

ふまねっと ひろば

2012年
10月1日発行
秋号
NO.15

正会員の現況 (平成24年9月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,757
	インストラクター	1,152
	重 複	- 266
	その他	5
合 計		2,648

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



8月24日(金)に比布町(びっぷちょう)で上川管内女性大会が開催され、比布町の20名のサポーターさんのサポートにより、150名もの参加者がにぎやかな雰囲気の中ふまねっと運動を体験しました。

もくじ

- サポーター活動報告:自分のために、みんなのために「楽しい教室」を …… 1
- インストラクター活動報告:嗚呼!ふまねっと運動 …… 3
- フォーカス 人:ふまねっと遠野の皆さん …… 4
- NEWS:東日本大震災被災地支援事業の進捗状況報告 …… 6
- ステップ指導アドバイス:ぶんぶんぶん …… 7
- 地域福祉人材養成事業2500人達成記念企画
みんなでふまねっとの本を書きましょう …… 8

サポーター活動報告



自分のために、みんなのために「楽しい教室」を

～日高町日高地区ふまねっとサポーター「39(サンキュー)会」の活動紹介～

日高町住民生活課日高地域包括支援センター 佃 昌子



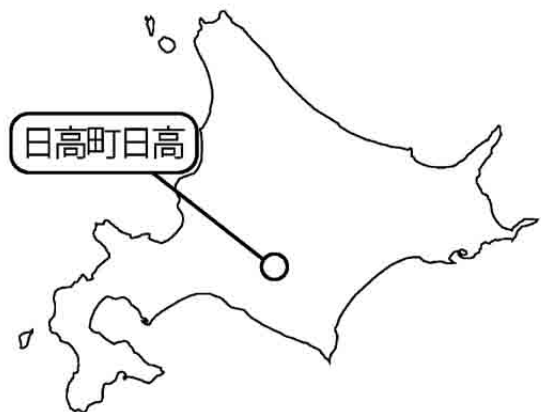
日高町は日高管内の西部に位置し、日高山脈の麓の日高地区と太平洋に面した門別地区とに分かれています。両地区は約70km離れており、事業も地区ごとに行うことが

参加者は約20名で、平均は約77歳、最高齢は89歳です。

町では介護予防事業のひとつとしてふまねっと運動を取り入れようと地域包括支援センター

多いです。

今回は日高地区での活動を紹介します。日高地区は人口約1,700人、高齢化率35%です。町の介護予防事業として閉じこもり予防と運動を目的に毎週「ニコニコ教室」を開催しており、ふまねっと運動を月1回程度行っています。



が中心となり、平成 22 年度に町内両地区でサポーター養成講座を実施し 31 名が受講しました。日高地区では受講した 5 人が「39 (サンキュー) 会」を立ち上げ平成 23 年度から活動しています。ちなみに、会の名前は養成講座が行われたのが 3 月 9 日だったことからサポーターの意見で名付けられました。はじめに自主勉強会をして、どんな活動をしようかと話し合いました。その中でやはり実践を経験したいという意見にまとまりました。ただ、いきなり教室を立ち上げるのはハードルが高い面もあることから、サポーターとしての練習を兼ねながら、一緒に楽しませてくださいと、「ニコニコ教室」の中の月 1 回程度の時間をお借りしてふまねっと運動を開始しました。毎回、教室前後に打合せや反省会をしながら進めていき、10 回の教室を開催しました。また、サポーターが所属している組織の集まりなどでもふまねっと運動のデモンストレーションを行いました。

平成 24 年度の活動目標は「ニコニコ教室」の継続です。今度は、練習の場としてお借りするのではなく、スタッフとして責任をもって教室を行うことを目標としました。そのための自己研鑽として、研修会と定例練習会を行うことにしました。研修会はワンツースリーの青木氏に来町していただき、実際の教室を見てもらい、その後、日頃の疑問などに答えてもらいながら、基本を復習することができました。短い時間ではありましたが、門別地区のサポーターとの交流もでき、実り多い研修となりました。定例練習会は月 1 回新しいステップや準備体操の練習をしたり、レクレーションステップの歌の歌詞を大きな紙に書いたりしています。今後は、

