

# ふまねっと ひろば

2012年  
1月1日発行  
冬号  
NO.12

正会員の現況 (平成23年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	1,604
	インストラクター	973
	重 複	- 205
	その他	5
合 計		2,377

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



札幌市北区のふまねっと教室の皆さんから、被災者に、心がこもった手編みの靴下が100足送られました。このあたたかい贈り物を受け取った、岩手県遠野市のサポーターの皆さんです。

## もくじ

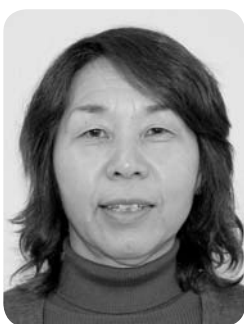
- ふまねっとボランティアシャトルに参加して…………… 1
- 地域の皆様とステップアップを…………… 2
- 訪問型ふまねっとインストラクター3級養成講習会のご案内 …… 3
- フォーカスひと：岩本美津枝さん…………… 4
- ステップ指導アドバイス：ひなまつり…………… 6
- 正会員さんからのお便り…………… 7
- いじめ予防！ 新企画＝ふまねっとスクールボランティア募集！ …… 7
- ふまねっとボランティアシャトル(被災地支援事業)活動報告～第2報～ …… 8
- 年会費の納入とご寄付のお願い…………… 8

## サポーター活動報告



### ふまねっとボランティアシャトルに参加して

北海道河東郡士幌町 今田 いずみ



震災以来、自分にもできる事はないかと思っていた所、ワンツースリーのボランティア・シャトル活動を知り、これなら私にも手伝う事があるかも、と思い立ちました。

11月7日(月)の夕方、集合場所の新花巻駅で初対面の5人が会い、尚和さんの運転で宿舎へ。すぐに仲間に入れてもらったような気持ちになりました。

活動1日目は岩手県遠野市の第3回サポーター養成講習会のお手伝いでした。遠野ですすでに13名のサポーターが誕生していて、今回は6名の受講者でした。会場準備の後、みんな

なで講習を受け、昼はお弁当を食べながら遠野の皆さんとふまねっとについて色々話をしたり世間話をしました。今後の活動のしかたなど次々と質問や問題提起があり、有意義な交流の時間でした。午後は全員がそれぞれ三班に分かれグループワークを行い、私が受講した時の気持ちを思い出しながら、皆さんと進めました。その結果遠野のサポーターは19名になりました。遠野のサポーターさん達の積極性と実行力で今後の活躍が楽しみです。

活動2日目は、岩手県釜石市の平田サポートセンター内で、仮設住宅にお住まいの方々を対象に、ふまねっと教室を開きました。60才代から90才代の男女14名、介助を必要とする方、90才を過ぎても若々しい方と、色々な

方々の参加でした。前夜宿舎で話し合った事と違った場面が多々ありましたが、なんとか対応し、和やかに、笑顔と笑い声もあり教室は終了しました。参加した方々は「楽しかったよ」、「笑ったね」、「なんかスッキリしたよ」、「ありがとう」、「また来てね」と言って下さいました。一人一人の方と握手をして言葉を交わし、「来てくれてありがとう」「北海道遠いね」「北海道行った事あるよ」と分かれ難く、立ち話になる場面もありました。最後に、札幌の教室参加者やサポーターさんが心をこめて作った暖かな手編みのくつ下カバーを差し上げ、カラフルな色合いに喜ばれました。男性の方は、奥さんにと、赤いカバーを持って帰られました。

今回の活動に参加させていただき、被災地の現場をほんの少し垣間見て言葉が無く、それを人に伝える事の大切さと、難しさを思いました。そして共に活動をした方々には、ふまねっとの事、ボランティアについて、それに日々の活動など沢山の事を教えていただきました。すばらしい方々と出会えました。

これからは土幌町において、私一人では何もできないけれど、サポーター同士の連携を深め、地域に根ざしたふまねっと運動を進めていきたいと思っています。

最後になりましたが、支援して下さいました多くの方々、手編みのくつ下カバーを届けてくださった札幌サポーターや教室参加者の方々に、心から感謝申し上げます。そして釧路の菅原さん御夫妻、峯田さん、札幌の山川さん、尚和さん、ありがとうございました。



