

ふまねっと ひろば

2013年
10月1日発行
秋号
NO.19

正会員の現況 (平成25年9月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,230
	インストラクター	1,582
	重 複	- 361
	一般会員	1
合 計		3,452

仮認定 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



静岡県藤枝市では、サポーターさんが「ふまねっと藤枝」というチームを作って活動しています。写真は7月9日に藤枝市で行われたサポーター講習会の様子です。

もくじ

- サポーター活動報告：清水町のふまねっと活動の取組み・・・1
- インストラクター活動報告：「ふまねっと」運動活動報告・・・3
- フォーカス人：札幌支部「ふまねっと札幌」の皆さん・・・4
- ステップ指導アドバイス：はなさかじじい・・・6
- キーワード：円満なボランティア活動のヒント・・・7
- 事務局からのお知らせ：被災地での活動紹介・・・8

平成25年3月に厚生労働省が定めた65歳以上の高齢者運動基準によれば、毎日40分の運動は、がん、脳卒中、糖尿病、認知症、関節痛など生活習慣病のリスクを21%低下させます（平成25年6月1日付朝日新聞より）

毎日 40 分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動、仮認定 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリー

サポーター活動報告



清水町のふまねっと活動の取組み

ふまねっとサポーターズ清水 代表 鷹野 治保



清水町は、十勝管内西部に位置し、札幌、旭川、釧路から、それぞれ自動車ですくすく走って、3時間程度で来れます。町民合唱団がベートーベンの第9を合

唱したことで、「第9の町清水」と呼ばれたりしました。農業王国清水では、ご当地グルメとして「十勝清水牛玉ステーキ丼」が誕生し売り出し中です。また、スケールの大きな北海道ガーデン「十勝千年の森」など、広大な自然に恵まれています。



私たちサポーターはそれまでは、各個人等で帯広市などで行われていたサポーター養成講習会に参加していましたが、平成21年頃より清水町社会福祉協議会が、清水町の健康づくりのための活動としてふまねっと運動に注目し、ふまねっと先進地池田町より講師を呼んで、ふまねっと教室をひらいたり、社協だよりやチラシ等で周知していただいております。

その結果私が知らなかったサポーターさんも、教室に参加するようになりました。平成23年4月にワンツースリー理事長北澤先生に清水町に来ていただき、サポーター養成講習会を行い、新たに10名のサポーターが誕生しました。そして、北澤先生の助言と、社協事務局の會田豊さんの種々の協力のもと、「ふまねっとサポーターズ清水」は、会員12名で発足しました。

こうして何とか発足した「ふまねっとサポーターズ清水」ですが、今年で3年目、「ふまねっと運動教室」を中心に活動しています。教室は参加費無料で、毎週水曜日午後1時半から3時まで、運動不足の解消、介護予防、認知症予防等をよびかけ自由参加で行っています。内容はテキストに記載されているとおり、準備体操、

ウォーミングアップステップ、課題ステップ、レクレーションステップと進めます。手拍子、横の人とタッチ、左右交代、リズム合わせ、後追い、そして交差と調子を上げてきます。

平成24年度の教室は50回行い、参加者は延べ789名で、1回あたり平均参加者数は15.78名でした。

年齢は平均70歳くらいでしょうか？何せ女性が主体です。「男性がもっと参加して欲しい。」との声がありますが、みなさんととても元気です。「楽しかった」、「面白かった」、「足が軽くなったみたい」、「新しいステップを」等。新しい参加者が来るとみんな張り切って応援します。サポーターもみんなと楽しくお話しをしたり、交流することがよいようです。

教室以外の出張活動として、地区老人クラブ、地域婦人会、その他団体からも要請があり、平成24年度は延べ10回実施し、延べ133名が参加しました。社会福祉協議会と連携して進めていくことが、とても大事ななと思ってやっています。まだ3年目で「長く続けていければいいね。」と話し合っています。楽しくやっています。みなさんのご協力をお願いします。



