



～「ふまねっと運動効果研究プロジェクト(仮称)」～
サポーター400人突破記念イベントを計画中です！

イベントの概要

平成21年10月1日から11月30日までの2ヶ月間にわたり、住民主体の健康づくりに取り組んでいるふまねっとサポーターが、全道各地でいっせいに、毎週1回合計8回の無料ふまねっと教室を実施して、その認知機能に与える改善効果を明らかにする。

目的

1. 高齢者地域住民が自主的に地域の健康づくりに取り組む姿をPRする。
2. ふまねっと運動の楽しさ、生理的・心理的効果、社会的意義をPRする。
3. 73才以上の高齢者ドライバーの認知機能を高め交通安全に貢献する。
4. 道内各地域で活躍するふまねっとサポーターの横のつながりを築く。
5. 高齢者の社会参加を促し、福祉の担い手としての意識改革を進める。

イベントに参加するサポーターさんを募集しています

サポーターさんの参加条件

- 3人以上のサポーターさんでチームを組み、8月20日から12月10日までの期間に、ご自身たちが各地域で行う事前打合せ2回、リハーサル1回、事前事後測定2回、本番のふまねっと教室8回、合計13回(各2時間程度合計30時間)の参加計画書を立案し、同一メンバーが交代せずに最後まで責任持って実行することができる方。
- ふまねっと教室を実施する会場を確保し、参加者(10名程度)集めができる方。
- 他の地域のふまねっとサポーターや役場、社協などとの連携・連絡活動に積極的に協力してくれる方。

- 参加者に親切に接し、やさしくふまねっと運動の進行役を務める意欲がある方。

法人本部から参加するサポーターに対して行われる支援計画

- ☆教室開催に関わる会場借用料の支給(事前にご相談下さい)
- ☆参加者募集ポスター、チラシなどの作成、新聞広告掲載
- ☆ふまねっと教室8回分のステップ教本、安全紙芝居、ビデオ教材の無料配付
- ☆参加登録するサポーターチームの代表者が全体会議に出席する旅費支給
- ☆教室参加者全員分の傷害保険料
- ☆担当参加サポーター全員分の傷害保険料(賠償責任含む)
- ☆9月と12月の事前、事後効果判定測定業務への担当者派遣
- ☆期間中のふまねっとの貸し出し
- ☆その他イベントに必要な経費やユニホームの支給など



【年会費の納入をお願いします】

平成21年度年会費(2,000円)の振込先口座情報
 銀行名 ゆうちょ銀行
 口座名称 (特非)地域健康づくり支援会ワンツースリー
 口座番号 02780-1-68705
 詳しい情報は、ホームページでもご覧いただけます！
<http://www.1to3.jp/>

【お便りお待ちしております！】

『ふまねっと広場』では、「ふまねっとの指導に関するQ&Aコーナー」、各地で計画している「ふまねっと健康教室への参加者&協力サポーター募集コーナー」、または正会員の皆様からのお便りや情報提供などの投稿をお待ちしております。ホームページ上のメールアドレスあてに、皆様の近況や活動上の課題などを添えてお送り下さい。

ふまねっとひろば



代表 北澤 一利

新しい機関誌をお届けします。これからは、この「ふまねっとひろば」を通じて、正会員の交流と情報交換が広がるように講習や研修のご案内をして参ります。本年度は、ふまねっと誕生5周年でもあり、正会員の皆様が行う住民主体の地域活動を支援するためのイベントを計画しております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

サポーター活動報告

ふまねっと946サポーター活動報告

NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー理事
 ふまねっと946代表 小林友幸

釧路にはNPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー所属のふまねっとサポーターが現在40人いますが、2005年のワンツースリー発足からのベテランサポーターを中心に今年4月組織されたのが「ふまねっと946(くしろ)」というサポーターチームです。私もワンツースリーの第1期サポーターで、現在このチームの代表を務めています。

ではこのチームの最近の活動をご紹介します。まずチームの一番大きな役割は、北海道教育大学釧路校のふまねっと健康教室公開講座の企画運営です。この公開講座は昨年も前期・後期各7回ずつ開催され、合わせて120人ほどの地域の高齢者の方々の参加をいただきましたが、今年度も4月24日からスタートし59人の受講生が