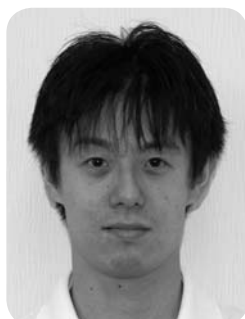
釜石市平田サポートセンターで行ったふまねっと教室の様子です

## インストラクター活動報告



### 地域の皆様とステップアップを

社会福祉法人札幌慈啓会稲寿園デイサービスセンター 生活相談員 谷口 俊弘  
(札幌市手稲区曙5条2丁目2-21 TEL011-682-2160)



「デイサービスの中で“ふまねっと”が一番楽しみだよ」「“ふまねっと”を始めてから、訪問リハビリの先生に歩きが良くなったと褒められました」

稲寿園デイサービスに実際に通われ、“ふまねっと”を体感された利用者様の生の声です。当デイサービスでは、平成22年の夏頃から段階的に“ふまねっと”を取り入れてきました。現在では月間の行事として定期的に午後の時間帯に実施していますが、導入

は比較的スムーズにいきました。何よりも自然とその場が楽しい雰囲気になっていくので、いつも笑いが絶えないことがその要因だと思いますし、難しいことに取り組んでいくのではなく、利用者様一人ひとりに合ったステップを行えることが、気持ちを前向きにさせてくれるのだろうと感じています。特に、時間が経過するにつれて個々に自主的に課題を持って取り組み始める方も出てきたことには驚きました。職員にとっても、利用者様の歩行状態が日増しに改善されていく姿を目の当たりにして、その効果を実感しています。日々、“ふまねっと”を終えるた

びに、「あなた、今日のステップ、とても上手だったわよ」、「あなたの方こそ上手だったじゃない」と笑いを交えた交流が行われ、そこに参加した全員が一人ひとりのことを自分のことのように思いやる『場の一体感』が共有できることは、“ふまねっと”を取り組まれている方になら、きっとご理解いただけることと思います。

“ふまねっと”をデイサービスに取り入れた一つの理由には、その効果が数々のメディアに取り上げられ、医療機関や研究機関で実証されていたので、信頼と自信をもって利用者様に紹介できました。すでにご存じの利用者様も多くいらっしゃいましたし、北海道が発祥だということも、同じ道民として嬉しく誇りに思います。

また、実際に取り組んでみてインストラクターとして職員が悩んだり疑問に思うことがありましたが、事務局の方がとても親切に質問などに答えてくれることが心強く感じられました。それに加えて、札幌市では地区別交流会の実施などサポーターさんの地域での取り組みが活発であることが“ふまねっと”の魅力であると思います。私たちが所属している札幌市手稲区の交流会のサポーターの方々はとても熱心に活動さ

れていますので、“ふまねっと”を想う熱い情熱に後押しされながら取り組んでいます。

我々が携わる福祉・介護の分野では、地域との交流はこれからとても重要となっていくと思います。その中で、“ふまねっと”には地域を元気づける魅力が大いにあると感じています。今後も地域の皆様と共にステップアップしていけるよう努力していきたいと思っておりますし、東日本大震災の被災地をはじめ全国に明るく笑いのある“ふまねっと”の輪が広がっていくことを切に願っています。



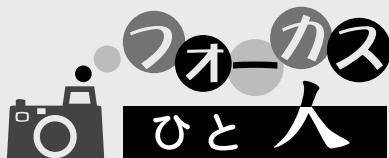
稲寿園で行われているふまねっと運動。  
みごとなご指導です！



## 訪問型ふまねっとインストラクター 3級養成講習会のご案内

平成24年1月から12月までの期間限定で、1名以上のインストラクター資格をお持ちの職員がいる施設や病院につきましては、受講者数が20名を越える訪問型講習会をご依頼の場合、受講料の20%の割引か、または出張料無料のどちらかをお選びいただくことができる普及促進事業を開始します。