オープンで参加者を受け入れたいと、ポスターを作ったり、声かけをしています。

町としては地域包括支援センター保健師である私が窓口になり、連絡やサポーターの意見集約、研修会開催のための準備を行っています。いつも、サポーターから積極的な意見が出てくるので、ひっぱってもらっていることが多いです。また、練習会や反省会では、「できたこと」、「よかったこと」を確認することや、自分たちも参加者も「楽しかった」と、思えるような工夫を考えるようにしています。

会はサポーター 5 人という少人数ですので、特に代表や会長などは決めていませんが、チームワークよく活動しています。ふまねっと運動の理念である地域の貴重な社会資源として着実に活動を展開しています。また、サポーター自身の健康づくり（介護予防）でもあり、教室参加者のがんばりに励まされることもあるようです。今後は、新たにサポーターになりたいという方が現れてくれるような活動にしていきたいと思っています。



練習を経てニコニコ教室で上手に指導を担当するサポーターさん。

インストラクター活動報告



嗚呼！ふまねっと運動

医療法人社団碧水会長谷川病院 活動療法科 小田川雅一



当院は東京都三鷹市の住宅街に位置する精神科を主とする病院です。周辺には、調布飛行場や国立天文台、味の素スタジアムなどがあり、すぐそばの川には桜並木、鴨の家族や鯉の群れが

泳いでいて、緑溢れる環境の良い場所です。

さて、私とふまねっと運動の出会い、雑誌「精神看護」に掲載されていた記事を読み興味を持った事に端を発します。当院においても入院患者さんの高齢化が進み転倒などのリスクが高まってきている中で、転倒予防体操や筋力強化を目指した運動などをプログラムに取り入れてきました。しかしながら、毎日継続して行う事のできる環境ではなく、なかなか効果が見えづらいう状況にあり、患者さん自身のモチベーションもあまり高いものではありませんでした。

そんな中で出会ったふまねっと運動。効果のほどは分からないが（失礼）、なんだかおもしろそうだなということで、一先ずインストラクターの資格を取りました。インストラクター講習を受ける中で、運動自体の簡便さや楽しさ、やや照れつつも上手くステップを踏めたときの達成感を知り、これなら患者さんと共に無理なく継続して行うことが出来ると手応えを感じ、帰路についたのを覚えています。

全てが手探りの状態で始まったふまねっと運動ですが、開始から2年を経た現在では病棟プログラムとして定着し、皆さん楽しみながら様々なステップを歩んでいます。病棟のホールを利用し1ヶ月に概ね6回、1回につき約1時間を目安に、平均して16人ぐらいの方が参加されています。中高年の方が比較的多く参加されますが、老若男女問わず和気藹々とかつ真剣な雰囲気の中でステップは進んでいきます。

基本的には2名の活動療法科スタッフで運営していますが、時折病棟のスタッフも誘われるまま共にステップを踏んでいます。

患者さんにとって身近な病棟スタッフが見せる真剣な表情や笑顔、間違えてしまって苦笑い、悔しがるといった感情表出がとても良いアクセントとなっていて、とても場が盛り上がります。病棟スタッフからも、普段は見られない患者さんの様子が見られたり、病棟での歩行に関しても安定してきているといった言葉が聞かれます。様々な状態の患者さんが参加するため、ステップの出来不出来だけを見てしまうと個人差が顕著に表れる場合も多々ありますし、ステップを踏んでいる本人も出来ている、出来ていないを感じ、人によっては不機嫌になり、もういいやと諦めてしまう場合もあります。反対にちょっとライバル意識を燃やして、やる気を漲らせる方もいらっしゃいます。

