

# ふまねっと教室 職員派遣

皆様におかれましては、本年も健康で明るい年の幕開けとなりましたことを心よりお慶び申し上げます。昨年、本法人は北海道のサポーターさんが1,200人を超えるなど、さらに飛躍の年となりました。

10月3日には、帯広市で「ふまねっとで元気！十勝！」と称したイベントを開催し、十勝地区のサポーターと交流をかねた研修を行いました。現在、帯広市のサポーターは、毎月2回の自主練習を継続しています。さらに、町内会や老人クラブの要望に応じて、無料ふまねっとデモンストレーションの出張を始めました。この活動は、その後帯広市や帯広市社会福祉協議会の応援をいただきながら元気よく広がっています。

11月30日には、第1号の支部として、網走市に「ふまねっと網走1・2・3」が誕生しました。網走支部では網走市社会福祉協議会の支援を得て、継続的なふまねっと教室を行ったり、市内のサポーターの活動を集約してカレンダーを作ったり、町内会や老人クラブにサポーターの派遣をする計画があります。この支部の活動が軌道に乗り次第、次はサポーター養成講習会を

主催できるよう準備を進めています。

このような地域福祉人材養成事業をさらに加速するために、この度本部では、1月から3月にかけて全道各地を訪問して、サポーターを対象にした最新のふまねっと教室を、心をこめて行う計画をたてました。普段、楽しい教室を行っているサポーターも、課題を抱えているサポーターも、ぜひ本部職員の尚和、青木、名取が行うふまねっと教室にご参加下さい。

また、サポーターの皆様や市町村役場、老人クラブ、町内会からの派遣要請にも可能な限りお応えいたします。私たちが訪問可能なふまねっと教室の計画がありましたら日時と場所を事務局までご一報下さい。各地を訪問する日時や場所は、ホームページ上の講習案内で随時公開する他、事務局でもご案内しております。教室が終わったら、あたたかいお茶でも飲みましょう。



## 事務局からのお知らせ

### 平成23年度の年会費のご納入をお願いいたします

NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーでは、機関紙の発行や地域福祉活動への貢献のため、正会員の皆様へ年会費のご納入をお願いしております。すでにサポーター、インストラクターの資格をお持ちの方は、別紙登録状況をご確認の上、3月末までに同封の振込用紙にてご納入下さいませようお願い申し上げます。今後ともNPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの活動にご理解とご支援を賜れますようお願い申し上げます。

### 平成23年度 NPO法人 地域健康づくり支援会ワンツースリー 定期総会のご案内

下記の通り、平成23年度定期総会の開催を予定しています。詳細につきましては、4月上旬発行予定の「ふまねっとひろば 春号」にてご案内致します。シンポジウムや講演会の開催も企画しておりますので、ぜひご参加ください。

日時:平成23年5月21日(土) 13時30分開始  
開催地:北海道札幌市北区北23条西6丁目1-45 浜ビル1階  
会場:ふまねっと研修センター

【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。

# ふまねっとひろば

2011年  
1月10日発行  
冬号  
NO.8

正会員の現況(平成22年12月1日)		
区別	内訳	人数
正会員	インストラクター	636
	サポーター	1,205
	重複	-103
	その他	3
合計		1,741

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  
☎011-747-5007 ☎011-747-5008 ✉info@1to3.jp

## もくじ

- サポーター:ふまねっと～介護予防センターの取り組み～..... 1
- インストラクター:地域の方と楽しんでいます!..... 2
- ステップ指導アドバイス「雪」..... 3
- NEWS:第1号支部設立に感謝して 北澤理事長挨拶..... 4
- フォーカス人:小海 康夫先生..... 6
- ほかほかふまねっと教室 職員派遣..... 8
- 事務局からのお知らせ..... 8



11月30日に網走市で網走支部「ふまねっと網走1・2・3」設立会議が開催されました。網走市内のサポーターさんがこの日の為に1年以上準備を重ね、晴れて設立の日を迎えました。

