痺の方も安心して参加できます。支えながら、待ちながら、ゆっくりゆっくり行きます。最後にみんなで手を繋いで丸くなり「またね～」と大きな声で励まし合って終わります。みんな満面の笑顔です。

金曜日は通常通り8マスで行い、20～80代の10人以上の方が参加します。幅広い世代の方が一緒に楽しんでいる姿はとても素敵です。若い方はすぐに出来るのですが、年配の方の様子を見守ります。年配の方は「間違った～」なんて言いながらも積極的で楽しそうです。世代を超えたハイタッチ、盛り上がります。

同じ内容を5～6回1～2ヶ月は続けます。出来る方は退屈になりそうですが、やはり待っていて励ましてくれるのです。ふまねっと運動は、失敗してもいい、失敗を指摘しない、競走しない、優劣もない、グループで楽しむ、次また来たいと思うことがゴールである、ということをお伝えしているうちに利用者さんたちの方が体に染み付いているように感じるくらいです。

ふまねっと運動を通して思うこと

デイケアフォレストは、ふまねっと運動の理念と共通することが多いです。差別や偏見なく、競走に縛られず、安全で安心で、肯定され、時に守り守られながら、一緒に作りあげて行く社会がふまねっと運動で実現できますね。そうそう最近、私たちみんな褒め上手になってきました。ふまねっと効果かな（笑）