2009
7月21日
発行号

NPO法人地域健康づくり支援会
 ワンツースリー
 【正会員数:408名】
 〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45
 ☎011-747-5007 ☎011-747-5008
 ✉info@1to3.jp

「ふまねっとひろば」は正会員・非会員を問わず、全ふまねっとサポーターとインストラクターにお届けいたします。

もくじ

サポーター:ふまねっと946サポーター活動報告	1
インストラクター:「笑い」の絶えない機能訓練室	2
今号のキーワード:「ゆっくり歩く」	3
人「フォーカス」:長内喜四三さん(池田町)	4
ステップ指導アドバイス「汽車ぼっぼ」	5
NEWS:定期総会報告	6
NEWS:平成21年度の事業計画	7
事務局からのお知らせ	8

大学体育館でふまねっとを楽しんでいます。



この教室では、受講生全員を4

班に分け、各班に2人ずつサポーターがついて、7月までの7回の教室を運営していきます。今回はまったくの初体験者は11人、あとはすべてがふまねっと体験者で、中には4年間もしっかり続けている「ベテラン受講生」も10数人います。

班分けは初心者で1つの班をつくり、経験者は任意に3つの班に振り分けます。この講座を受け持っている教育大生も1人ずつ班に入ってもらい、昨年度までに体験している学生も数人それぞれ各班ついてもらいます。こうして、サポーターと学生と受講生が一体となって自らの手で健康教室を運営していきます。

公開講座で実施するステップやストレッチの内容、担当者、時間配分などは講座開始の40分前にサポーターと学生の合同ミーティングで最終

確認します。もちろん全体を通しての講座の準備、進行内容は事前の月初めのチームミーティングであらかじめ決定しておきます。

ふまねっと946のチームミーティングでは公開講座の実施内容の他に、その月と当面の活動計画(外部委託教室事業など)や今後のチームづくり、法人の釧路支部結成準備についても話し合が行われます。

釧路では大学公開講座の他に釧路社協や地区

社協・サークル主催の教室も市内各所で実施されており、5月の国際交流センターで行われたアミティフェスタ体験教室には蝦名大也市長も参加し、ふまねっとを初体験していききました。

6月には釧路の桜ヶ岡地区、鶴居村役場での教室もはじまり、サポーターにとってはまたまた忙しくもあり楽しくもありの時節がやってこようとしています。

未知のことでした。しかし、ふまねっとの楽しさを体験講習やインストラクター養成で学んでいく中で、自分が必ずしも完璧である必要はないと感じました。「私がみなさんに教えるのではなく私と一緒に健康になっていきましょう」という姿勢で臨んでいけば、参加者も楽しくなるのではと思ったからです。現在もその姿勢を貫いています。

お手軽体操は 前置に最近の私の話(ファイターズ観戦報告(負けた試合だと笑いが出る)や失敗談など)でテンションを上げていき、軽いストレッチを行なった後、食べる飲み込む機能を維持する運動(嚥下体操)を行い、ふまねっと運動に入ります。

毎回必ず、初めて参加される方がいるので、「初級ステップ4」や「中級ステップ4」等を行い、その後新しいステップや応用ステップを行っていきます。最初は若干の緊張感がありますが、一人がステップを間違えるとその雰囲気は一変、笑いの空気に包まれ、その後のステップは行う度に笑いが飛び交います。間違えることによって緊張の雰囲気は笑いの絶えない雰囲気になっていくので、「間違えた方が合格」になります。笑うこと、笑顔があることが健康になる方法の一つでもあると考えるからです。

また一人ひとりを大事にするということで、ス

テップを一人ずつ行い、参加者の前回よりも良くなった点を見出して「○○さん 前回より足上がるようになりましたね～！大事なことですよ」などと声かけをしていくことも行なっています。たとえ間違えて自信を失いかけても、ふまねっとの「網の目をふまないように歩いていること」を伝え、それができたことが一番良かったことだという事を認識してもらいます。そして出来た方、間違えた方どちらにも大きな拍手を送ります。拍手を受けることによって「できた、よかった」という成功体験を味わうこと「もっと頑張ろう」という気持ちにも繋がっていくのではと思っています。