## サポーター活動報告

### ふまねっと ～介護予防センターの取り組み～

札幌市西区介護予防センター山の手・琴似センター長 西山 雅子



秋晴れの10月16日、西老人福祉センターを会場に介護予防フェア「いきいき元気健康まつり」を開催しました。これは足、口、気持ちをキーワードに、高齢者の皆様が少しでも長く元気に

年を重ねていかれることを目的に開催したものです。当日は介護予防の講話の他に、体操や筋力や噛む力の測定、試食、脳年齢測定やiPadを使った脳トレ、生演奏など盛りだくさんの内容で行いましたが、ここに「ふまねっと体験コーナー」も設けました。

会場には、200名以上の方が足を運んでくださり大盛況でした。ふまねっと体験コーナーにはNPO法人ワンツースリーの青木氏と10名のご近所サポーターさんが協力くださり、約50名の参

加がありました。これもまた終始にぎやかに進んでいきましたが、参加者の多くが初めて体験された方でおもしろかったと感じてくださったようです。

今回ご協力いただいたご近所サポーターさんの多くは、かつて当センターが開催したふまねっと教室にご参加いただいた方々でした。

3年あまり前になりますが、少しお元気がなくなり始めた高齢者のためだけではなく、お元気な方も生きがいになり介護予防につながるようなものを探していたところ、ふまねっとはピタッとはまりました。高齢者が福祉の受け手のみならず、福祉の担い手となるシステムが素晴らしいと感じました。さらに、ふまねっとには違ったレベルの方でも一緒に笑いの中で交流することで地域のきずなを再生させることにつながる可能性があることも感じました。

このようなことから、介護予防教室の一環として地区会館3カ所で行ったのがこの地区でのふまねっとの始まりです。この教室に参加された当時は少しよろめきながら歩かれていた方が、この教室で効果を感じてくださり、その後自ら

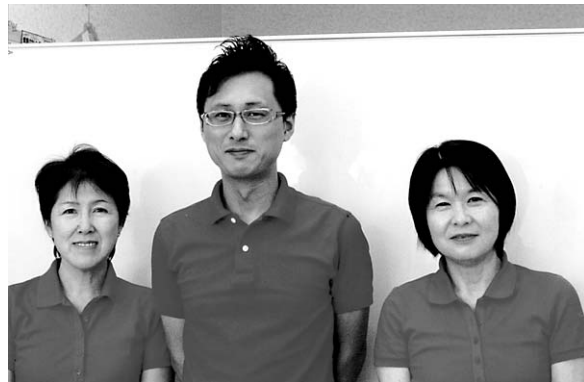
サポーターになってサークルを開いて、今では見違えるようにお元気に若返られ、ピカピカに輝いていらっしゃる姿を拝見するのは本当にうれしいことです。また、一緒にこのサークルを支えてくださっているサポーターさんも、当時と変わらぬ美しさを保たれています。このサークルの会員も今では30名ほどになり、参加されている方が「たのしいよ〜」と感想を教えてください。

別の会場で行ったふまねっと教室でも、終了後10名の方がサポーターになって今年6月から新たにふまねっとサークルを立ち上げ、参加者20数名で地域づくりにも貢献してくださっています。

インストラクター活動報告

地域の方と楽しんでます!

北広島市にし高齢者支援センター



左から 大澤誠子 佐藤信一郎 鈴木りつ子

平成18年より介護予防事業として「ふまねっと」を取り入れています。当初は、毎週1回計4回を1クールとして春秋2クール行っていましたが、包括支援センターとしての業務量や単発の事業での介護予防効果などを考え、冬期を除いた月1回の継続した取り組みとして行いました。その結果、つどう場として、また参加者を見守る場としての役割も見つけることが出来ました。冬期に出かける所がないとの声があり、昨年からは一年を通して開催し、今年からは参加者の家族の方がボランティアとして協力してくれています。



西区介護予防フェアでサポーターと参加者がふまねっとを行う様子

今年は9~11月、連合町内会さん主催のふまねっと教室を地区のサポーターさんと一緒に実施してきました。この地区でも1年を通して開催

できるよう支援していきたいと思っています。出来ればサポーターの年会費を今より抑えて設定し直してくださいましたら地域にもっとお声掛けしやすくなるな〜と。期待しております。

