

# ふまねっと ひろば

2017年  
10月20日発行  
秋号  
NO.35

正会員の現況 (平成29年10月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,287
	インストラクター	3,030
	重 複	-683
	その他	1
合 計		6,635

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

TEL 011-807-4667

FAX 011-351-5888

✉ info@1to3.jp



余市支部「ふまねっと余市りんごっこ」の皆さんが、余市社協の支援を得て介護予防教室を担当しました。初回の8月21日は、38名の参加者が集まり、笑顔いっぱいの教室になりました。

## 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
- フォーカス ふまねっとサポーターズいけだ…………… 4
- ステップ：肩たたき…………… 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性を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



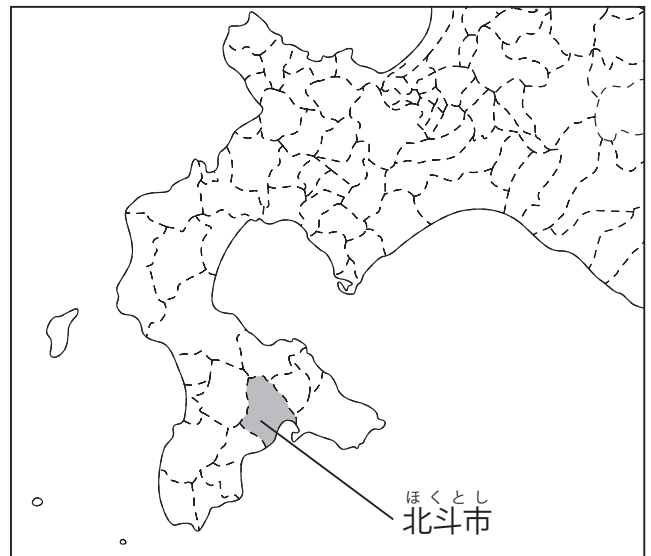
## サポーター活動報告



北斗市は、北海道南部の渡島半島に位置し函館市に隣接するまちで、津軽海峡に面した前浜で行われている伝統的なホッキ貝突き採り漁や、明治29年に日本で最初に出来たカトリック

男子修道院であるトラピスト修道院、さらに、昨年開業した北海道新幹線の終着駅である新函館北斗駅があり、市内の海沿いを走る道南いさりび鉄道を活用し、「2016年度鉄旅オブザイヤー」グランプリに輝いた、日本旅行のツアー

社会福祉法人北斗市社会福祉協議会 主任 宮内 慎司



「赤い風船『ながまれ海峡号』に乗ろう」に使われた列車が走ります。

また、市内には桜の名所が数多くあり、北斗桜回廊は、「法亀寺しだれ桜」をはじめ、「国指定史跡松前藩戸切地陣屋跡の桜トンネル」や「大野川沿いの桜並木」、「清川千本桜」をつなぐ道道96号線沿いの桜の周回コースで、多くの観光客が訪れます。

北斗市社会福祉協議会では、地域住民同士が気軽に、無理なく集える「ふれあい・いきいきサロン」等による地域づくりの動機づけとして、昨年度から「ふまねっと運動普及活動事業」に取り組んでいます。

この事業は、ふまねっと運動が、①運動を通して地域のつながりや絆を深め、交流の要素を重視したもので、「地域住民が互いに助け合い支え合って暮らすことができる地域づくり」に発展することが望めること、②専門職の指導を必要とせず、参加者が指導者となって、地域住民主体の運動として継続することができること、③男女区別なくレクリエーション感覚で楽しみながら行えることに着目し、市内全域に「ふまねっと運動」の普及を図るため、ふまねっとサポーターを養成し、地域住民やボランティアとともに、これに関わる人々が自発的に「通いの場」から「憩いの場」を作り上げることができるよう支援するもので、当社協の単独事業として実施しています。

この事業の中心的役割を果たすふまねっとサポーターを養成するため、当社協はこれまで3回のふまねっとサポーター養成講習会を開催し、54名のふまねっとサポーターが誕生しました。また、サポーターの資格を取得し、市内全域を活動エリアとして運動の指導を行える方を「ふまねっと普及活動員」として、依頼のあった地域や団体等に派遣するほか、「ふまねっと本体の貸し出し」や「ふまねっと本体購入費の助成制度」を設けて当該運動の普及に努めています。