「たくさんお話をすることと、お互い尊重し合うことが仲良しの秘訣です。」（鷹野さん）

インストラクター活動報告



「ふまねっと」運動活動報告

社会福祉法人釧路創生会 介護老人保健施設老健たいよう
(釧路市春採7丁目9番8号)

副施設長 高瀬 俊治



まず、私が「ふまねっと」に出会ったのは、当法人が毎年釧路市から委託されている「家族介護教室」でのレクレーションでした。この教室の主な参加者は一般健常高齢者の方であり、ふまねっと「サポーター」の方

たちの指導で楽しくふまねっと運動を行っていたのです。

教室参加者の方に聞くと、「ふまねっとがあるので家族介護教室に参加している。」と、施設としては少々残念な返答がありました。この時から「うちの施設の要介護の高齢者の方にもふまねっとで楽しんで貰いたい」と考え始め、昨年9月に当施設に北澤先生にお越し頂き講習会を開催しました。

介護職を中心に看護職、PT、OT、相談職、事務系とふまねっとに興味がある者は全職員を参加対象とし、結果、総勢20名の職員がインストラクター資格を取得しました。

当施設は、入所棟と通所のデイケアからなり、他に釧路市委託の介護予防事業等も行っております。入所棟、デイケア共に10月より週2回、1回あたり30分程度でレクレーションの一つとして開始しました。また介護予防事業では運動器機能向上プログラムに10月から組み込みました。

入所棟に関しては、利用者の平均介護度が4程度のため、参加者は限られておりますが、現在まで笑顔を絶やさず楽しんでおります。また、介護予防事業では利用者が比較のお元気です。老人会等で普段からふまねっと運動を行っていることもあり、職員よりもレベルが高い方もいて、高度のプログラムに取り組んでおります。デイケアでは平均介護度が2程度であり、要支援の方も利用されておりますが、導入後すぐに

大人気になり、ふまねっと実施日に利用されない利用者より、「毎日実施して欲しい」との要望がありました。

本来業務や他のレクレーションの兼ね合いで、毎日実施すると職員配置が困難な状況になりますが、事務職などのデイケア以外の職員から一緒に実施したいとの声も上がり、11月より週6日毎日実施することとしました。概ね1日10名前後の方が利用されており、歌声響かせて楽しんでます。なかには車椅子利用者の方や片麻痺の方もおり、必ず職員が傍らに介助にはいりますが、この方々も軽快かつ大胆に楽しんでおられます。ふまねっと運動を開始してから約半年経過しましたが、入所棟を含め笑顔や笑い声はすべてにおいて見られるようになりました。また、足の動きに改善が顕著に見られる方は、特にデイケア利用者の方々に多く、これは車椅子利用者の方や片麻痺の方にも当てはまります。

当施設としては、今後も継続して取り組んでいくつもりです。課題としては今年度の人事異動で有資格者が別の施設に数名移動してしまい有資格者が減ってしまったため、新人職員に資格を取得してもらうことと、デイケアにおいては、利用者のレベル差が顕著になってきており、プログラムを分ける必要が出てきたことの2点がありますが、利用者さんだけでなく全職員の笑顔や笑い声が絶えないように目の前の課題を「ふまねっと」のようにまたぎ越えていきたいと考えております。



インストラクターさんと一緒にまたぎ越しに挑戦する利用者さん。



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。

札幌支部「ふまねっと札幌」の皆さん



三岩澄子さん

1937年生まれ(76歳)
会長



岡本美恵子さん

1949年生まれ(63歳)
副会長



安藤百合子さん

1947年生まれ(66歳)
事務局長



写真前列左から

岡本美恵子、渡邊悦子、三岩澄子、安藤百合子
後列左から

花田久枝、大森美智子、市村フジ子

人口193万人の札幌市にある札幌支部「ふまねっと札幌」は、平成23年6月18日に設立されてから2年が経ちました。400名以上の会員が様々な方法や場所で活動する中で、札幌支部がどのような取り組みをしてきたのか、役員の皆さんにお話をうかがいました。