対象者は、65才以上の自力で参加出来る方、特に出欠を取ることもなく、いつ休んでもいい、そんな気軽なスタンスで行っています。登録人数は40名を超え、毎回20名ぐらいの方が参加しています。

とにかく楽しく、毎回笑い声が絶えません。皆の前でステップをふむという緊張感がありますが、真剣だからこそ失敗しても周りの人が温かく接してくれ、成功すると自分のことのように喜んでくれる一体感があります。出来なかったステップが、出来るようになった達成感も共有しています。

私たちにとっても、参加者の状態を知る一つのツールになっています。健康状態や認知の状況の確認、前回との体調の変化などその方の状態をうつし出すものと感じています。

試行錯誤しながら、5年間となりましたがふまねっとを通して多くのことを見つけることが出来ました。私たちも楽しいからこそ、続けてこれたと感じています。

今後は、今参加している人達がサポーターとして、自主サークルを作って、地域に「ふまねっと」が、広がっていったらいいなあ〜と思っています。



【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て練習する。できるようになったら、

- ①歌を歌いながら行う
- ②手拍子をつける
  - ・奇数で手をたたく
  - ・右足をつく時に手をたたく
- ③次の順番の人は、前の人9歩目を踏むときにスタートすると動きを揃えることができる

雪

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

はなが さく〜  
か〜れき のこらず  
わたぼうし かぶり  
や〜まも のはらも  
ずんずん つもる  
ふっては ふっては  
あられや こんこ  
ゆ〜きや こんこ



## NEWS 第1号支部設立に感謝して 北澤理事長挨拶

11月30日網走支部設立会議理事長挨拶より抜粋



網走支部設立会議で挨拶する北澤理事長

網走支部設立会議にご出席の皆様、この度は、お忙しいところご参列下さいます。本日は、

NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの第1番目の支部の設立が、この網走市で行われるということをたいへんありがたく思っております。

この会議に先立ち、研修会を1時間半行いましたが、いかがでしたでしょうか。たいへん素晴らしかったと思います。皆さんのなかには、ふまねっと教室を毎週ご自分の地域でやってくださっている方がいらっしゃる。あるいは忙しくてなかなかそういう機会がなかった方もいらっしゃいます。でも、そういう方々がこうして集まってきた、同じ地域のサポーターさんが一緒に研修するといいいでしょうか。勉強になりますね。わざわざ本部職員が来なくても、皆さん自身で経験の長い方が、経験の浅い方にやって見せてあげることができます。勉強になりますね。そうするとこの網走市のサポーターさんのご指導の技術水準が上がっていくわけです。今日1回練習をやっただけで、皆さん「あ、参考になったなあ」とか、「こうすればいいんだ」とか、「今度またやってみよう」という、意欲が高くなって帰るわけです。こういう集まりを、私は増やしたいと思います。

今回の支部化というのは、それが一番の大きな目的です。皆さんのように志をもち、ふまねっとサポーターとしてふれあい事業とか、健康づくりに貢献しようというボランティアの意欲が高い方がたくさんいるというのは素晴らしいことです。そういう皆さんが定期的集まることで、たった30分、たった1時間やるだけで、それが次の元気につながっていく。また自分のところでふまねっと教室やってみようかなあという気持

ちになって帰ることになります。これが素晴らしいことだと思います。それをぜひ支部を作って網走市から始め、継続的に続けていきたいと思えます。これが支部設立の理由です。

では私たちは、これから支部を作って何をしていくのか、一緒に皆さんと考えてみたいと思います。実は、私がやっている「公衆衛生学」という、住民の健康を維持するための研究分野がありますが、そこでは近年、「住民の地域活動」というのが大事だと注目されるようになりました。それを英語で申しますと、「Social capital(ソーシャル・キャピタル)」と言います。これは日本語に訳しますと「社会資本」といいます。ところが、この「社会資本」とは、残念ながら目に見えないのです。何かと言いますと、それは社会を良くしていこうという住民の「気持ち」、自分の地域を良くしていこうというその「気持ち」を言うんです。そういう住民の気持ちが高いことをSocial capitalが高いと言うんです。このSocial capitalというのが公衆衛生学の分野で注目されています。