さらに、サポーターのスキルアップ向上と交流の場として、毎週1回の自主練習会や、年1

回のフォローアップ研修会等を開催し、多くのサポーターが参加しています。

ふまねっと運動普及事業を始めた当初、ふまねっと運動がどのような運動なのかを市民の皆さんに知っていただく為、町内会・老人クラブの会長等に集まっていただき、市内を4地区に分けて、計6回のデモンストレーションを実施し、また、老人クラブ連合会の研修会や社協日より、福祉まつり、更に北斗市社会福祉大会に講師として尚和副理事長をお招きし、ご講演をいただく等、周知活動に力を入れたことにより、市民の皆さんからふまねっと運動を地域で取り入れたい等の要望が多数あり、事業を始めて約半年間で、20団体39回運動を実施し参加者数は894人、101人のサポーターを派遣しました。

本年度からは、ふまねっと運動普及事業が、市の地域介護予防活動支援事業に発展し、社協がこれを受託し、市と社協の共同事業として取り組んでおり、多くのふまねっと普及活動員の派遣依頼がきています。参加者の中からは「こんなに笑えて楽しく認知症予防が出来るなんて素晴らしい」と喜びの声があがっています。

今後も、私達と一緒に地域に出向き活動してくれているふまねっと普及活動員の皆さん、そして地域で活躍されているふまねっとサポーターの皆さんと力を合わせ協力し、市内全域にふまねっと運動を普及させ、地域住民が互いに助け合い支え合って、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らすことができる地域づくりに取り組んで参りたいと思います。



北斗市の健康教室の様子

## インストラクター活動報告



## ふまねっと運動の活動報告と今後の展望

特定医療法人共生会みどりの風 南知多病院(愛知県知多郡南知多町) 作業療法士 菊原悠介



当院がふまねっと運動を取り入れるきっかけとなったのは、医療安全委員会での転倒・転落予防のための講習会に参加したのが始まりでした。病棟・デイケアに所属している委員の作業療法士が主軸ですが、病棟・デイケア関係職員のサポートもあり継続した取り組みに発展させることが出来ました。私が担当している病棟の対象者は50~80歳代と幅広く、統合失調症やうつ病、認知症等様々ですが一緒に楽しみながら行なっています。参加人数は約30名で、2グループに分かれて実施しています。開始当初は月に1回程度でしたが、職員側が慣れてきたのと患者さんの「ふまねっとは次いつやるの?」との声も多くあり、現在では2週に1回のペースで取り組んでいます。始めたばかりの頃は声掛けをしてからネットの前に立つ方が多かったのですが、今では声掛けする前から準備をして待っている場面が多く見られるようになりました。また、集中して職員の見本を見ることも多くなり、「切り替え!!」とステップの名前や法則を積極的に発言し、実際の取り組みでも「わからない」と言いながらも、最後まで歩き終わると出来たことに驚きの表情へ変わることもあります。ひとりひとり名札を作り参加に応じてシールを貼る、患者さん自らがステップを考えるプログラムを作って、参加への意欲を高めようとする取り組みもしています。結果として多くの患者さんが楽しみ、『間違えても気にしない』を合図に笑顔や笑い声が広がる時間となっています。ふまねっとを導入するにあたり、試行錯誤して取り組みの効果測定のための定期的な複数の評価を決め、継続的に実施しています。そして、結果をまとめて院内や

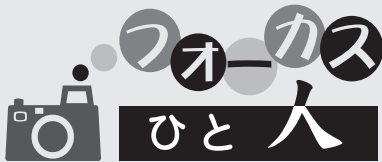
県外での発表の場で活動についてお話をさせて頂くことで自分自身も成長するきっかけになっています。

院内に留まらず、インストラクターやサポーターを取得した当院職員が院外においても積極的に活動し、地域のサロンやデイサービスから他県の病院等まで幅広く依頼に応え、利用者や職員向けに体験会を実施しています。複数回体験会を希望する施設もあれば、体験会を実施した施設の職員が指導者養成講習会に来て下さるなど活動が実を結んできていることが実感できます。また、講習会が終わっても、後日当院へ来られ実際の雰囲気を見学したり、県外ではメールでのやりとりで導入に向けた部分での質問などふまねっとを通じて交流が続いています。