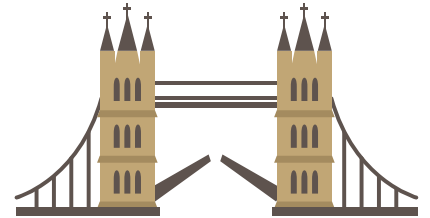
金曜日のふまねっとの見守り



月曜日のプチふまねっとの「またね～」



⚠️ ステップをコピーして配布することは固くお断りいたします。この機関紙を無料で提供します！10ページをご覧ください。



【ステップの説明例】

説明

ひとマスに、3歩、1歩、1歩、3歩、と歩くステップです。

手本

手で示す

真ん中のマスに右、左、右。次は左。後は手本を見てください。

ネットの上を歩いて示す

私が手本を示しますので、皆さんはその場で足を動かしてみてください。さんはい、1、2、3、4、5、6、7、8・・・と歩きます。

テンポを示す

テンポは、1、2、3、4。とゆっくりです。では、1人ずつやってみましょう。

誘導

〇〇さん、こちらへどうぞ。

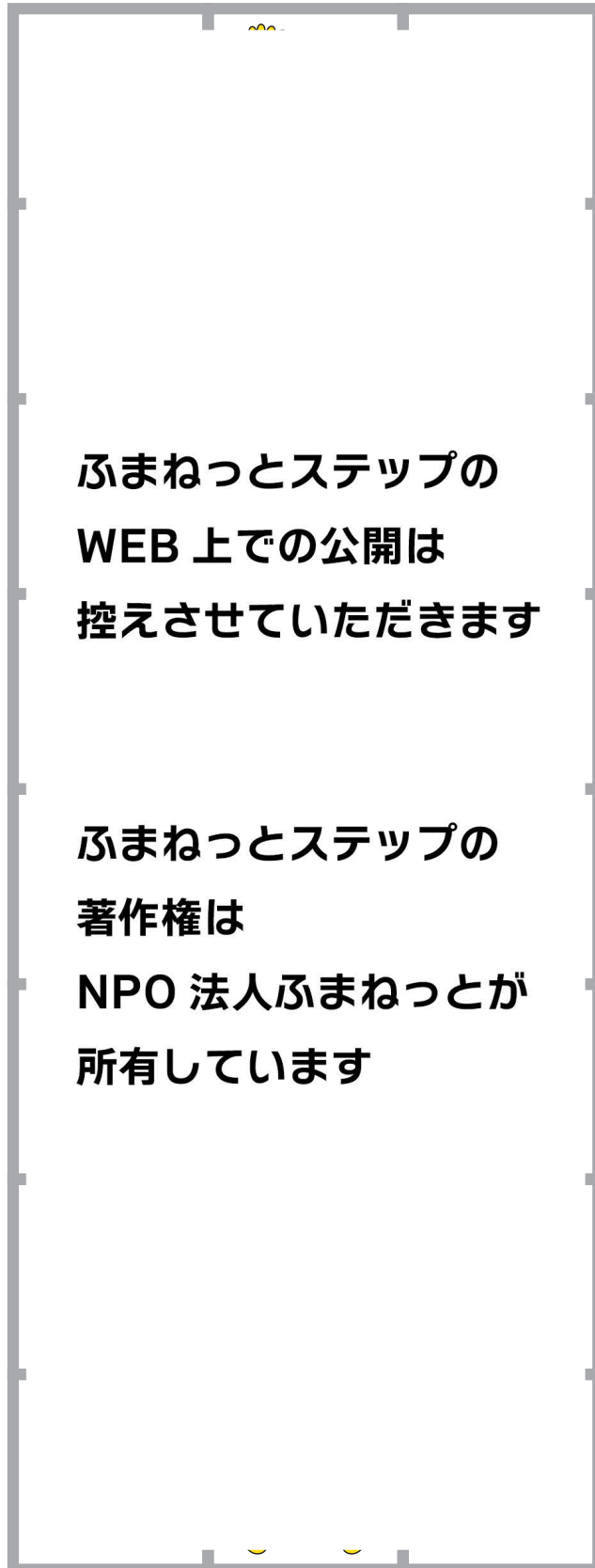
合図

準備はいいですか？さんはい！

応援

いいですよ、その調子です、順調です。

ロンドン橋



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

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

どう
しましょう

さあ

る～

ロンドン橋が
落ち

る～
落ちる～

落ち

る～

ロンドン橋が
落ち



【応用】

- ①歌を歌いながら歩いてみましょう。
- ②手拍子をうちながら歩いてみましょう。
- ③二人で並んで、動きをそろえて歩いてみましょう。

教えて！ 長友弁護士**詐欺に気をつけよう！**

今回は、年々被害が増えている振り込め詐欺などの「特殊詐欺」についてお話しします。思わぬところで被害に遭うケースもありますので、みなさんも注意してください。

特殊詐欺、巧妙な手口に注意

特殊詐欺はどんどん巧妙化しており、その種類も複雑化しています。特に広く知られている詐欺の手口について、大きく分けて以下のような分類になります。

オレオレ型特殊詐欺

手口 親族、身近な友人、警察官、弁護士等を装い、親族が起こした**事故や事件などの示談金**として現金を振り込むように指示する。



「預貯金詐欺」「キャッシュカード詐欺」なども。自治体や税務署の職員を装い「**医療費の払い戻しがある**」「**不正利用があったので預金を保護する**」などと緊急性や事件性を装った嘘を告げ、キャッシュカードを騙し取る。

架空請求詐欺

手口 架空の事実を作り上げて、不特定多数の人に対して料金を請求する。

銀行やクレジットカード会社などの他、裁判所や税務署など公的機関に見せかける手口も多い。たとえば、差出人名が裁判所となっている封書で「**債務を返済しないと強制執行する**」といった文章が届くケースがある。借金をしたことがある人は「もしかして…？」と騙されてしまう可能性も。

**融資保証金詐欺**

手口 融資を申し込んできた人に対して、**保証金等**として現金を振り込ませる。

「**低い金利で多額の融資を受けられる**」と信じ込まれる。現金が振り込まれると連絡が途絶える。

**還付金詐欺**

手口 税務署や社会保険事務所を装い「**税金の還付金を受け取るため**」などと言って ATM の操作を指示し、お金を振込ませる。

「**医療費・保険料の過払い金がある**」「**未払いの年金がある**」などといった内容の電話がかかってくるケースが多い。「払い戻しには期限がある」と焦らせてくる。