この機会に、貴施設の職員を対象とした、訪問型インストラクター養成講習会を検討してみたいかがでしょうか。なおこの場合、1回の講習の受講者は、最大で32名とさせていただきます。2ヶ月前までの日程調整の他、会場やプロジェクター機材の提供、講習補助など、いくつかのお願い事がございますので、詳細は事務局までお電話(Tel011-747-5007)でお問い合わせ下さい。



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。



### 岩本美津枝さん

NPO法人通院・外出支援センターたいせつ 理事長  
NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー旭川支部  
「ふまねっとセンター旭川」会長  
昭和10年5月16日生まれ 76歳

旭川市では、平成23年度より支部を設立して活動を行っています。今回は、旭川支部「ふまねっとセンター旭川」の会長である岩本美津枝さんにお話を伺いました。岩本さんは「NPO法人通院・外出支援センターたいせつ」（以下、「たいせつ」と略す）の理事長として、平成20年から同法人の活動で、ふまねっと運動を取り入れています。

#### ●「たいせつ」とはどんな団体ですか？

「たいせつ」は自力では外出困難な透析患者や障害者、高齢者に対してのニーズにあった外出支援を目的とした障害者団体です。活動を始めた2000年当時は、病院では移動支援をやってなかったので、透析患者の家族は、朝送って行って、帰りは迎えに来て、とっても大変だったんです。そこで、透析を受けている人の中でも比較的元気な方が、自分たちでできることをしたいと考えて、2000年に当事者団体をつくりました。

ところが国や道の制度改正により、ボランティアの力だけでは事業を継続させることが困難になりました。その代わりに、旭川のタクシー会社が同様のサービスを担える状況になりましたので、「たいせつ」では家にこもりがちな高齢者や障害者の転倒予防や介護予防に力を入れたいと考えるようになりました。

#### ●ふまねっとに取り組むようになったきっかけは何ですか？

「たいせつ」の移動支援を実施していた当時から、関わった高齢者の方々が、旭川の冬の厳しい寒さの中で家にこもりがちになり、運動機能の低下による骨折や認知症を伴い要介護状態に移行する様子を見てきました。このままではダメだな～って思っていました。こうした状況から、転倒予防の大切さを痛感しました。そこで、転倒予防学習会を開いて福祉学校の先生にも来てもらったんですけど体操だけでは物足りないね、

となったんです。そんなときに「ふまねっと」に関する新聞記事を見つけたんです。記事をよく読んだら、“高齢者が担える”って書いてあるんで、それなら私も大丈夫かもしれないと思って飛びつきました。すぐ連絡しなきゃってなりました。これが「たいせつ」の活動が移動支援から介護予防に大きく転換するきっかけとなりました。

そして2008年10月に旭川市ではじめてワンツースリーから講師を招いて「ふまねっと体験講習」を「たいせつ」の事業として開催することになったんです。実際にやってみたらとっても楽しくて好評で、続けてやってみたくなったんです。そこで続けて2009年の1月に、ワンツースリーに旭川まで来ていただいて、旭川ではじめてのふまねっとサポーター養成講習を開催しました。

#### ●これまでの活動は順調でしたか？

最初は「たいせつ」の移動支援を利用している人と家族の人が来てやってました。ところが、あまり熱心ではなく出入りも多かったですね。ところが、その後2009年の夏に5周年記念の研究プロジェクトに参加した時に、反応が変わりました。8週間続けたら参加者にふまねっとの面白みがわかってもらえたんですね。終わった後も是非続けてっていわれました。どうしてもって仰るので、月に1回やることにしました。私たちサポーターは、みんな来てくれるか心配だったんですけど、参加者が5人でもやってこうやって、来なかったら来なかったでいいよって励まし合って始めました。そのうちにみんな近所の人たちを連れて来てくれるようになったんです。今では、毎月2回、同じ場所で続いています。

