

ふまねっと ひろば

2018年
1月5日発行
冬号
NO.36

正会員の現況 (2017年12月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,484
	インストラクター	3,127
	重 複	-703
	その他	1
合 計		6,909

認定NPO法人ふまねっと
〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7
☎ 011-807-4667 ☎ 011-351-5888 ✉ info@1to3.jp



岩手県釜石市で11月の2日間、サポーター講習会が開催され、26名のふまねっとサポーターが誕生しました。被災地における地域コミュニティづくりの場、介護予防の場で、ふまねっとが役立つことを願っています。

もくじ

- サポーター活動報告…………… 1
- インストラクター活動報告…………… 3
- キーワード…………… 4
- ステップ：おかあさん…………… 6
- 事務局からのお知らせ…………… 7

平成 25 年 3 月に厚生労働省が定めた 65 歳以上の身体活動基準によれば、毎日 40 分の運動は、高齢者のがん、脳卒中、糖尿病、高血圧、認知症、関節痛などの生活習慣病の危険率を 21%低下させる効果が期待できるそうです。

毎日 40 分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定 NPO 法人ふまねっと

サポーター活動報告



社会福祉法人 ^{みやきぐん}みやき町社会福祉協議会 (佐賀県三養基郡みやき町) 主任 西田雄一郎



みやき町は、平成 17 年 3 月 1 日、3 町 (中原町、北茂安町、三根町) が合併して誕生しました。町は北部九州の中央に位置しており、脊振山系 (せふりさんけい) に源を発した寒水川、切通川などが、なだらかな

丘陵地帯と田園地帯を流れ、日本三大暴れ川の一つと言われ、筑紫次郎の別名でも呼ばれることのある、筑後川に注いでいます。また、筑紫平野の穀倉地帯の一部として重要な役割を担っており、人々が住みやすい環境に恵まれた地域で、佐賀県東部の中核都市鳥栖市や南は福岡県久留米市に隣接していることもあり、近年は良



好な自然環境を生かした生活圏としても注目されています。佐賀県で最初のひらがな名の市町村で、人口は25,743人、高齢化率33.4%（平成29年11月1日現在）となっています。

みやき町社会福祉協議会では、平成22年度より地域の住民が気軽に集い、地域での居場所づくり、交流の場である「ふれあいサロン事業」を開始しました。初年度に57行政区のうち41か所にサロンが開設され、年を追うごとにサロンの数が増加し、現在は50か所にて開催されています。開始当初より各サロンの代表者の意見交換を毎年行う中で、「なかなか男性がサロンに来ないねー」、という声をたくさん聞きました。その時に begegnete のがこの「ふまねっと運動」でした。

近隣の町（吉野ヶ里町）がふまねっと運動を導入されていたこともあり、平成24年度にふまねっとを体験させていただいたことがきっかけで、ふまねっとサポーターを男性に取得してもらって、自分の地域や各サロンへ教える立場として協力していただこうと思い、男性の方に声をかけ、サポーター養成講座を受講していただきました。平成25年4月には11名の男性ふまねっとサポーターが誕生し、翌26年1月には13名となりました。

社協では平成23年4月にレクリエーション等を活用し、サロン活動を応援する組織として「ハッスル隊」が誕生しており、そのハッスル隊の中の「ふまねっと部」として、25年4月より位置づけました。活動が続ける中で、女性から「自分たちもふまねっとをやりたい。」という申し出があり、養成講座を受講のうえ、27年1月より19名（男性14名、女性5名）で活動することとなりました。

各サロンへは依頼があった際に社協から派遣され、年間15か所程度のサロンでふまねっと運動を楽しんでいます。

サロンに向かう際は、おおむね4名程度で調整し、開始1時間前に集合して、役割分担シートを基にあいさつ、ふまねっと運動の説明、その日に行う内容、担当等を決めてからサロンに向かいます。打合せを行っても地域のサロンは、人数が多いところや少ない所、高齢者が多いところや、子どもが参加されている所など様々で、行った所で内容を変更するなど臨機応変に対応しています。



「ハッスル隊」のお揃いTシャツを着て打合せするサポーター

地域でのふまねっと運動は、継続的ではなく、1つのサロンから見ると年に1回程度になるので、歩行機能の改善というよりも、認知症予防を含めたレクリエーションツールの一つとして活用して楽しんでいます。「楽しかったよ。また来てね」という言葉や「杖なしで歩けるようになったよ」等と言われることもあり、励みになっています。