**振り込め詐欺の被害に遭わないために**

詐欺被害に遭わないために大切なのが、「すぐに振り込まない」ということです。少しでも違和感を感じたら、身近な人や最寄りの警察、金融機関といった第三者に相談してみましょう。

「すぐに振り込まない」「一人で判断しない」ことが重要です。

「これは振り込め詐欺？」「詐欺事件に巻き込まれてしまった」と不安な方は、弁護士にぜひお早めにご相談ください。

次回は、もし振り込んでしまったらどうするか？救済措置についてお話しします。



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士

長友隆典さん

「相続についてのお悩みはお気軽にご相談ください。ふまねっと会員様からのご相談は無料で承っております。遠方にお住まいの方は交通費のご負担がありますが、親身にお話を聞かせていただきます。」

いつでもそばに、あなたの弁護士。

📞 **011-614-2131**

遺産相続
遺言書作成

財産管理
成年後見人

各種年金
補助金申請

個人向け顧問弁護士サービス (65歳以上の方限定)
あなたの大切な家族と財産を守ります！困ったときはいつでもご相談ください。

弁護士法人T&N 長友国際法律事務所

HP <https://nagatomo-international.jp/>
〒063-0811

札幌市西区琴似1条4丁目3-18 紀伊国屋ビル3階





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みなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたく思います。

きくがわ
菊川ふまねっとを楽しむ会のみなさん



後列 伊藤加寿子 土屋千代子 杉山紘子 橋村とし江
前列 松下ひろみ 杉山祥子

静岡県菊川市には、杉山祥子さんというエンジェルサポーターが中心となって活動している「ふまねっとを楽しむ会」があります。今回は、菊川市内のふまねっと教室についてうかがいました。

北澤 菊川市の「ふまねっとを楽しむ会」の皆さんは、どんな活動をしているのですか？

杉山祥子 現在は市内7ヶ所で毎月1回「ふまねっとサロン」を行っています。また、毎月1回の定例会を行って全員集まり、役割分担を決めたり、自主練習会を行っています。

この会は、平成30年4月に、認知症予防を目的とした高齢者の活動を行うために設立しました。はじめは、菊川市青葉台コミュニティセンターでサロンを行いました。その後、小笠東地区コミュニティセンター「くすりん」でサロンを始めました。現在、「ふまねっとを楽しむ会」では15名のふまねっとサポーターが活動してます。

北澤 これまでの活動で、参加者や皆さんご自身に見られた変化がありましたか？

伊藤 私は、はじめはサロンの参加者でした。あまり外に出るような活動はしていなかったんですが、今は、月に4回のサロンを担当しています。サポーターの皆さんに誘われて出るようになったら、人間関係が広がりました。

このサポーター講習会を受ける時は、受講料が

5,000円くらいでしたか？
ちょっと高いなあと思っていたんですけど、友達にさそわれたので、じゃあ、行ってみようかなあって感じでした。おかげさまで、今では皆さんに助けられて、サポーターできてます。それこそ、今ではその5,000円がやすかったかなあっと。(笑)



松下 私は近所の人と集まって一台の車で、一緒に参加するようにしてます。迎えに行くと、「今日は調子が悪い」という人も連れてくる。帰るときは、「来てよかった」と言ってくれるからうれしい。自分は最初は自信がなかったけど、最近はちょっとずつなれてきたかなと感じます。でも人前で、自信を持って話すのはまだ難しい。

土屋 私はサポーターをやるようになって目的が定まって、1日が楽しくなりました。生活にメリハリが生まれました。出かけるところがあってうれしい。買い物に出かけるとスーパーで参加者とあう。「次はいつだったっけ？」と聞かれて「すごい、まちどおしい」と言われます。参加者は「ふまねっとに行くしか、他に不出るところがないだよ」と言います。私達も同じですけど「出るところがある」、というのが一番いいと思います。とにかくそこで、笑って、動いて、時間を過ごせて満足していますという声をよく聞きます。