札幌支部の組織について教えてください。

三岩 札幌市は面積も会員数も多いので、支部の役員構成は、4役以外に市内10区を6グループに分けた合同区ごとの代表も含めています。月に1回役員会議を行って、各区の活動状況について報告したり、相談しあっています。活動は、会員同士の交流会、市民向けの継続教室の開設や出前教室、サポーターのスキルアップのためのトレーニング教室の四つです。会員同士の交流会は24年度で言うと延べ23回行って、191名の会員が参加しました。市民向けの継続教室のうち把握している限りでは、24年度は9教室で、延べ156回実施されました。参加者は述べ2,023名でした。

各区の活動で苦労していることや得られた収穫を教えてください。

岡本 豊平区の例だと、大体20名弱で交流会を行っていますが、町内会や民生委員や老人クラブだとかの役員をやっている人が多いんですよ。そういう人たちが積極的に、出前教室の依頼にも結構参加してくれています。あと各サポーターの町内会や老人会の例会のなかで少しずつ広がって行ってます。でも、他の区の交流会の様子を聞くと、一人ひとりのメンバーの違いで活動の進み具合も変わってくるのかなって、感

じました。例えば、運営や指導の前面には出ず、ちょこっと参加して自分の健康づくりも兼ねようという人が多い地区もあれば、どんどん地域の中に出て行くのも可能だという人たちが多い地区もあります。

三岩 豊平区はとっかかりがよかったと思います。区役所や地域包括支援センターや介護予防センターが区の事業として連携して、ふまねっと体験会や8回の定期教室を実施したんです。それも大きいんじゃないかなって思うのね。町内会や老人クラブ、民生委員のような地域活動の主な担い手たちが一緒にふまねっとを知って、一緒に同じ話を聞いてもらって、同じ目的に向かって、一緒にスタートできた。だからすごく良かったと思います。はじめも大事かなって思うのね。

岡本 ももとは、介護予防センターの職員の方がふまねっとを知って起案して、区役所や地域の各団体やボランティアに一生懸命説明してくれたんです。とても誠実で、お年寄りにも人気がある方んじゃないかと思いますね。豊平区長も来て最後まで参加して下さった。

花田 でも、いくら行政が働きかけても中身が面白くなかったら、自分たちでやろうとはならないですね。ふまねっと自体がすごく楽しいので、継続していつてると思う。

渡邊 手稲区は介護予防センターから単発の依頼を受けて体験会を開いているのはとてもいいことだなと思います。介護老人保健施設やグループホーム等のインストラクターさん達ともたま

に連絡を取り合っていて、会場提供を申し出て下さったりすることもあります。そういう面ではうまく会員同士で関係を保ちながらできているかなって思います。

三岩 西区では会員はだいたい10名前後ぐらいが参加していて、今一番の大きな目標は、参加しているメンバーが教室の進行がスムーズにできるリーダー役を育てることなんです。いろいろ挑戦してやっていますが、「厳しい」とか文句言われてます(笑)。このように交流会の内容は各区の進行に任せています。それぞれサポーターの疑問点や希望に合わせて進めているようです。

支部活動に参加してよかった点はなんですか。

花田 支部の役員会議には今回2回目の参加なんですけど、いろんな資料を用意して、さらに担当区の交流会でメンバーに報告でしょ。大変な仕事なんだなって感じました。ただ楽しい楽しいってやってたふまねっとの影にはこれだけの代表の方々の苦労があったんだなってわかりました。たぶんみんなわからないんじゃないかなって。ただ楽しんでればいいのかもしれないけど、そこまで楽しみを持っていくまでの過程の中で苦労があったんだなって。これまでもふまねっとのことで何か悩んだりしたら、気軽に尋ねられる雰囲気があったから、やっぱり役員を受けてよかったのかなあって思いますね。みんなあったかい感じで。