地域のサロンや地域行事への男性参加の推進が目的であったが、ふまねっとを通じて、サポーター同士のつながり、たくさんの人とのつながり、地域とのつながりが深まると共に、サポーターの介護予防にもなっています。何よりもお互いが楽しみながら活動できていることが有難いです。活動しているサポーターからは、次のような感想が聞かれます。

- ・地域の人と親近感を覚えるようになった。
- ・色々な出会いがあり楽しい。
- ・公民館を回ること、懐かしい人とあったり、話しているうちにつながりが見えたりすることが嬉しい。
- ・楽しくてしょうがない。
- ・結局は自分のためになっていることを実感する。等々

今後は自分たちのスキルアップと健康維持を図りながら、今までどおり楽しみながら活動をしていきます。人とつながる喜び、楽しみを少しでも多くの人と共感できますように。



サポーターの指導で子どもから高齢者までふまねっとを楽しむ様子



インストラクター活動報告

一般財団法人創精会 松山記念病院(愛媛県松山市) 看護師 河野 博之



松山記念病院は、人口約51万人を抱える四国最大の都市、松山市の西側に位置する精神科病院です。病院の他に、地域活動支援センターや訪問看護ステーション、デイケアなどを併設しています。松山市には日本最古ともいわれる道後温泉や、街の中心には天守閣を持つ城として知られる松山城があり、城下には市内電車や蒸気機関車を模した坊ちゃん電車が走るなど、歴史と情緒を感じる俳句と文学の街です。

本院がふまねっとを導入したきっかけとして、入院患者の高齢化を背景に、転倒リスクの増加や活動性、生きがいの低下などの問題が浮き彫りになってきたことが挙げられます。高齢化に対して作業療法やカラオケ、体操などの一般的な病棟リハビリだけでは、患者の生きがいがづくりに繋がっていないのではないかと感じていたところ、ふまねっと運動が高齢者へのアプローチに効果があると知り、導入に向けて取り組みを開始しました。

平成26年10月に看護師6名によるプロジェクトを立ち上げ、東京から瀬野佳代さん、薬師寺清幸さんらを招いて体験会を実施したほか、院内における報告会等でその効果や有用性について協議、検証を重ねていきました。

現在、4つの病棟において週1回から月2回程度のペースで実施しており、看護師や作業療法士など3級インストラクターの資格を有する9名が中心となって活動しています。また、参加者は病棟によって異なりますが、年齢層は30代から80代までと幅広く、参加人数も、10名程度から多いときは25名ほどとなっています。大半の方が活動への参加を楽しみにされており、最近では参加人数も安定していきま

した。実際に参加された方からは「楽しかった」「失敗が笑いを、そして会話が交流を生み出す」「日頃の表情が明るくなった」などの感想が多く寄せられています。

次に、地域活動支援センターからの報告を行います。地域活動支援センター「ステップ」は平成23年4月精神障がいがある方の生活支援ならびに地域との交流の場として開設されました。松山記念病院の敷地内にありますが、松山市に在住の精神障がいのある方ならどなたでも利用できる地域交流の場です。地域の方を対象としたふまねっと運動は、平成27年5月から開始し、月1回第4木曜日の午後センター内で実施しています。近隣地域在住の高齢者と当事者との交流も兼ねた活動として定着した感があります。毎回10名から15名参加され、平均年齢は約78歳で最高齢の方は90歳です。みなさん交流の場として開催日を楽しみにされています。また平成28年12月には、ロサンゼルス在住で松山市に実家があるご夫婦が帰省された際参加され、「ぜひロサンゼルスでも普及したい」と熱心におっしゃられたのが強く心に残っています。偶然の出会いが海外への普及につながる予感がありワクワクしています。



地域活動支援センター「ステップ」のふまねっと教室の様子



キーワード：なぜ資格を設けるのか？～高齢者の出番を創り出すため～

理事長 北澤 一利

なぜ、ふまねっと運動は指導する資格を設けたり、購入する権利を正会員に限定するのか。そんなにケチケチしないで、誰でもネットを購入したり、自由に教えたりできた方が、広く普及していくのではないかと。このような疑問にお答えします。おもな理由は、二つの理念にあります。

その理念の一つは、「安全性」を高めるためです。ふまねっと運動で使用する「あみ」は、とても危険な「障害物」です。この「あみ」の危険性は、どれだけ強く強調しても、しすぎることはありません。日本国内の公共空間や家庭内では、過去数十年間バリアフリー化が進み、障害をできるだけ減らそうとする環境整備が進みました。ところが、ふまねっと運動はこれに逆行しています。危険を承知の上で、あえて「あみ」を使うことで、歩行や注意を改善しようというアイデアなのです。ですから、ふまねっと運動は「本質的に危険」な運動なのです。