北澤 菊川市の市民は、ふまねっとサロンを「楽しみ」にしているようですね。サポーターとして活動していて楽しいですか？

土屋 いや、やっぱりうれしいですね。自分の担当部分を、ちょっと念入りにやっちゃいますよね。私は気持ちは一生懸命です。うまくできないこともあるけど。

できなくてもあきらめなくなりました

杉山紘子 ふまねっとは歯ぎしりして頑張るような運動ではなく、適度な運動であるところが気に入っています。参加者を見てみると、歩幅が広がったりして、よくなったりしているんだなあと変化を感じますが、あるひとは「おい、途中まじゃあできる



菊川ふまねっとを楽しむ会のみなさん

だよ、そこっから、なんだか、できなくなっちゃうだよ」というんですよ。

そこで、サポーターが前に付いたり、横についていたり、声かけられたりしてるとね、そこでね、立ち止まって、あきらめなくて、どんどん前に進んでいくんですよ。参加者のみんなの気持ちの中にあきらめないというのが、大きいかなあと思うんですよ。

北澤 なるほど、参加者が最後まであきらめなくなりましたか。

杉山祥子 最後まで、やってくれているなあって感じますね。あの、認知症の人もそうです。私達の「ふまねっとを楽しむ会」は認知症の人も受け入れてるんですよ。そうすると、サポーターも、参加者さんも「おい、おいでえ、こっち」といって、戸惑っている認知症の人のところへ、さりげなく声をかけるんですよ。でその、「こっちだよ」って声をかけてもらった人が、喜んでいるというか、笑顔というか、表情がうんとよくなるですよ。人が好きって言うか、知らない人のところに素直に入って来てくれるですよ。うれしいなあというか、よろこびかなあ。認知症の人も、あきらめないというのか、同じように私達の活動に参加しています。

橋村 私も始めは参加者でした。サポーターになるとはおもっていなかった。今は、サポーターにはまり込んでしまった(笑)。今は、参加者が「足わるかったけえがね、また今日も来ただよ」ってしてくれるのがとてもうれしい。参加者とサポーターでは、全然違います。

認知症の人が一緒に参加しています

北澤 認知症の人の対応について、皆さんの取り組みを教えてください。

杉山祥子 「ふまねっとを楽しむ会」のサポーター

は、全員が菊川市の「認知症サポーター」の講習を受けています。菊川市からは、チームオレンジの活動の場として認められていて、認知症の当事者、その家族、それを支えるチームオレンジのメンバーが、ふまねっとサロンに参加することができます。ここに参加することで、当事者には「地域の一員」という自覚がもてると感じることができます。ふまねっとサロンは、認知症の人も、半身麻痺身体に障害がある人でも、参加できる場所でありたいと思っています。

北澤 なるほど。参考になりました。ふまねっとサロンに参加した認知症の人に対しては、どのような指導をしているのですか？

杉山祥子 特別あつかいはしません。認知症の人についてサポーターが、その人に合わせた声かけを行い、最後まで横について、その方が8マス最後まで歩いたときには、その人も、サポーターも同じ達成感で喜んでいきます。周りの私達も一緒に喜ぶ、というやり方です。

北澤 それはすごく大事な活動ですね。認知症基本法のお手本になるような活動ですね。これから皆さんの活動が注目されるでしょう。どうですか？

杉山紘子 これからも、もっとサポーターが増えて、場所が増えていけばいいと思います。私はもっと横で自然な声かけをしたいと思っています。そして、毎月1回の定例会でサポーターに会って話し合いができるのがいい。ふまねっとの価値や精神がみんなでき共有できて確かめられるから。

杉山祥子 この「ふまねっとを楽しむ会」の皆さんは、地域でいろんな活動をやっているのですが、定例会で集まってくれるので「共同歩調」をとりやすいです。本当にいい仲間めぐり会うことができ、よかったなと思っています。



最後まであきらめません