今後の課題では、多くの関係者が携わっているなかで統一した取り組みが必要だと感じます。個々によってサポートの方法が異なることがあるので、実施者側と体験者側ともに混乱が生じる場合があります。今後はフォローアップ研修を行なうとともに当院以外で協力して下さっているインストラクターやサポーターの方たちとの交流も図り、南知多町からふまねっとがさらに広がればと思います。



南知多病院での実施の様子



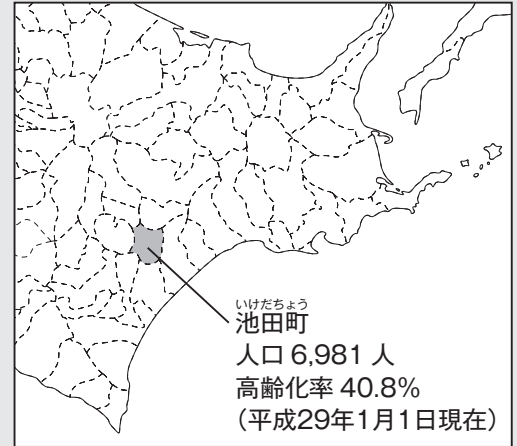
住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターの中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

## 「ふまねっとサポーターズいけだ」の皆さん



後列左から／三浦夏実\*、伴智枝子、有田廣子、石橋美和子、畠中勇志\*、吉田直人\*  
前列左から／伊藤龍男、佐藤敏昭、大石緑、納紀子

(\*：池田町社会福祉協議会職員)



池田町では平成18年から町内会連合会と社会福祉協議会（以下、社協）の協力を得てふまねっと運動を導入し、町内13箇所ですまねっと教室を実施しています。始めにふまねっとの趣旨に賛同した有志により「ふまねっとサポーターズいけだ」というチームが設立され、10年たった今も新しいメンバーを迎え、33名のふまねっとサポーターが町内の健康づくりに貢献しています。

### ●10年間やってきて、住民の反応はいかがですか？

**大石**：町で皆さんに声をかけられるし、会場に行った時も皆さん笑顔で挨拶してくれます。

**納**：顔見知りが増えました。農村地域の教室は男性が多く、女性ばかりと違って雰囲気がいいなあと感じながら活動させてもらっています。

**伴**：ステップが出来るようになった方に「よかったですね」と言ったら、「サポーターさんのおかげです」と言われて、うるっとしてしまいました。やって良かった。すごく嬉しかったです。

**石橋**：参加者から「楽しいからもっと増やしてほしい」という言葉が出ています。長年やってきた中でそれが成果になっているのかな、と感じています。

**伊藤**：今は教室が13ヶ所ありますが、その中で農村地域での開催が増えてきています。今までみんなでふまねっとを一生懸命やってきて、それが町民にも知れ渡ってみんなも関心を持ってくれたのではないかなと思う。我々が活動している中ですごく嬉しいことです。