グループの運営上、特に気を付けている点は、ステップの出来不出来ではなく、参加者一人一人の「出来ているところ」に目を向け、可能な限り丁寧にフィードバックする事、且つ楽しんで笑顔でステップを踏むことが出来るよう援助することです。ともすれば、ステップを習得することに重きを置いてしまいがちになりますが…。

現在のところ、1病棟のみで行われているふまねっと運動ですが、院内に目を転じるとふまねっと運動が必要と思われる方々は多くいらっしゃるため、何らかの形で効果を示しつつ他病棟へも展開できればと考えています。まだまだ、インストラクターとして発展中であり、ともすれば我流になりつつありますので機会があれば、他施設でのふまねっと運動も体験しつつコツコツと続けていきたいと考えています。

フォーカス
ひと 人

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。

ふまねっと遠野の皆さん



多田美津子さん
(ただみつこ)
昭和34年7月5日生まれ
(53歳)
ふまねっと遠野 会長



高橋 静香さん
(たかはししずか)
昭和48年4月7日生まれ
(39歳)
遠野市商工観光課
ふまねっと遠野 事務局長

「ふまねっと遠野」は、ワンツースリーが23年度に行った被災地支援事業にご賛同くださり、岩手県遠野市に誕生したボランティアチームです。ふまねっと運動を利用して仮設住宅の高齢者の介護予防やコミュニティ活動に取り組んでくださっています。(写真左から、村木、一戸、小野、昆、鈴木、高橋)

撤去とかは体力や年齢が理由でできない人もいたんです。そんなときふまねっと運動の話を聞いて、「健康づくりのボランティアができるのであればやりたい」と思ってサポーターになった人がほとんどですね。

◇皆さんがふまねっとサポーターになるまでの経緯について教えてください。

高橋さん 去年は遠野市社会教育課に勤めてまして、その時に北海道教育大学学生時代の恩師である北澤先生から突然ハガキが届き、「被災地の支援活動をしたいから連絡をください」と書いてあったので電話をしたのがきっかけです。ふまねっと運動はこのときに初めて知りました。最初は被災地支援ボランティアのネットワーク団体に紹介して一緒にやってもらおうと思ったんだけど、健康づくりやコミュニティづくりは地域に根ざして長期的に取り組むべきことだから、いきなり沿岸部の被災地に行って活動するよりは、まずふまねっと運動を遠野市に広げて盛り上げてから自然な信頼関係を築いて沿岸部の町に持っていきこうっていう計画を立てたんです。そして、私が遠野市内で取り組んでくれそうな人たちを無理やり誘って・・・。



村木さん 私も被災地ボランティアに申し込んだら、グループでなきゃ受け入れてもらえないということで、それなら無理だってもうあきらめていたのね。そこで、たまたまその話があって、私も沿岸部に行って、自分の勉強にもなるし、行きたい、やろう、っていう気持ちで躊躇なくサポーター養成を受講しました。

◇震災後に沿岸部でふまねっと運動を通じたボランティアに参加してみようでしたか。

鈴木さん 釜石のサークルを訪問して、すごくて、楽しんでくれました。参加者の人たちは自分たちでも漬物とかいろんなの作ってきてくれて、食べさせてくれました。それで「うちは流されたんだよ」って、「でもね、こうやってね、みんなが集まってやってきたんだよ」って言ってました。

多田さん 高橋さんに誘われて・・・。6月に北澤先生と尚和さんが行ったふまねっと体験会に行ったけど、何が何だかわからないような、よく理解できていない状態からスタートしました。その後1か月後にサポーター養成をやって6人で参加しました。遠野市って、震災後に「なんかボランティアできないかな」って思っている人たちがたくさんいたんだけど、バスに乗ってがれき

多田さん 被災の話を聞くとやっぱり深刻だなんて思うんだけど、運動を一緒にやっていってみると、あえてそこを意識しないで、被災していない地域でやるのと同じ気持ちで、やっていくのが、