大森 サポーターが個人だけで活動するのは違って、他の地区の事も聞けるのはメリットありますよね。

河内 身近なところで活動場所が無いので、他の区に行って勉強のため教室に参加してるんですけど、実践する機会や場所があるのはとてもいいことだと思います。

安藤 たぶんみんながリーダーとか進行係をやると、参加者がそれに反応して笑ってくれる、喜んでくれるって言うのを体験できるのはとてもいいことだと思う。スポーツやっても自分は喜ぶけど他の人が喜んでくれるわけじゃないでしょ。そういう喜びがサポーターとしての活動の意欲につながると思うの。

教室で心がけていることはなんですか？

渡邊 私は参加者に自分の体験を説明するのね。自分は物忘れをしたらと。台所に行って何し

に来たんだろうって、皆さんそういう体験ないですか。あと畳のヘリにつまずいて転ぶと、皆さんすり足になってませんか。そういうところから入るとそれが何でふまねっとが良いのかってちょっとわかりやすいように実体験を元に入っていけばわかりやすいのかなって思うの。認知症に良いとか言うよりも、自分の経験を話すと「自分もそうだよな」って共感してくれることもあります。

岡本 大切なのは1回1回を楽しかったなって終わらせることで、それが私たちの技術にかかってくるのかなって。難しかったな、次回はもういいなってなるんじゃないかって。よく参加者の話を聞くと、「家では笑わないけどここではこんなに笑った」って言ってくれるんです。参加者がそういう経験ができるような進め方ってというのは考えていかなければいけないなって思います。「今間違えたのは頭使ってますよ」って言うのと、「ああ今日は頭すっごく使った」、「楽しかった」って終われるようにしてる。

渡邊 嫌だったらみんな来ないわけで。

花田 でもみんな来るもんね。

2年間の感想と今後の目標を教えてください。

三岩 いろんな高齢者のプログラムが全国にある中で、まだまだふまねっとは広がっていない状況だと思う。どんなふうに働きかけたらもっと多くの人にふまねっとに関心を持ってもらえるのか、なかなか難しいなというのが本当の気持ちで、この後どう広げていけばいいのかなって考え中です。あと、新しく会員になった人たちにもどうやって一緒に参加してもらったらいいのかなって。今までなんとなく中心的に運営してきたんだけど、みなさんが地域で活躍できるように、どういう関わりをすればいいのか考えてるんです。もっとたくさんの方が活動できるようになってほしいなって思いますね。今後は、会員のスキルアップと仲間を増やすことを目標にしていきたいです。



豊平区で行われた体験会では多くのサポーターさんが協力して全4班を盛り上げました。



【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。

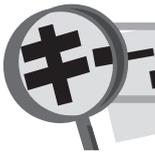
②手拍子を付けてみましょう。

- ・ 奇数で手をたたく
- ・ 偶数で手をたたく
- ・ 右足をつくときにたたく
- ・ 左足をつくときにたたく

毎日
40分
歩こう

はなさかじじい

8		ザクザク
7		ザクザク
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	こばんが
5		おおばん
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	ほったれば
3		しょうじきじいさん
2		ぽちがなく
1		うらのはたけで
	A B C	



キーワード

地域ですすめる円満なボランティア活動のヒント

理事長 北澤一利

地域福祉の人材である「ふまねっとサポーター」の多くの皆様が、日頃からボランティア活動で地域の健康づくりにご尽力いただいております。本当にご苦労さまでございます。心から、皆様のところざしに敬意を表します。

各地で活動に参加するサポーターの皆様のお声を聞きますと、「ふまねっと運動が楽しい」、「新しい人との出会いや交流がある」、「参加者の喜ぶ笑顔が嬉しい」、「歩行や認知機能に改善効果がある」などが、活動に参加する理由となっていると言われます。

その一方で、ボランティア活動を休止してしまう方がいます。その理由が、ボランティアさん同士の間人間関係にあると聞かされることがしばしばあります。これは、純粋に地域のため、仲間のためにご尽力を下さっているボランティアさんの「好意」を失ってしまうことにつながるのです、社会の、日本の、人類の大きな大きな財産の損失につながります。

そこで、この人間関係の問題を未然に防ぎ、解消できないか考えてみましょう。今回のキーワードでは、皆様にボランティア活動を円満に進めるために紹介したいヒントがあります。それは、青森県むつ市のサポーター一時田令子さんが、本機関紙「ふまねっとひろば」の2013年春号でご紹介して下さった「はひふへほ」です。これを、サポーターさん同士で「約束」して実行してみてください。

○ボランティア活動を楽しく円満にするヒント。

は) はげましの言葉を忘れずに!