これを理解せずに、簡単な運動だと思ってふざけ半分でステップをしたり、見よう見まねで指導するのはとても危険です。あみの上を走ったり、ケンケンパをすれば、足がからまってびっくりかえる危険があります。事前に講習会で安全管理と注意事項をきちんと学んでから使用する必要があります。そのために、資格を設けています。

もう一つの理念は、「高齢者の社会参加の出番を創り出す」ことです。「資格を持つ人しかふまねっと運動は指導できない」ようにしておけば、資格を持つ人に対して指導依頼のリクエストが集中するでしょう。そこで、高齢者にふまねっとサポーターの資格を認定すれば、その高齢者にはリクエストが集まり、出番がいっぱい回ってくるのではないかと。開発当初にそう考えたのです。

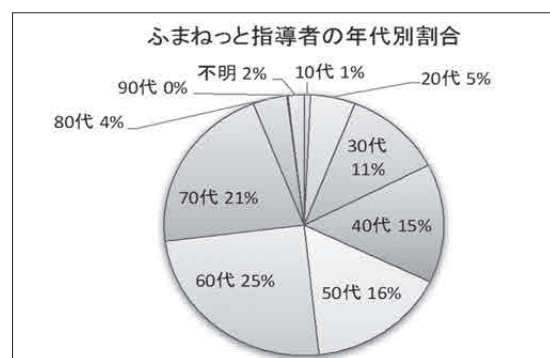
結果は、予想した通りでした。ふまねっとサポーターが誕生した全国の各地域で、高齢者＝サポーターに指導のリクエストが寄せられることになりました。そして、それが高齢者の役割を創り出し、地域社会に貢献する出番＝チャンスを提供することに成功したのです。

ふまねっと指導者の概況(12月13日現在)

合計人数(人)	男性	女性	全体	
	1,589	5,443	7,032	
年代別人数(人)	10代	22	31	53
	20代	148	216	364
	30代	343	464	807
	40代	270	768	1,038
	50代	149	984	1,133
	60代	234	1,506	1,740
	70代	302	1,179	1,481
	80代	92	185	277
	90代	4	5	9
	不明	25	105	130
平均年齢(歳)	52.4	58.3	57.0	
最高年齢(歳)	95	91	95	

ふまねっと運動は、運動が苦手な素人、人前で話をした経験のない人でも指導者になることができます。そしてそれこそが、ふまねっと運動の開発目標です。ふまねっと運動は、社会的弱者（高齢者、障がい者、生活困窮者）が自立して社会貢献することを目標に開発されているからです。

この点については、12年間の歴史の中で実績を重ねることができました。70代、80代、90代の高齢者がふまねっとサポーターになって地域で貢献する例が多く誕生しています。また、精神障がい者、生活保護の受給者がふまねっとサポーターになってボランティア経験をした後に、自信を回復して就職に成功し、正職員として自立した生活に復帰している人達もいます。私は、これをとてもよこんでいます。なぜなら、高齢者や障がい者が運動の指導者になるというのは、常識からいえば極めて難しいからです。しかし、それを可能にしてしまう力がふまねっと運動にはあるのです。



ふまねっと運動のみえない二つの力

ふまねっと運動には、この他にもいくつかの長所があります。代表的な長所は医学的効果です。歩行機能の改善、認知機能の改善などの効果、主観的健康感と呼ばれる健康指標を改善する効果が研究で確かめられました。また、月に1回ふまねっとに参加している人には、うつ病の保有者が少ないこともわかりました。

一般的には、この医学的効果ばかりが目立つ傾向があります。しかし、私はふまねっと運動には、この他に「教育的効果」と「社会的効果」の二つがあると感じます。そして、最近ではこの二つが、医学的効果以上に重要だと思っています。しかし、この二つは平凡で、目で見えにくいので、なかなか自覚しにくいという特徴があります。そこで、詳しく説明したいと思います。

教育的効果とは、ふまねっとサポーターご本人の「成長」です。ふまねっとサポーターとして地域住民を対象に指導するには、準備や練習が必要です。実践がすすむにつれ、はじめは正しく指導できるか心配していた人が、やがて経験を積んで上手になり、教室では生徒さんが喜んでくれます。すると、表情が明るくなっていきます。指導にも自信がついてきます。行動も積極的になり、様々な行事に意欲的に参加するようになっていくのです。このような変化が「成長」を意味しています。それが、ふまねっとサポーターである「高齢者」に見られるのです。