なぜかと言いますと、住民が互いに協力しようという気持ち、まちを良くしていこうという気持ちが高い地域では伝染病が少ないんです。伝染病にもいろいろありますが、インフルエンザもはしかや水ぼうそうも伝染病、あるいは性病、性感染症これも伝染病です。これが少ないと言われています。それにもっと調べてみますと、犯罪が少ないんです。もっと調べてみますと、学力が高いんです。でもよく考えてみますと、当然のことなんですよ。自分のまちを良くしていこうという住民が多い。そういうところにはおせっかいが多い。そういうところは世話人が多い。「集まるぞ!」と言ったらビシッと集まる。「やるぞ」といったらきちんとやる。こういう人が多いところは、当然なんです。教育水準も高い、犯罪も少ない、そういうまちになるのです。私は網走がそのSocial capitalが非常に高いと思えます。そういうところは、病気も少ない、安全な街になるんです。

でも、ほうっておくと、このSocial capitalはすぐ弱くなってしまふんです。それは絶えず持続

的に「そうなんだ、やるんだ、自分たちの問題なんだ」といって、引き受ける人がいなければなくなってしまいます。そうでしょうか。こういう地域住民の協力や情熱は、それがたいへんなことをわかっていながら、引き受けてくれる人がいないとすぐ熱が冷めてなくなっちゃうんです。だから、網走支部の今後の活動とは何かというと、これまで網走市民の皆さんが行ってきた地域活動を引き継いで、さらに発展させていくために、ふまねっと運動を通じて、こうしたSocial capitalという財産を引き受けることです。

私たちが行うのは、ふまねっと運動を通じたボランティア活動です。網走市周辺のふまねっとサポーターさんの皆さんには、ぜひひとつにまとまって一緒に活動してもらいたいと思います。そのまとめ役が、これからの支部の仕事になるだろうと思います。難しい言葉で言いましたけれども、なあん簡単原理じゃないかと。ねえ、まちを良くしよう、協力しよう、そういうときには集まろう、でそのときにふまねっと運動をやりますよ、健康づくりをやりますよ。それが一番喜ばれるからです。そのためにこの網走でふまねっとの支部をつくるということでございます。

他の市町村でも、支部をつくろうと持ちかけるんですけども、なかなか先に進まないのが現状です。なぜかと言いますと、「そんなことして



役員に任命された後藤さんはじめサポーターの皆さん

サポーターにどんなメリットがあるの」「面倒くさいだけでしょ。忙しいんだからそんな支部なんて。」といわれます。また、「本部に一体どういうメリットがあるの?」と聞かれます。この議論が延々と繰り返されると、なかなか支部が出来ないのです。

でもほんとは、そうじゃないんです。支部というのは、サポーターの皆さんのためでもなく、

NPO法人ワンツースリーの本部のためでもなく、誰のためにやるのかと言うと、網走市の住民のためにやるんです。一カ所でも多く、ふまねっと教室の場所を増やす。一回でも多く、ふまねっと教室の機会を増やす。一人でも多く、ふまねっとサポーターの数を増やす。その結果、住民が健康になったらいいじゃないですか。一人でも認知症になるのを防ぐことができたらいいじゃないですか。私たち住民の力でそういう大きな仕事が出来たらすごいと思います。家族も、ご本人も喜びますよ。そういう活動に、近くで参加できるというのはすばらしいと思います。こうしたことは、一人でやろうと頑張ったってなかなかできないんです。だけど、今日はここに40人以上集まったんだからすごいじゃないですか。だから、みんなで力を合わせるために支部をつくるんです。住民のために頑張るなんて一人じゃできないですよ。けど皆でこうして協力して、自分の出来る範囲で、週に1回でも、月に1回でも、ふまねっとをやろうと、そうするとみんながこうやって集まってくるのだから、一緒にできるでしょう。そのために支部をつくるのです。