#### ●「たいせつ」の従来事業と「ふまねっと運動」の関係は？

なかなか複雑だと思います。「たいせつ」では介護予防に力を入れるようになってから、料理教室やミニツアー等の事業とともに、ふまねっと運動を重点的に行ってました。旭川支部がなかったときは、旭川市で行う健康教室やふまねっとサポーター養成講習会は、必要な経費を「たいせつ」が負担して行いました。ところが、支部ができたので、旭川市内の活動は、本来ならすべて旭川支部の会員さんの力と年会費（1人400円の人数分、平成23年度は13,200円が本部から旭川支部に支給される）だけでやることになりました。ですから、今は地域の方々への教室の案内や近隣市町

村からの要望に対する対応は、全て旭川支部のサポーターさんと協力して行っています。

しかし、サポーター養成講習会や大きなイベントを開催すると、関係機関との連携や資金、それから受付連絡対応や会計処理等の事務機能が必要となります。そのため、イベント開催に必要な助成金の申請や関係機関との連携等の実質的な事務運営は、これまでの信頼関係や実績を生かして、「たいせつ」の事業として担当しました。実際に、先日11月5日に、旭川市で行った研修会は、外部から助成金を頂いて「たいせつ」が主催しました。

### ●今後の運営体制については？

これからどのようにすればいいのかな、と思っています。「たいせつ」ではこれまで障害者や高齢者の転倒予防ですとか、当事者が担い手になるために、ふまねっとを重点的にやってきましたので、これからの支部運営に対しても「たいせつ」の力を生かせる方法はないのかな、と思っています。事務機能やイベント開催を委託みたいにしてやることも、皆さんで納得できれば一つの手だと思っています。いずれにしても、ボランティア団体の運営の難しさを感じます。

### ●旭川支部の運営で苦労されたことはありますか？



9月3日に旭川市で行ったサポーター講習では、36名の方に受講いただきました

旭川市役所の助成金の申請はとても疲れました。今年は7月のふまねっと体験講習、9月のサポーター養成講習会を、旭川市役所との協働事業で行いました。その事務作業が、毎晩深夜の12時までかかって大変でした。申請が認められるまでの手続はたいへん長く、5月のプレゼン後、たびたび書類を直せと言われてました。

今回、市から20万円の補助金をもらって、今回の受講者には体験講習1,000円、サポーター講習1,000円それぞれ補助することにしました。本当はサポーター講習の受講料は2,000円補助したかたんですけど、受講希望者が増えたので1,000円になりました。当初は25人分で用意していた予算を35人に定員を増やしたからです。そしたら市の方から、計

画書には25人と書いてあるから、定員を増やすのはダメだって言われたんです。別に追加でお金を要求しているわけではなく、同じ予算内で、より多くの方に受講してもらうために、変更したのだからいいのではないかと思っていました。ほめてもらえるかと思ったら、おこられてしまった。誰のための何の事業なのか、市の職員にはわかってもらえなかった。市民はふまねっとをやりたいって、自己負担でやるって言うてるのに、ちゃんと予算内でやるって言うてるのに、なぜ人数を増やすのがダメなのか、精神的にとってもくたびれました（笑）。同じ20万の助成金で、サポーターが25人誕生するよりも、35人誕生する方が、より多い方が良くないですか？それで旭川市の介護予防の力になるんだし、なぜそこを考えないのかって、本当に疲れました（笑）。でも初めての協働事業だったので、役所の中でも市民と協力する体制を作るための準備ができなかったり、他の課同士で考えを共有することの難しさがあったと思います。今後は、上下関係ではなく、行政と市民が同じ立場として、協力して課題を解決したり、目標を実現できるようになるといいなと思っています。

### ●今後の旭川方面の活動についてどのようにお考えですか？

だんだん深みが出てきて楽しくなって、やって良かったなって本当につくづく思います。先日剣淵（けんぶち）町というところで、120人の高齢者にふまねっとをやってきました。ふまねっとをやる前は、皆さん無表情だったんですが、ふまねっとをやるこんなにも笑いが出るのかって思うくらい顔色が全然違います。私たちの指導が上手くできたかわからないですけど、この人数に体験してもらえたっていうのはとても良かったと思っています。「間違えながらでもできるんですから、こんな私たちでもできるんですから、皆さんも是非サポーターになって一緒にやりましょ」ってお話をしてきました。旭川市には地区社協っていうのが52箇所あるんです。これからは、そこの全部に広めていきたいですね。旭川市民が、皆さん徒歩でふまねっとに通えるようになるといいですね。