私は、高齢者でも、またいくつになっても、自分が「成長」することは、とても嬉しいことだと思っています。だんだん声にはりがでてボリュームが大きくなる。自然と背筋が伸びて、人前にでることが恥ずかしくなくなる。ステップを教えてあげる。上達をほめてあげる。失敗してもやさしく励ましてあげる。このような人間的なふれあいが、ふまねっと運動に出会うことで、経験することができた人が多くいるようです。生徒の歩行が改善したり、ステップが出来るようになって、サポーターが生徒と一緒に無邪気に喜んでいる姿を見ると、ふまねっと運動が高齢者の「成長」を助ける大きな力になっていると感じます。

教育的効果が「個人」に見られる効果である

のに対して、社会的効果は「地域」に見られる効果です。社会的効果とは、ふまねっと運動が作り出す住民同士の「つながり」です。これまた目には見えません。「つながり」とは、お互いに対して「承認」を与える人間関係です。「承認」はただの顔見知り人間関係とは違います。お互いをニックネームで呼び、相手の活動の功労に感謝し、頑張りをほめるなどのプラスの評価を与える人間関係です。私たちはみんな、家族や、地域や、職場や、回りの誰からも承認されたいと望んでいます。それがないと、寂しくて死んでしまいます。しばしば、家庭内では何をやっても感謝されないと愚痴をこぼすお嫁さんがいます。それは、世の中で一番つらいことです。お嫁さんが何をやっても、家族はそれを当たり前だと思ってしまうので、いつも感謝されないのです。

そのような人は、自分の頑張りの功労に対する「承認」を求めています。ひとり暮らしの方も同じです。やはりどこかで誰かに承認してもらえる場所があると、孤独を解消することができるでしょう。ふまねっと運動は、地域でそのような場所と人間関係を創り出すことができるのです。

ふまねっと運動に参加すると、生徒はステップの最中にサポーターからほめられます。これがプラスの承認です。サポーターは生徒からお礼を言われ感謝されます。これもプラスの承認です。新しい出会い、新しい交流が、さらに多くの承認につながって高齢者やサポーター、地域を成長させていきます。ふまねっと運動は、このような「つながり」を地域に創り出すことができます。





【指導の手順】

まずは
「1、2、3、4」
とゆっくりとしたテンポで
練習しましょう。

ステップができるようになったら

- ①手拍子をつけてみましょう。
- ②歌をうたってみましょう。
- ③次の人は前の人より1歩目の時にスタートすると前後で動きがそろいます。
- ④③ができれば向かいあつて交差をしてみましょう。

毎日
40分
歩こう

おかあさん

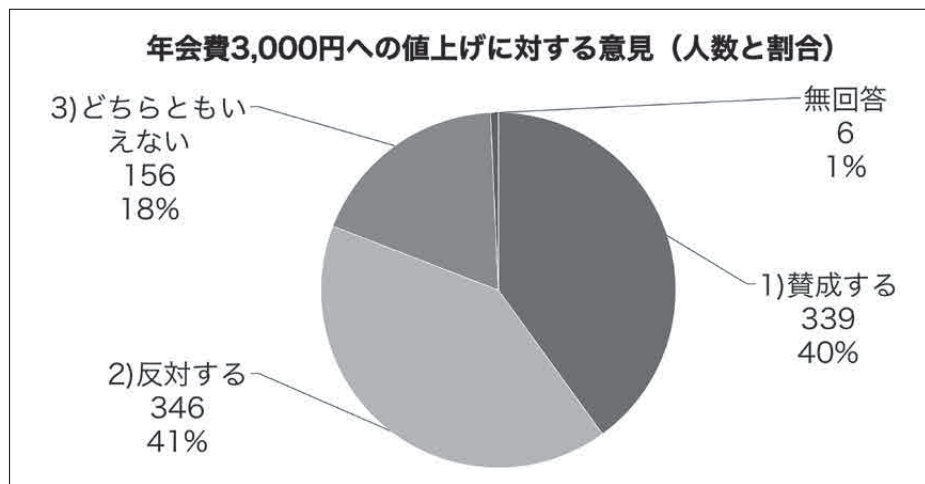
8		においでしょ
7		しゃぼんのあわの
6	ふまねっとステップの WEB 上での公開は 控えさせていただきます	においでしょ
5		せんたくしていた
4	ふまねっとステップの 著作権は NPO 法人ふまねっとが 所有しています	いいにおい
3		おかあさんって
2		なあ～に
1		おかあさん
	A B C	