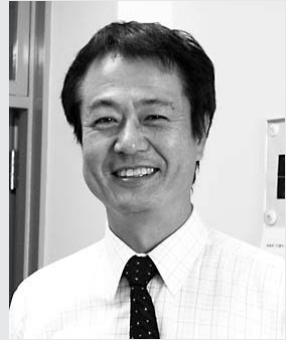
そんなことで、今日の設立会議では、役員の方皆さんにお仕事を委嘱いたしまして、それで今後の活動はぜひ本部の私たちと一緒に協力して進めていただければありがたいと思っております。将来的には、ふまねっと教室だけではなく、サポーター養成講習会、インストラクター養成講習会を、網走支部で独自にやってもらいたいと思います。どの地域にもデイサービス等の施設があります。ふれあいサロン活動もあります。福祉に関係する方が多くいらっしゃいますから、そういう方々を対象に、網走支部でふまねっとの講習会の講師を担当してもらいたいと思っております。2年かかるか3年かかるかわかりませんが、そういう覚悟で今後の支部活動を支援したいと思います。

本日お見えの北見市、常呂町、斜里町などの周辺の市町村の皆さんも、このような活動が皆さんの地元にも広がっていきますよう、ご理解とご協力をお願いしたいと思います。以上でございます。ご静聴ありがとうございました。





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くと思います。



#### 小海 康夫先生

札幌医科大学医学部教育研究機器センター分子機能解析部門教授、NPO法人るもいコホートピア理事長  
昭和31年8月3日生 54歳

北海道留萌市では、平成20年9月より、「医学研究の果実を市民と共有する」ことを目標とした「るもいコホートピア構想」にもとづき、住民の協力を得て医学研究を誘致し、医療再生・医療産業創出を目指す産学官連携地域プロジェクトが行われています。

小海先生は、このプロジェクトを立ち上げ、現在も更なる推進に尽力されています。プロジェクトの推進機構の一つであるNPO法人るもいコホートピアではふまねっと運動を介護予防や、保健・医療・福祉活動への市民参加を促進させる為の運動プログラムとして取り入れています。今回は、小海先生にふまねっとの地域普及、課題や可能性についてお話を伺いました。

#### ◇現在ふまねっとをどのように行っていますか？

「るもい健康の駅」でのプログラムで常時週に1、2回程度やるものと、町内会の依頼に応じて行っています。その他、今年は市に先駆けて介護予防運動教室を行いました。4名のスタッフで一つの町内で12回の教室です。そこで、認知機能や生活機能、QOLなど一通りの測定を行いました。その結果、まだ慎重にみないといけませんが、タッチエム、骨密度、体脂肪率、脚部点数（足の筋肉の状態）、これだけ12回のプログラムで統計的に有意に改善しました。参加者は22人で全部出れなかった人もいます。加えてTUGと片足開眼立ちの右足もほぼ全員改善しました。

お年寄りというのはもっと固まっているものだと僕は思っていたのですが、鍛えれば効果が出るんです。しかも週1回で。これは驚きました。だから、介護予

防にそういう活動はきわめて効果的であるということがわかりました。北澤先生の研究と合わせて考えると、ふまねっとは有効なような気がします。ただ、ふまねっとが単独で効いているかどうかは慎重に考えないといけないと思います。

#### ◇留萌のサポーターさんにおける課題はなんですか？

他の地域のふまねっとの活動と何とかつなげられないかと考えています。ふまねっとサポーター在住市町村を地図でご覧頂ければわかるように、留萌は離れ小島なんです。一番近そうなところは砂川市や旭川市でしょうか。何とか他地域のサポーターさんと留萌のサポーターさんを交流させてあげたい。孤立していると自分たちで活躍できるような取り組みも思いつかない限りおこらないのです。