サポーターの応援の中、一歩ずつまたぎこしに挑戦する仮設住宅に住む参加者の皆さん。

一番かなって思うようになりました。つらい経験に特別に触れる必要もないし、相手が話したければ耳を傾ければいい。そんなに深刻に話されることは少なく、わりと明るい感じだった。たまにご自身の被災状況や仮設住宅の苦労について話す方もいますけど、ほとんどの人はその話聞いて横で涙流したりするから聞きたくないような状態。だからこっちはごく普通の人たちに接するようにしてる。一緒になって楽しんでるとつらいことに気も回らないようになってくるから。

村木さん 私は大船渡市に2回訪問しました。「また来てくれや、来てくれや」と言ってくれるのが嬉しかった。「楽しい」、「また来てほしい」って言ってきて「待ってるからね」って握手して。浜の人たちって気持ちも大きいからだけど、もう穴あくばかりに大笑いするのね。にぎやかなのね。「いっつも同じ仲間だけども、好きだし、うちにいてぼそぼそしてるよりもいい」って言ってました。今までの慰問は“見る方の立場”でしかなかったんだって。ところが、このふまねっとは自ら動いて体を動かすから楽しいんだって。今まではほとんどがだまーって踊りっこみている、歌を聞いている、それだけの慰問を受けてきたんだって。でもふまねっとは一から十まで自分で歩かなきゃならないじゃないですか。その喜びを感じるみたい。確かに受ける側だけじゃなくて担い手になってふまねっとはいうけど本当にその通り。自分でやる喜びがあるみたい。私自身、活動していく上でまた一つ面白みが出たなって思います。

高橋さん 見るだけっていうよりも、体を動かして自分の行動で笑えるっていうのはいいですね。

◇人前で教える側になって大変だったことを教えてください。

鈴木さん 人前で話すっていうのは苦手だったので、すごい緊張しました。

昆さん 私も人見知りだから、しゃべりは大変。前は地域の人とあまり関わることがなかったんだけど、結局ね、震災があったでしょ。それからやっぱりね、何かあった時に一人で取り残されたら困るから、みんなとボランティアとかして、みんなと顔合わせておけば、いつかだれか助けてくれると思ったんです。

多田さん いいから心配しなくて、助けに行くから！

昆さん お願いします。(笑)

◇ふまねっと遠野の活動状況について教えてください。

多田さん 20人くらいサポーターはいるけれども半分くらいしか活動できていない状況です。仕事持っている人もいるので。中には、サポーター



ふまねっと遠野と北海道から駆けつけたサポーターの皆さん。第2回サポーター養成講習会にて。

としてではなくて参加者として楽しみたいっていう人も実際にいます。それはそれでふまねっとももっと楽しんでもらえればいいかなと思って。4月から月に2回教室を行うようになりました。花巻市からも2人の方が参加してくれて、7月にサポーター資格をとってくれました。

小野さん(花巻市在住) 私は北海道北見市の友達からふまねっこのことを聞いたんですけど、ちょうどお隣の遠野市で教室が開かれていたから参加できたんです。遠野の人たちがちょうどいいあんばいの雰囲気、温かみのある教室をやっているのを見て、とっても勉強になったんです。この運動なら私もできるかなって思えました。

多田さん 私たち自身も楽しめているし、落ち着いて腰を据えて長い目でいこうかなって。地域を渡り歩くのがいいと思うので、秋口からサテライトって言って、遠野市から委託されて行う介護予防教室を担当する予定です。

◇今後の活動目標を教えてください。

鈴木さん 私は老人施設に行って手伝いたい。すごい楽しそうだったのよ。親も老人ホーム入ったことがあったからそれを見て手伝いたいと思ったの。車いすでやらないと言ってた人もやってくれたんです。ゴールしてタッチすると喜んでくれてとっても明るい雰囲気になりました。