12月10日に行った剣淵町のデモンストレーションの様子。120人が笑顔にかわった！

# ひなまつり



## 【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手拍子をつけてみましょう。

- ・奇数で手をたたく
- ・右足をつく時に手をたたく

③A列とB列から2人で同時にスタートして、左右の動きを合わせてみましょう。

このステップは、お内裏様とお雛様がおしとやかに仲良く並んで歩く様子をイメージして作りました。

8

ひなまつり～

7

きょうはたのしい

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**

ふえたいこ～

5

ごにんばやし

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**

もものはな～

3

おはなをあげましょ

2

ぼんぼりに～

1

あかりをつけましょ

A

B

C

正会員さんからの  
お便り

## ふまねっと運動の活動取り組みを試みて

社会福祉法人瑞豊会ケアハウスゆくはし(福岡県行橋市) 看護員 渡邊安子(わたなべやすこ)



「ケアハウスゆくはし」で、ふまねっと運動を指導している渡邊さん

当施設は、市街地を少し離れた田園、民家に囲まれた場所にある、50居室の混合型ケアハウスです。利用者には、自立の方や介護度がついている方がおられ、さまざまな歩行器具を使われて、日々過ごされておられます。

転倒予防、残存機能保持目的として、是非取り組みを…とご理解いただき、当施設で導入し活動を始め

ました。導入にあたり、「うまく受け入れられるだろうか…？」という自分自身の不安があったことや、スタッフや利用者様が初めて耳にする運動であったことにより、説明にも苦慮いたしました。まずは実践してみて、反応がどれだけあるのかを確かめることから始めて見ました。

利用者様は実践してみると、次第に興味が出てきたようで、時間経過と共に『おもしろいねえ、あみを踏んだらつまらんのやろ？あんた踏んどるよ』とスタッフと利用者様の声が飛び交い始め、笑いが出てきました。あつという間に時間を忘れ、スタッフからは『この人はできるかな…』、『大丈夫大丈夫、やってみよう』と積極的な一面を見て、感心させられました。その中でも、車いすに座って見学されている方がステップ台で足踏みをされている光景を目にし、翌日はシルバーカーから杖歩行されているのに感動し、自分以上に意欲的であることを再認識しました。今後も経験不足で手探り指導ではありますが、スタッフの協力のもと、継続して頑張っていきたいと思っています。

**【ふまねっとひろばへの投稿お待ちしております！】** ふまねっとひろばでは、正会員の皆様から活動報告や教室予定の情報等の投稿をお待ちしております。700文字以内の文に写真を添えて、info@1to3.jpまでメールにてお送り下さい。題名に「ふまねっとひろば投稿：お名前」と入力して下さい。

## いじめ予防！ 新企画 ふまねっとスクールボランティア募集！

ふまねっと運動は、認知症予防、転倒予防に力を発揮してきました。これらの効果は、高齢者を対象とした医学的効果です。でも、ふまねっとの力はそれだけではありません。仲間づくり、交流、意欲の向上など、社会的、心理学的効果も期待できます。そこで、この効果に注目して、学校の子供たちを対象に、新たに「いじめ予防」のためのふまねっと運動プログラムを研究しています。

平成23年8月5日の北海道新聞の報道によると、昨年の調査で北海道内の小中高校の学校で起きたいじめが4,731件あったといえます。これは、黙って見過ごせる状況ではありません。何か手を打たなければ。そこでこの度、北海道内で活躍する1,600人のふまねっとサポーターさんを対象に、学校で行うふまねっと運動のお手伝いにお力をお貸し下さる「ふまねっとスクールボランティア」を募集することになりました。