年会費改正に関するアンケート結果のご報告

「ふまねっとひろば秋号」にて、全正会員 6,735 人（秋号発送時現在）を対象にアンケートを行いました。合計 847 人（回答率 12.6%）から回答が寄せられました。年会費の改正に賛成が 339 通（40.0%）、反対が 346 通（40.9%）、どちらとも言えないが 156 通（18.4%）、無回答 6 通でした。

全自由記述はホームページ上に掲載しております。回答を下された皆様には、この場をお借りして心よりお礼を申し上げます。

このアンケート結果を踏まえ 2017 年 12 月 9 日（土）に行われました理事会におきまして、2018 年度の年会費は改正しないことを決定しました。理事会では、ふまねっと運動の普及と活動機会の拡大、ボランティア活動経費の調達や支援、正会員同士の交流や情報交換などの支援をさらに充実させることを検討しました。そして、アンケートで得られた反対意見や自由記述欄の声を真摯に受けとめ、上記の普及または支援活動の実現方法を練り、法人運営の改善をはかった上で、2019 年度以降の年会費の改正を検討するのが妥当であると決議しました。



2018 年度 定期総会のご案内

2018 年度の定期総会は、北海道千歳リハビリテーション大学のご協力とご支援を仰ぎ、北海道千歳市で開催いたします。詳細は 4 月発行の「ふまねっとひろば 2018 年春号」でご案内いたします。たくさんの皆様のご出席をお待ちしております。

日 程	2018 年 5 月 26 日（土）
内容(予定)	10時00分 講演会(一般公開) 12時00分 昼休み 13時00分 平成 30 年度定期総会 14時30分 イベント
場 所	ANA クラウンプラザホテル千歳（北海道千歳市北栄 2-2-1）
ア ク セ ス	JR 千歳駅より徒歩 8 分（600 m） 道央自動車道千歳 IC より車で 10 分 駐車場 60 台（無料）
備 考	宿泊の斡旋は行いません。

年会費お振込のお願い

正会員の皆様には、同封いたしました振込用紙により2018年度年会費を3月31日（土）までにお振込下さいますようお願い申し上げます。なお、2017年度年会費が未納の方には、未納分をふくめた金額の振込用紙を同封させていただいております。ご不明な点は、事務局までお問合せ下さい。

新しい認定証と正会員手帳の発行について

法人名の変更に伴いまして、新しいデザインの認定証を作成します。2018年度の年会費のお振込みが確認できた方には、新しい認定証をお届け致します。2017年度以前の年会費が未納の方には、未納の分のお振込が確認でき次第、新しい認定証をお送り致します。

年会費を1年以上滞納した場合は、サポーターまたはインストラクターの資格は抹消されます（ふまねっとサポーター規定、ふまねっとインストラクター規定参照）。その場合は、認定証も発行されず、ふまねっと運動を指導する権利もございませんのでご注意ください。正規資格所有者のお名前はホームページ上で公開されており、いつでも確認できます。

また、来年度より正会員の皆様の活動を支援するために、活動の各種手続方法やふまねっとの指導に役立つ基本情報をまとめた「正会員手帳」を新たに送付する予定です。これに伴いまして、毎年「ふまねっとひろば夏号」に同封していた年次報告書『ふまねっとボランティアシャトル』はホームページ上のみで公開することに変更いたします。ご理解を仰ぎたくお願い申し上げます。

正会員サポート窓口の設置（6月から）

ふまねっとサポーター、インストラクターの皆様の活動を支援するためのサポート窓口を開設します。開設時期は、定期総会で予算案が承認された後の6月頃を予定しております。詳細は、ふまねっとひろば春号またはホームページでご確認くださいようお願い申し上げます。

お心当たりありませんか？

年会費、ご寄付をご送金いただいた方のうち、お名前が不明のままお預かりしているものがございます。以下の郵便局より、お名前不明の年会費やご寄付が届いております。お心当たりがある方は事務局までご一報賜れますようお願い申し上げます。

2016年度年会費	旭川三条・三島・札幌山の手・清瀬・帯広西8条
2017年度年会費	泉北拇・柏・ニセコ

おことわり：印刷と編集の都合により、今号より年表示を可能な限り西暦に統一させていただきます。