昆さん 私も近所の人たちに声をかけているんです。おいでって。少しずつ声掛けして参加してくれる人が増えればいいなって思ってます。

村木さん 年配の人たちだけでなく若い人たちも入ってくれることがすごくうれしいの。自然とつながりがでてくるっていうのがね、とってもいいな～って。ふまねっとはこういう絆つくるんだな～って。

高橋さん たまたま社会教育課にいて、こういう活動に関わられて良かったなって思ってます。今福祉大とか近くの大学の子たちに声をかけたいと思っています。お年寄りを思いやる気持ちができるから。人と交流するのがいいと思う。コミュニケーションの練習にね。

東日本大震災被災地支援事業の進捗状況報告

昨年に引き続き、本法人がすすめております被災地支援事業に多数のご寄付をいただきまして、誠にありがとうございます。9月1日現在、184名の皆さまから合計559,998円のご寄付をいただきました。この場をお借りして、深くお礼を申し上げます。誠にありがとうございました。ご寄付を下された皆様のお名前は、昨年からの分も含めて、今後は随時ホームページ上でご報告させていただきます。

昨年度は、宮城県、岩手県の様々な地域でふまねつと運動の紹介と、住民主体の健康づくり活動について説明を行って参りました。その結果、石巻市、遠野市、釜石市、陸前高田市、気仙沼市に、あわせて59名の住民の皆さまがふまねつと運動指導者として被災地の復興にご尽力いただけることになりました(詳細はホームページでご覧いただくことができます)。

今年度は、被災地で活動している他の団体の協力を得ながら、遠野市に誕生したサポーターさんには遠野市、釜石市、大船渡市の仮設住宅で健康づくり活動を担当していただいています。7月下旬には、遠野市でサポーター養成講習会を行い、新たに3名の方が被災者の健康づくり活動にご参加くださることになりました。11月3日には釜石市で、再度サポーター養成講習会を実施する予定です。

被災地ではなお様々な課題が残り、仮設住宅住まいの長期化が現実味を帯びてきております。本法人におきましては、被災地の住民が主体となって健康づくり活動に取り組めるように、ふまねつと運動の紹介と人材養成を中心に、これからも支援活動を継続して参りたいと考えております。以上簡単ではございますが、被災地支援事業の進捗状況についてご報告させていただきます。皆さまには引き続きご支援、ご協力を賜れますようお願い申し上げます。

平成24年度被災地支援活動の記録(3月～7月)

- 3月15日 釜石市片川集会所にて健康教室を実施。
- 3月23日 釜石市中小川集会所にて健康教室を実施。
NHKの取材が行われ、岩手県と北海道で健康教室の様子が紹介された。
- 4月11日 遠野市希望の郷「絆」サポートセンターにて健康教室を実施。
- 5月 9日 遠野市希望の郷「絆」サポートセンターにて健康教室を実施。
- 6月 6日 NPO法人遠野まごころネットを訪問。大船渡市で行う健康教室について打合せを行う。
- 6月 7日 大船渡市大立仮設住宅にて健康教室を実施。
- 6月13日 遠野市希望の郷「絆」サポートセンターにて健康教室を実施。
- 6月15日 釜石市中小川集会所にて健康教室を実施。
- 7月11日 遠野市希望の郷「絆」サポートセンターにて健康教室を実施。
- 7月19日 大船渡市大立仮設住宅にて健康教室を実施。
- 7月27日 釜石市中小川集会所にて健康教室を実施。
- 7月28日 遠野市民センターでサポーター講習会を実施。3名が受講した。
- 7月29日 遠野市民センターでインストラクター講習会を実施。9名が受講した。

引き続きご支援をお待ちしております

今後とも本法人の被災地支援活動にご理解ご協力を賜れますようお願い申し上げます。ご厚志を賜れます場合は、誠に恐縮ではございますが、郵便局備え付けの青色の振込用紙をご利用の上、下記口座までご送金下さいますようお願い申し上げます。なお、通信欄に被災地支援へのご寄付の旨をご記入下さいますようお願い申し上げます。