最近では毎回の参加人数が増えて、狭い機能訓練室が多くの参加者でいっぱいになります。参加者の中には体験講習やサポーター講習を受講された方もいて、ふまねっとのことを理解してくれる方が増え、初めての方や若干身体の不自由な方を自然にサポートしてくれる方も増えてきました。来てくれた方々一人ひとりに「今日も来て良かった」と思ってもらえるように、そして参加者と私自身の心も身体も元気になれるように「一緒に楽しくがんばりましょう」という姿勢を忘れずに、笑いの絶えない機能訓練室にしていきたいと思っています。

インストラクター活動報告

「笑い」の絶えない機能訓練室 ～ステップを間違えた方！合格です！～

札幌市北老人福祉センター 峰崎 正樹



「ふまねっとをやっていて杖持って帰るの忘れちゃった」と笑いながら話してくれる方、「地下鉄駅のコンコースのタイルを『ふまねっとだ』と思って歩くと安心して歩けた」数々のふまねっとに対する思いや励ましの言葉に私自身が利用者の方々から元気と勇気を与えてもらっています。札幌市北老人福祉センターでは月3回「お手軽体操 ふまねっと」として健康教室を開催しています。また地域連携講座として2つの高齢者向け賃貸マンションでも同様の健康教室を開催しています。

私自身はそれまで 体を動かすことに無縁で、高齢者に健康教室を開いて体操の指導をするなど

今号のキーワード

ゆっくり歩く



今回は、ふまねっとの指導の上でとても重要なキーワード「ゆっくり歩く」を取りあげてみましょう。なぜ、ふまねっと運動では、「ゆっくり歩く」という点を重視するのか？

それは、ゆっくり歩く方が「注意の持続時間が長く必要となる」からです。ふまねっと運動では、見る、聞く、注意する、集中する、正しく判断するといった中枢神経系の活動と、筋肉などの末梢組織の活動の間で行われる「相互協調動作」が、計画(ステップ)にしたがって、正確に行われるかどうかを重視しています。そのため、「速さ」はまったく重視していません。時間はどれだけかかってもいいのです。

ふまねっとをまたぎ越すときに、足をスローモーションで動かしてみましょう。その分、足の位置やあみの位置に「注意」している時間が長く必要になりますね？こうすると、ゆっくり動かした分だけ中枢神経機能の活動時間を長く延長させること

ができるのです！

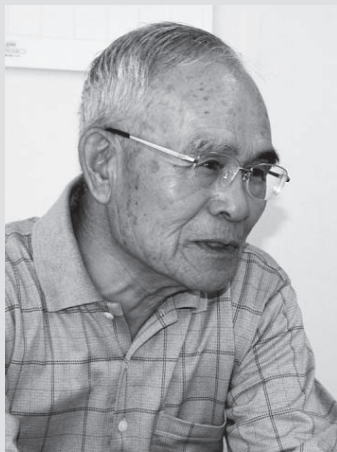
ふまねっと運動を行うときに、「足を高く上げて」とか「膝を曲げて」と指導するのは誤りです。それは、参加者の注意を自分の「身体内部」に向けてしまうからです。参加者の注意は、あくまでも、「あみをよく見て」、「ふまないよう」と、「身体外部」に向かうように指導をするのが正しいやり方です。そうすると、注意と視線が身体の外部環境にある障害物などに向かいます。

ゆっくり
が基本だよ！



フォーカス
ひと

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、毎回お一人ずつ、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。



長内喜四三さん
(ふまねっとサポーターズいけだ事務局長)
昭和7年10月27日生 76歳

池田町の住民パワーは強烈だ。北海道内で数本の指に入るのではないかと。

池田町の町内会の住民有志が研修を積み、ふまねっとを始めたのは平成19年2月である。この年の4月、「ふまねっとサポーターズいけだ(会長郷司明、会員数51名)」が結成され、勢いよく活動がスタートした。

活動がスタートした。

ふまねっとサポーターズいけだは、初年度に年間130回のふまねっと健康教室を開催する。翌年の平成20年には、一年間で231回の健康教室を実施。二年間で参加者のべ人数は7,439名に達した。ほぼ池田町の総人口8,000人にならぶ数字である。