### ●サポーターさん自身の変化や効果などは？

**石橋**：運動が苦にならなくなりました。もともと私は運動が苦手。人の前で動くということに気恥ずかしさがあったけど、ふまねっとは否応なしに見られながらやるから。鍛えられましたね。(笑)

**有田**：明るくなりました。人前で話せなかったのに少し図々しくなれた。ふまねっとをやってからいい仲間ができて元気になれた。それが最高です。

**伴**：仲のよい友達ができて、私生活がものすごく楽しいです。ふまねっとをやっていなかったら今の友達はいなかったと思うし、町で会っただけではこんなに仲良くなれなかった。

**納**：明るく毎日を過ごせるようになりました。ふまねっとをやっていなかったら、こんな幸せな気分にはならなかったと思います。家族も「できるだけ頑張ってやりなさい」と応援してくれています。

**大石**：もともと消極的でしたが、少しずつ、人の前で堂々と自信を持って話ができるようになってきたのかなと思います。

**佐藤**：すごく充実している。若い頃は「人のためにボランティア」って思っていたけど、結局自分のためだということが最近わかってきた。歳とったからかな…でもやってきてよかった。

**伊藤**：今までいろんなことをやってきて、ほとんどの役をやめたが、ふまねっとだけはやめないぞと思って続けている。今いちばん身近な場所はここ。みんなと仲良くやっていこうね。

### ●社協の評価は？

**畠中**：ふまねっとを始めたきっかけは、各町内会の中でレクレーションなどの助け合い活動の進め方に



池田町の健康教室の様子

とサポーターを各町内会に派遣する方法を考えました。派遣で行く方法が地域のつどいの場の強化につながることができました。

始めに、介護予防で高齢者が高齢者を支えるという5年間プロジェクトを行いました。最初は正直、「高齢者が担い手になれる」という自信が無かった。今までのボランティア像というのは、若い人たちが高齢者を支えるというイメージだったからです。でも、北澤先生に出会って、高齢者が担い手になれるのだという話を聞き、ここまで走り続けることができました。現に池田町では介護予防・日常生活支援総合事業の中で、柱として、ふまねっとがあります。そして、ふまねっとの実績を積み重ねたことにより6名の住民活動支援員を雇うことができ、多くの事業を展開しています。介護予防の核となる団体となったことを嬉しく思います。

サポーターさんたちは、町の人たちに顔を覚えられていて、いろんな人に声かけられながら活動しています。社協としては「スター集団」だなんて思うところがあります。

最初、サポーターさんたちは5年目でやめると思っていたのですが、次の10年に繋がったのがすごい、こんなに出来るのだなと思いました。他のボランティア担当職員と話しても、未だに高齢者には出来ないと思っている人が多いけれど、今は自信を持って「出来る」って言える。それが今、老人クラブ連合会の活動にも繋がっています。一度解散した会をサポーターさんたちの力で復活させることが出来る。これは本当にすごいことです。いろいろなきっかけを作ってくれていると思います。

### ●今後のみなさんの目標は？

**伴：**その時、その時を精一杯やっていくこと。多くは望まないが、認知症にならないことです。

**有田：**仲間ができて、今が楽しいから、もうちょっと長生きしたい。自分は仲間のおかげで明るくなれたから、続けていきたいです。ふまねっとから離れられません。

**石橋：**良いお手本の先輩たちがそばにいてくれて嬉

限界を感じていた平成18年、介護予防という名前が出てきた時でした。活動のマンネリ化を乗り越えるために、ふまねっ

しいから、それを次に繋げていけるような人間になりたい。

**伊藤：**いつも女性のエネルギーをもらっているから、それを活用できる間は頑張っていきたいと思っています。ピンコロでいきたい。(笑)

**佐藤：**健康に自信が無くなってきているけれど、ふまねっとが出来る間は続けて、認知症にならないようにしたい。女性のパワーっていうのはすごいですね。男は負けてしまってだめですね。

**大石：**元気なうちは続けたいと思っています。

**納：**元気で100歳を目指しています。それから社協さんにお礼を言いたい。社協さんは「僕たちが最後まで皆さんを見守りますから！」って



言ってくださったんです。だから見守ってくれるんだって思って信頼しています。感謝しています。

### ●ふまねっとサポーターズいけだの目標は？

**有田：**もっとたくさんの人に参加してもらいたい。ふまねっとをまだやったことがない人も「やってみたら楽しいんだ！」ってわかってもらえるようにPRしていきます。

### ●社協の目標は？

**畠中：**今考えているのは、今まで10年間、5年ごとに課題が出てくる中、その都度課題解決をしながら進めてきました。サポーターさんたちがこれから10年活動していくための方法と、社協としての支援方法、参加者やサポーターの継続性と新規加入を考えることが大事だと思います。また、応援サポーターを増やす取り組みも必要になってきます。役場からも援助していただけるようになったので、町とサポーターと社協とで一緒に、歩調合わせて歩んで行けたらいいなと思います。この活動を今後、住民主体の介護予防のシンボルとして、もっと成長させていきたいと思っています。また、住民活動支援員は65歳が定年ですが、定年後は次のステップとして、サポーターさん達と一緒に活動していただければと思います。私は社協の(現)事務局長と一緒に今まで活動をずっと見てきたけれど、自分たちも将来いる場所をつくるっていうイメージを持って携わっているので、サポーターの皆さんにはずっと続けてもらいたいです。