ゆうちょ銀行 口座記号番号 02780-1-68705
加入者名 特非)地域健康づくり支援会ワンツースリー



【指導の手順】

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。
- ②手拍子を付けてみましょう。
 - ・奇数で手をたたく
 - ・右足をつくときにたたく
- ③横の人と動きを合わせてみましょう。
- ④横の人とタッチをしてみましょう。
 - ・奇数のときにタッチ
 - ・右足をつくときにタッチ
- ⑤左右の足を逆にしてみましょう。

ぶんぶんぶん

8	はちがとぶ～
7	ぶんぶんぶん～
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
5	野ばらが
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
3	お池の
2	はちがとぶ～
1	ぶんぶんぶん～
	A B C

一緒に本を書きませんか



地域福祉人材養成事業2500人達成記念企画 みんなでふまねっとの本を書きましょう

平成17年度から始まった地域福祉人材養成事業が、本年度で7年を経過しました。9月に帯広で行われたサポーター養成講習会は第144回を数えました。同じくインストラクター講習会は記念すべき第100回となりました。おかげさまで、ふまねっと運動を通じて地域福祉に取り組む人材が合計2,500人に達することになりました。お仲間が増えたことで、今後各地域におけるまちづくり、健康づくりがより促進されることが期待されます。

そこで、これを記念して皆さんと一緒にふまねっと運動の本を出版したいと思います。法人本部では、ふまねっと運動の歴史や特徴、効果、理論、指導方法の解説を担当します。ふまねっとサポーター、インストラクターの皆さんには、ご自身の体験談やエピソードをご紹介頂きたいと思ひます。

サポーターの皆さんには、1)なぜサポーターになろうと思ったのか、なつてからどのように自分が変わったのか、2)これまでの活動でうれしかったことや感謝されたこと、3)ふまねっと運動によって家族や地域、仲間がどのように変わったのか、4)ふまねっと運動の魅力や地域福祉の力について感じるこつ、などをわかりやすく書いていただきたいと思ひます。

インストラクターの皆さんには、1)施設の利用者さん、病院の患者さんに見られた効果や変化、2)ふまねっと運動に参加しているときの患者さんの予想もしていなかつた表情、3)思いがけないエピソード、4)ふまねっと運動について、ご本人の意見や感想などを紹介していただきたいと思ひます。

文字数は、お一人約4,000字(原稿用紙10枚程度)でお願いします。原稿には必ず写真を添えてください。平成25年9月を目標に出版する計画で編集をすすめます。出版社やタイトルは未定です。たくさんの方の原稿をお待ちしております。原稿と写真は、できればホームページ上から電子メールで事務局まで送信していただけると幸いです。郵送でも受付いたします。

経験の浅深は問いません。どなたでもご寄稿いただけます。締め切りは、平成25年3月31日です。原稿数が出版可能ページ数を上回つた場合には、一部の原稿は別の機会にまわすことがありますが、必ずすべての原稿を出版したいと考えております。文章がうまく書けなくてもかまいません。編集において、著者である皆さんと一緒に原稿の手直しやお手伝いをさせていただきます。ユニークな本を皆さんと一緒に書きたいと思ひます。なお、誠に申しわけございませんが、この件につきましては、電話でのお問い合わせはご遠慮下さい。ご質問は、メールかFAXで事務局までお願いします。多くのご寄稿をお待ちしております。

必要ページ数を把握するため、ご寄稿を希望される方は、以下の項目にご記入の上、FAXまたはメールにて11月30日までに送信してください。

FAX送信先 011-747-5008 メール送信先 info@1to3.jp

本の原稿を寄稿します。平成24年 月 日

私は原稿を寄稿します。つきましては、3月31日までに原稿を提出いたします。

連絡先電話番号 _____ 氏名 _____

連絡先FAX番号 _____

ふまねっとサポーターID _____ ふまねっとインストラクターID _____