

釧路発 介護予防運動「ふまねっと」

指導者、2千人超す

釧路発祥で全国に広がる介護予防運動「ふまねっと」の活動で、指導を行うインストラクターとサポーターが合計2千人を超えた。関係者は「活動は持続的な地域福祉やまちづくりまで視野に入れている」として、さらなる拡大に期待を込めている。(小坂洋右)



釧路市内の会場でふまねっと運動に親しむ参加者

ふまねっととは、2005年に道教大釧路校の北澤一利准教授(公衆衛生学)が学生とともに開発。50坪四方のマスが縦横に計24個並ぶ格子を床に敷き、枠を踏まないように足を前後左右に動かしていく。さまざまなたステップを覚えることで頭も体も活性化させる。

活動に欠かせないのが、指導役のインストラクターとサポーター。運動を展開するNPO法人「地域健康づくり支援会ワンツースリー」は、インストラクター資格については、対象者を看護師や

健康の手助け「やりがい」

作業療法士などの福祉施設・医療機関職員またはサポーター1年程度の経験者とし、「要介護認定を受けた人の指導を担う」と規定。サポーターは高齢者や自治体職員などが対象で、高齢者全般に教える。いずれも3時間の講習を経て認定される。

26日に十勝管内陸別町で行われたサポーター養成講習会でサポーターの人数が1383人になり、インストラクター772人(うちサポーターとの重複資格者が145人)と合わせて2010人に達した。

釧路でサポーター歴5年の大越貞子さん(75)は「みんな若返るし、ほとんど歩けない人もだんだんと足が上がるようになる。それを手助けできるから、すごくやりがいを感じている」と話す。

は抽選を行うことになっている。同会は「地域活性化のため、一人でも多くの町民に利用してもらいたい」と呼

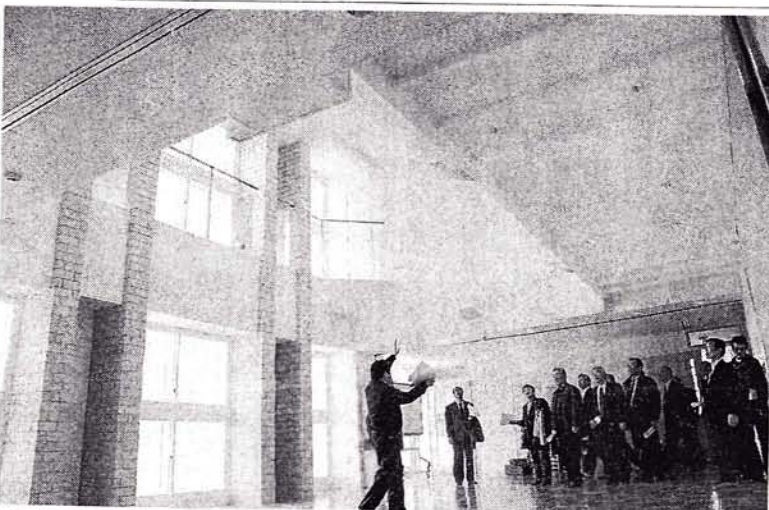
専用の申込用紙で同会に申し込む。問い合わせは同会 ☎0153・52・3185へ。(梶山征広)

防音や耐震対策で改築

新校舎出来栄えは

標茶町議ら小中3校視察

【標茶】町議が28日、本年度に改築された町内の小中学校3校を視察し、新しい校舎の出来栄を確認した。標茶小、塘路小中、虹別中で、議員16人のうち12人が参加。標茶



小は、陸上自衛隊矢臼別演習場からの防音対策で、他の2校は耐震対策で校舎を実質的に新築した。いずれも3学期に完成、使用が始まった。このうち標茶小は、



で川の事故防止を祈願する住民ら

その年の秋、地元の天寧実践会(現天寧町内会)が慰霊と事故防止を願って地蔵を建立。毎年3月に無事故祈願祭を続けてきた。町内会の高齢化などで準備が難しくなってきたため、今回を最後とし、地蔵のお守りは同町内会で続ける。佐藤広高町長や地域