この教室の参加者の平均年齢は約65才であるという。全国の市町村では、高齢者対象の介護予防教室の参加者を確保するのに四苦八苦しているのが現状だ。日本中どこを探しても、この池田町の実績に並ぶ介護予防事業はないだろう。ところが、それほど難事業であるにもかかわらず、ふまねっとサポーターズいけだはこれをボランティア活動で、100%住民の力で自主的にやってしまった。すべて手弁当。おそろしい住民パワーである。

このふまねっとサポーターズいけだの活躍の中心にいるのが、事務局長を務める長内喜四三さん(76)である。池田町では、なぜこれほどふまねっとサポーターのメンバーはがんばるのか？

「参加する人も、サポーターも、一緒になって楽しいんだよな」。池田町のサポーターは、設立直後から自主的な練習を欠かさない。長内さんは、この練習をリードしてきた。毎回、メンバーが町内の公民館に集まっている。

「ステップの練習だけでなく、いろいろ問題点

をお互いに出し合ったりして、アイスブレイキングとか、すごく役に立っていますね。半分はふまねっと以外のことで、半分はふまねっとのことで、はじめは毎月4回練習していました。いまは、2回練習しています。」

池田町では、他にもたくさんのスポーツが盛んに行われている。ふまねっとに対する住民の評判はどうなのか。「町民は、取っつきやすかったですよね、できないけど、できないなりに、楽しくみんなとやれたからね、それはいい」と長内さんは言う。「自分の近くの会館でできるから、あまりその、バット持ってやるとか、ボール持ってやるとか、過激なものではなかったし、みんなでわいわい楽しむのがふまねっとだと受け止めていただいたのじゃないかな。」

十勝管内の市町村には昨年の平成20年、ふまねっとが急速に広がった。長内さん達の活動を見て、デモンストレーションの依頼が相次いだのである。池田町のサポーターにとっては、これまでの活動を披露する晴れ舞台となった。

実は、こうしたサポーターたちの活動をコーディネートしている重要な存在が他にある。池田町社会福祉協議会の若い職員である。熱く、辛抱強く、そして力強く応援してくれているのだ。ふまねっとサポーターズいけだの活躍は、この社協の職員の住民福祉にかける熱意と献身抜きには語れない。

現在、上士幌、幕別、士幌、広尾、音更、更別、芽室などの市町村で役場や社協が池田町に追いつけ追い越せとがんばっている。今後、ふまねっとサポーターズいけだのメンバーは、十勝の中でどのような役割をはたすのか？長内さんはこう話す。「昨年は、幕別のサポーターたちが、池田町に5～6回来て、練習していました。他の地域でも、練習に来てほしい。交流の場として、私たちも役に立ちたいと思います」。ふまねっとを通して、市町村を越えたコミュニティの輪が広がろうとしている。

Step
ステップ指導
アドバイス



【指導の手順】

とてもゆっくりしたリズムで行うこと

できるようになったら

- ①奇数で手をたたく
- ②次の人は前の人の方が17歩目の時にでるとすれ違いができる。
- ③ステップの順番をかえてみる

現) 左、右、右、左
↓
変) 右、左、右、左

汽車ぽっぽ

8
7
6
5
4
3
2
1

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

A B C

しゅっぽっぽ
しゅっぽ、しゅっぽ
のせて～
ぼくらを
しゅっぽっぽ
しゅっぽ、しゅっぽ
しゅっぽ、しゅっぽ
きしゃ、きしゃ

NEWS 法人関連ニュース

平成21年5月31日に、北海道教育大学釧路校小ホールにて、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー第4回定期総会が開かれました。当日の出席者は28名、委任状は171名、平成21年4月末日現在の正会員数は340人(平成20年度年会費納入者+平成21年度年会費納入者)で、定款第27条に基づき成立条件を満たしていることを確認し、平岡理事が議長を務め行われました。

平成20年度は、地域住民の健康増進と社会参加の機会を増加させる取り組みとして実施した

地域の健康教室の企画運営事業では、概ね事業計画で予定した規模で実施することが出来ました。この他、過去の実績を基に、北海道内に地域健康づくり活動を普及する為の拠点として、札幌市北区に「ふまねっと研修センター」を設置し、事務局を釧路から札幌へと移転しました。これにより、道内全域を対象としたPRイベントや研修会・講習会を実施したり、各市町村団体のネットワーク構築を進めることが出来るようになりました。