ボランティアさんは、参加者をはげまして下さい。

ひ) 批判、批評をしない。

ボランティアさんは、批判や批評は慎みましょう。

ふ) ふんいき作りが何より大事。

楽しいふんいきを崩さないために「否定形」は使わない。

へ) 平気、平気、間違っても気にしない。

参加者がステップを間違えても指摘しない。

ほ) ほめて、ほめて、意欲を高める。

ボランティアさんは互いにほめることを心掛けてください。

サポーターの皆様は、60歳、70歳を過ぎていても、まだまだこれから成長、成熟、勉強が大切です。人間関係の問題は、いつでもどこでも生じるものです。皆さんが、知恵を生かして、寛容な態度で地域活動に生かせば、地域の成長につながります。善い行いは、伝染する。サポーターの皆様は、地域や仲間のために社会貢献をしているのですから、**お互いに「お礼」の気持ちと「感謝」の気持ちを直接伝えてあげるようにしてください。**それが、ボランティア活動を円満に進めるヒントだと思います。

事務局からのお知らせ

9月1日現在、平成25年度は178名の皆様から415,000円のご寄付を頂戴いたしました。たくさんの方から暖かいご支援を賜り、事務局一同心よりお礼申し上げます。皆様からのご寄付をもとに私たちは被災地支援、ボランティア活動支援そして研究開発を進めてまいります。ご寄付いただきました皆様へは、寄附金受領証明書をお送りしています。1年間で合計2,250円以上のご寄付を下さいました方は、平成26年2月の確定申告において寄附金控除を受けることができます。詳細はホームページをご覧ください。今後とも皆様からのご支援を賜りたくよろしくお願い申し上げます。

被災地での活動紹介

東日本大震災の発生から2年半が経ちました。被災地ではまだたくさんの方が仮設住宅で生活をされています。ワンツースリーでは、平成23年度にボランティア派遣や被災地域におけるサポーターの養成を通して健康づくり支援を実施しました。その後も岩手県や宮城県の関係機関や会員と連携して、サポーターの養成や仮設住宅等で行う活動の支援を行っています。以下に被災地のサポーターさんやインストラクターさんが行うふまねっと運動の広がりの一部を紹介します。

大槌町（岩手県）

「公益財団法人いきいき岩手支援財団」が支援している「おきらく教室」で、「ふまねっと遠野」のサポーターさんが6月からふまねっと健康教室を担当しています。毎回20名くらいの町民が参加してとても盛り上がっているそうです。

また、大槌町を中心に活動されている「NPO心の架け橋いわて」でもインストラクターさんがサロンでふまねっと運動を行ってくださり、大好評です。

女川町（宮城県）

「ぱんぷきん株式会社」が行っている「こころとからだとくらしの相談センター」という事業の枠組みで、これまでにサポーター講習会を2回行い、27名のサポーターさんが誕生しました。みなさんはこれから仮設住宅の健康づくりに取り組むため、練習に励んでいらっしゃいます。



7月に行われた体験会で活躍する女川町のサポーターさん。

中山雄太（28歳）
札幌市北区出身です。



はじめまして！

8月よりワンツースリーの一員となりました中山雄太と申します。

まだまだ経験不足で日々勉強の毎日です。一日も早くワンツースリーの一員として、全国のふまねっとサポーター、インストラクターさんの行う健康づくり活動と地域貢献のためにお役に立てるよう精進してまいります。よろしくおねがいします！