活動始めの頃一番いいのは、まねすることだと思います。他地域との交流をすることによって、例えば留萌のサポーターが協同で何かをするきっかけに、他地域ではこうしているとか、同じような問題をもっているということに気づくと、それじゃあどうしようかという話し合いが生まれたりするのかなと思うんです。とにかく孤立というのは、萎えるんですよ。指導の仕方もあるしね。なんとか定期的に地域に根ざした活動を協同でやれるようにならないかなと思っています。それを後ろでバックアップするような活動をしたいと思っています。



第1回サポーター養成講習後のミーティングの様子

#### ◇今後どのように普及させたいとお考えですか？

一つには、今サポーターになった方々をもっと活躍できるようになんとか応援したい。そしてもう一つは、ふまねっとを中心に据えた町内会単位の集まり、これを継続的に実施できるようにしたいと考えています。

介護予防教室を一つの町内会でやったのがきっかけになり、他の町内でも噂になってやりたいと言っています。ただ、NPOの職員でやるには人数がかかるので、町内一つでしかやれないんです。僕としては、必要であればサポートにいくけど、理想はその町内のサポーターさんが教室を開くことだと考えています。そのようにしていかないと、留萌市といえども140町内会もあって、とてもじゃないけど全部回るのに1年に1町内会だったら140年かかるんです。今回3カ月しかできないというのは非常に残念なんです。最後にまたやりたいと、全員がすごくよかったと、続けてほしいと、言っていました。皆続けたいんですよ。それをすべての町内で続けられるような活動にしていくのが究極の目的なんです。



第2回サポーター養成講習の様子  
るもいコホートピアでは、すでに3回のサポーター養成講習会が開催されました

でも一方でこの活動は町内会のコミュニティセンターや公民館等で行っていますが、1時間300円位会場費がかかるんです。町内会ではその300円もままならないということなんです。だから今市にかけあってふまねっと等介護予防の活動をする時は、無料にするか、介護保険の地域支援事業から出せないかと言っているんです。厚生労働省の指導では、地域支援事業予算の3%位は、特定高齢者等ではなく、一般高齢者対象の予防事業に使えと言っている。

ただ、介護保険制度はスタートして10年目で、行政職が介護予防、すなわち介護保険のお世話にならない人たちに全く視点がないんです。介護保険で要介護認定受けた人たちだけをとにかくなんとかしないと、なっています。でも、平成17年頃に介護予防が大事だと国で指針を大改訂しているんです。そうゆう高齢者を対象とした社会制度を学ばないと、こうゆう活動は、ひとりよがりになってしまいます。社会の例えば人口構成、構造、ぼくらは地域の疾病体系とかそうゆうのを把握して行政に提案する、そういうことを目指しています。

#### ◇普及の為に新たに行っていることはありますか？

ふまねっとはすごくすばらしいと思いますが、ただこのふまねっとの運動のすばらしさを広めるには、やっぱり地域での継続性だと思います。サポーターも1年目は喜んでるけど、2年目にまた年会費を払えるかどうかというのは保証がない。

そこで、ポイントは孤独にしないことだと思います。今始めたのが「ふまねっとだより」です。少なくとも僕と他の人と一緒に1カ月に一回はふまねっとを考える機会になったらいいかなと思っています。もう一つは、「ふまねっとだより」を読んでいてくれたら、そこでこういうことやりませんかという提案の場ができると期待しています。留萌にはサポーターが38人しかいないので、集まったりすることも比較的簡単だと思うんです。「ふまねっとだより」が地域に根付かせるためのきっかけになればと思っています。

今回は孤独にさせないということをテーマにして、留萌市内のサポーターをつなぐことを目的に「ふまねっとだより」を始めました。これによってあらゆるつながりをつけていければいいと思います。今後は、留萌のサポーターと他地域との連絡が可能になればいいですね。困っていることを相談し合ったり、同じ事で困っているということを知ることにも安心につながるのではないのでしょうか。そうして、歴史のある地域の活動に習って勉強してみたり、そのキーパーソンに電話して聞いてみたりして、情報が有機的につながって、みんなの問題を解決するための力になるのではないかと思います。