●平成20年度NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー収支計算書

収入の部

事業名		20年度予算	20年度決算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	620,000	523,000	-97,000	入会金、年会費5000円×120人
	地域福祉人材養成事業	5,999,000	4,440,905	-1,558,095	指導者養成、出張教室
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0	北海道教育大グランド管理委託
収益事業	ふまねっと普及促進事業	4,533,500	3,673,900	-859,600	ふまねっと関連教材売上
	営業外収益	269,000	558,762	289,762	受取利息、助成金、雑収入
	寄付金	100,000	1,788,772	1,688,772	
合計		11,721,500	11,185,339	-536,161	

支出の部

事業名		20年度予算	20年度決算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	132,960	159,640	26,680	健康教室事業経費
	地域福祉人材養成事業	482,000	888,022	406,022	指導者養成、出張教室
	公共施設委託管理事業	50,000	36,725	-13,275	北海道教育大グランド管理経費
収益事業	ふまねっと普及促進事業	2,172,000	1,456,578	-715,422	ふまねっと関連販売経費
	一般管理費	8,092,500	9,314,879	1,222,379	事務所運営経費、人件費
	予備費	100,927	0	-100,927	
	営業外費用	0	32,603	32,603	支払利息、雑損失
	借入金返済費用	500,000	0	-500,000	
	法人税・住民税・市民税	0	20,000	20,000	
	合計	11,530,387	11,908,447	378,060	
21年度繰越金		191,113	-723,108	-914,221	

NEWS 平成21年度の事業の計画と方針

平成21年度は、札幌市北区に設置した「ふまねっと研修センター」を拠点に、各地域の指導者が持続的活動運営ができるよう、スキルアップ研修会の開催や機関紙の発行により支援事業を実施したいと考えています。同時に、新たな指導者を養成し、各地域で質の高い健康づくり活動を支える人材を増やす為、指導者養成講習会を

実施したいと計画しております。また、財政上の厳しい運営条件を改善するために、寄付や広告収入の拡大にも協力を仰ぎたいと考えております。あわせて、より多くの地域にふまねっと運動をPRし、安全で持続的な健康づくりを普及する為、ふまねっと及び教材、PRビデオ等の開発・販売を計画しております。

●平成21年度の事業計画

定款の事業名	事業内容	実施予定場所	従業者の人数	受益対象者及び人数	支出見込額
健康づくり支援事業	①指導者対象研修の実施 ②機関紙の発行	北海道内市町村	25人	300人	605,175円
地域福祉人材養成事業	指導者養成講習の実施	札幌市、帯広市、釧路市、東京都	66人	545人	1,180,114円
公共施設管理事業	北海道教育大学釧路校のグラウンドの草刈整備受託	北海道教育大学釧路校グラウンド	250人	大学生 地域住民人	50,000円
ふまねっと普及促進事業	ふまねっとの販売	札幌市	100人	高齢者 10万人	2,025,754円

収入の部

事業名		20年度決算	21年度予算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	523,000	770,000	247,000	入会金、年会費2000円×300人
	地域福祉人材養成事業	4,440,905	4,010,000	-430,905	人材養成講習
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0	北海道教育大グランド管理委託
収益事業	ふまねっと普及促進事業	3,673,900	5,939,000	2,265,100	ふまねっと関連教材売上
	営業外収益	558,762	200,000	-358,762	受取利息、雑収入、助成金
	寄付金	1,788,772	165,000	-1,623,772	
合計		11,185,339	11,284,000	98,661	

支出の部

事業名		20年度決算	21年度予算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	0	605,175	605,175	研修、機関誌作成、郵送料
	地域福祉人材養成事業	1,047,662	1,180,114	132,452	指導者養成、出張教室旅費、印刷経費
	公共施設委託管理事業	36,725	50,000	13,275	北海道教育大グランド管理経費
収益事業	ふまねっと普及促進事業	1,456,578	2,025,754	569,176	ふまねっと作成、販売
	一般管理費	9,314,879	7,050,298	-2,264,581	事務所運営経費、人件費
	予備費	0	100,000	100,000	
	営業外費用	32,603	0	-32,603	支払利息、雑損失
	法人税・住民税・市民税	20,000	20,000	0	
合計		11,908,447	11,031,341	-877,106	
22年度繰越金		-723,108	252,659	975,767	