子供たち対象のふまねっと運動の指導にあたり、学校を訪問し担任の教員のお手伝いをしてくださる方

は、事務局にお名前のご登録をお願いします。登録手続は、メールのみにて承ります。info@1to3.jpまで、件名に「ふまねっとスクールボランティア登録希望」と書いて、お名前とお電話番号を送信してください。折り返し、必要な手続、準備のための打合せや研修会などの詳細について、メールでご案内を返信いたします。

「ふまねっとスクールボランティア」に登録下さったサポーターさんには、小中高校の先生方から派遣要請があった場合に、その学校のお近くにお住まいの方を優先して事務局からご連絡を差し上げます。子供対象のふまねっと運動プログラムは、現在、北海道教育大学釧路校で研究開発中です。

近年の不況や社会情勢を反映して、クラスの中でいじめが増える傾向にあります。ふまねっとサポーターの皆さんのお力をお借りして、いじめ予防！いじめは絶対許さない。これ以上、不幸な事件を一つもおこさないように、学校現場の先生方にエールをお届けしたいと考えております。

ふまねっとボランティアシャトル(被災地支援事業)活動報告～第2報(前号からの続き)～

- 10月 3日 石巻市「向陽町仮設住宅ふれあい会」でふまねっと健康教室実施
- 10月 4日 陸前高田市の「松原苑」で体験講習実施
- 10月 5日 石巻市「万石浦公園仮設住宅ふれあい会」でふまねっと健康教室実施
- 10月11日 陸前高田市「高田第一中学校仮設住宅お茶っこ飲みの会」でふまねっと健康教室実施
- 10月30日 遠野市「ふれあいホーム葉研淵」でふまねっと運動紹介
- 10月31日 遠野市「ふれあいホーム葉研淵」でふまねっと運動紹介
- 11月 1日 遠野市サポーター自主練習会
- 11月 2日 石巻市「大橋地区仮設住宅ふれあい会」でふまねっと健康教室実施
- 11月 4日 遠野市のふまねっとサポーター3名が北海道教育大学釧路校の公開講座を視察
- 11月 5日 遠野市のふまねっとサポーター3名が旭川市のサポーター研修会に参加
- 11月 7日 陸前高田市「下矢作コミセンお茶っこ飲みの会」でふまねっと健康教室実施
- 11月 8日 第3回遠野市ふまねっとサポーター養成講習会
- 11月 9日 釜石市「平田サポートセンター」でふまねっと健康教室実施
- 11月28日 遠野市「12自治区」でふまねっと健康教室実施
- 11月29日 陸前高田市「松原苑」でインストラクター講習会実施
- 11月30日 遠野市「仮設サポートセンター」でふまねっと健康教室実施
- 11月30日 陸前高田市「松原苑」でインストラクター講習会実施
- 12月 3日 第1回遠野市インストラクター3級養成講習会実施
- 12月 4日 花巻市のボランティア活動用の宿泊施設の解約



ボランティア活動用宿舎の様子



第3回遠野サポーター養成講習集合写真



遠野仮設サポートセンターでのふまねっと教室

半年間で全国から延36名のサポーターさん、インストラクターさんがふまねっとボランティアシャトルにご参加下さいました。また、200名以上の皆様から1,113,776円の被災地支援へのご寄付を頂きました。この度の被災地支援事業にご協力賜りました皆様には厚く御礼申し上げます。

今後は、遠野市のサポーターさん、陸前高田市と石巻市のインストラクターさんが、継続して被災地の高齢者の介護予防やコミュニティづくり活動を行っていただけるよう、お手伝いをしていく予定でございます。皆様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。

事務局からのお知らせ

平成24年度年会費の納入とご寄付のお願い

NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーでは、機関紙の発行による情報の発信や、地域で活躍するサポーターさんインストラクターさんのお手伝い、そして東日本大震災の被災地支援のため、正会員の皆様へ年会費のご負担をお願いしております。既に正会員としてサポーター、インストラクター資格をお持ちの皆様には、別紙登録状況をご確認の上、3月末までに納入下さいますようお願い申し上げます。今後ともふまねっと運動を利用した地域福祉活動にご理解とご協力を賜れますようお願い申し上げます。