# 肩たたき



## 【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歌をうたってみましょう。  
②手拍子をつけてみましょう。

毎日  
40分  
歩こう

8		タントントン
7		タントンタントン
6	<b>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</b>	ありますね
5		母さん白髪が
4	<b>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</b>	タントントン
3		タントンタントン
2		たたきましょう
1		母さんお肩を
	<b>A                      B                      C</b>	

事務局からの  
お知らせ

## 法人の名称・事務所・問合せ先の変更のお知らせ

平成 29 年 9 月 1 日付で、法人名称ならびに事務所所在地、電話番号、FAX 番号を変更いたしました。

新 名 称 認定 NPO 法人ふまねっと  
 新 住 所 〒 003-0021  
 北海道札幌市白石区栄通 19 丁目 2-7  
 アクセス 地下鉄東西線「南郷 18 丁目駅」  
 3 番出口より徒歩 5 分  
 電 話 011-807-4667  
 F A X 011-351-5888

「ふまねっと札幌」の皆さんに、移転作業のご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

### ふまねっと研修センター地図



### 移転記念フォローアップ研修会報告



9 月 2 日、新しい事務所で初めてフォローアップ研修会が開催され、30 名のサポーターさん・インストラクターさんが参加しました。

当日は韓国でふまねっと運動を行っているチョウ・ヨンソンさんも来日され、韓国での活動の様子などをご紹介いただきました。

## 今年 9 月に「ふまねっとサポーターズいけだ」が、 内閣府より「平成 29 年度社会参加章」を受賞しました。

地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者の団体活動事例として広く全国に紹介するに値する団体に贈られる名誉ある賞です。10 年間の活動を通して、「高齢者が高齢者を支えることができること」を証明し、全道各地に伝えた功績が認められました。サポーターの皆様、活動を支えられた関係者の皆さま、誠におめでとうございます。



## ●年会費 3,000 円に関する事前のアンケートにご協力下さい。

当法人は、平成20年4月より10年間、北海道を拠点に年会費2,000円で運営して参りました。今後は全国からの要望に応え活動を広げるために経営強化を図りたいと考えております。つきましては、来年度（平成30年4月）からの年会費を3,000円に改正させていただくための検討を行います。今後はさらに、本州の正会員の活動を支援するための拠点の開設、民間企業や行政機関との連携、広報活動に力を入れて、社会貢献の拡大につとめたいと考えております。正会員の皆様には、たいへんお手数ですが事前のアンケート（本紙に同封）にご記入の上、事務局までご意見をご返信下さいますようご協力をお願い申し上げます。

## ●ふまねっと運動の指導は、正会員だけの権利（特典）です。

ふまねっと運動を指導する権利は、ふまねっとサポーターまたはインストラクターの資格を有する、当法人の正会員に限られた特典です。年会費の滞納者、退会者など、正会員資格が失効している方は、規定上、ふまねっと運動を指導する権利はございません。正会員資格がない方の指導は、正会員の権利を侵害し、ふまねっと運動自体の信用と評判を損なうことにつながりますのでご遠慮下さいますよう固くお願い申し上げます。

### 正会員の活動機会と権利を守る「フェアアクション = Fair Action」

当法人の正会員の権利を守ることを目的に、ふまねっと運動の不正な使用や権利の侵害に対し、是正をお願いするフェアアクションを計画しております。正会員資格がない方、過去に正会員であったが現在資格を失効している方がふまねっと運動を指導している事実が明らかになった場合は、適切に必要な対応をいたします。

## ●正会員サポートの窓口の開設とボランティアの募集

全国の各地でボランティア活動に取り組む正会員を応援する「正会員サポート（Member Support:MS）」窓口を開設します。正会員の皆様は、活動をすすめる上での疑問やお困りごと、ご質問、ご相談がございましたら事務局までご遠慮なくお申し付け下さい。地域のふまねっと教室情報の紹介や解決策の情報提供を行います。また、この正会員サポート業務をお手伝い下さる各地のサポーターを募集します。