

ふまねっと ひろば

2018年
4月10日発行
春号
NO.37

正会員の現況 (2018年3月20日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,845
	インストラクター	3,341
	重 複	-754
	その他	1
合 計		7,433

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



3月10日に東京都内の虎ノ門駅に隣接する株式会社ケアフォースのモデルルームを会場に、インストラクター講習会が行われました。山口、山梨、静岡などの遠方から16名の熱心な受講者が集まりました。

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：サロン「駒ねっと」…………… 4
- ステップ：シャボン玉…………… 6
- 理事長挨拶…………… 7
- 事務局からのお知らせ…………… 8

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



「笑顔で楽しく、ふまねっと運動」

なすからすやまし 栃木県那須烏山市「えんやこ〜ら」
かねえだ あきこ 金枝 明子



栃木県内には、60歳以上のシニアが通う「シルバ一大学校」が3校あります。この大学校は、「高齢者の健やかで生きがいのある人生を支援し、活力ある地域

社会を築くため、積極的に地域活動を実践する高齢者を養成する」ことが目的で、2年間学びます。



その授業の一コマで「ふまねつと運動」が紹介されました。そして、平成28年と平成30年に2回の「サポーター講習会」が栃木県で開催され、70名以上のサポーターが誕生しました。約8割の方が、シルバー大学生あるいは卒業生でした。

現在サポーターの活動は、個人やグループで、身近な地域での活動を展開しています。また、「とちぎ健康福祉協会」のバックアップにより、「ふまねつと運動体験会やサポーター養成研修、ホームワーク研修を随時開催しています。さらに会員同士のコミュニケーションを図るための研修やネットワーク作りも同時進行中です。6月には、「インストラクター養成講習会」が栃木県で開催されることが決定しました。

しかし、サポーターの資格は取得したが、活動に結びつかないサポーターもいるため、「今後どのように活動機会をつくるか」が重要課題となっています。そのため、ふまねつと運動が実施しやすいように、各市町の社会福祉協議会への説明会や地域包括支援センターへの働きかけを、とちぎ健康福祉協会が中心となっています。

私は、インストラクターとサポーターの資格を取得して3年になります。最初は、「ふまね



地域での出前講座の様子

つと運動」がどのような運動なのか知る人が少なく、関係機関や担当者に説明することから始めました。那須烏山市の福祉まつりで体験会を行い、面白さを実感していただきました。

また、那須烏山市や近隣の市町の社会福祉協議会にボランティア登録をしたので、各自治会へ出前講座の機会も増え昨年から急に活動範囲が広がりました。高齢者介護施設や居場所づくり施設等で、定期的を開催していますが、「楽しい」「笑える」「ちょっと歩けるようになった」等の感想もあります。

更に、今年度の那須烏山市事業の一環として、「ふまねつと運動」を開催することになりました。しかし、一緒に活動できるサポーターがまだまだ少なく、サポーター同士のネットワークをつくることの難しさも実感しています。

栃木県のふまねつとサポーターは、やっと歩き出したばかりです。今後は更に「とちぎ健康福祉協会」と連携し、サポーター相互の情報を共有しながら、「笑顔で楽しく、ふまねつと運動」を開催したいです。



平成30年(2018年)1月に行われたサポーター講習会には44名が参加しました。



インストラクター活動報告

NHO 琉球病院(沖縄県国頭郡金武町字金武 7958-1)教育担当師長 横田 研治



2月4日(日)に沖縄県で初めて、「ふまねっとインストラクター3級養成講習会」を開催しました。北海道で始まった「ふまねっと運動」が、日本最南端の沖縄まで広がったこととなります。これから「ふまねっと」が沖縄に深く根付いて行くことを願っています。

「ふまねっと」と私の出会いは5~6年前、前任施設のNHO肥前精神医療センター(佐賀県)でのことでした。認知症予防教室を立ち上げる準備中に、プログラムに「ふまねっと運動」を入れようという案がでました。病院内にインストラクターが数名いましたので、認知症治療病棟で試験的に実施しました。対象者は数名でしたが、数回の実施で認知機能が大きく改善し、この結果を学会で発表することができました。この機会に私も資格を取得しました。

「ふまねっと」と私の出会いは5~6年前、前任施設のNHO肥前精神医療センター(佐賀県)でのことでした。認知症予防教室を立ち上げる準備中に、プログラムに「ふまねっと運動」を入れようという案がでました。病院内にインストラクターが数名いましたので、認知症治療病棟で試験的に実施しました。対象者は数名でしたが、数回の実施で認知機能が大きく改善し、この結果を学会で発表することができました。この機会に私も資格を取得しました。

佐賀県で認知症予防教室の立ち上げに勤しんでいた私ですが、3年前、沖縄県のNHO 琉球病院へ異動となります。新任地沖縄でも「ふまねっと運動を」と考えたのですが、沖縄で「ふまねっと」を知る人はなく、「ふまねっと」を見たことも聞いたこともない人へ理解・協力を求めるのは大変でした。沖縄に来て3年目、「ふまねっと」セットの購入許可がでて、院内の数か所で実施しました。1年に満たない実践ですが患者さんへの効果をまとめます。

これから実践データを積み重ね、科学的に数値化した有効性を示したいと考えています。

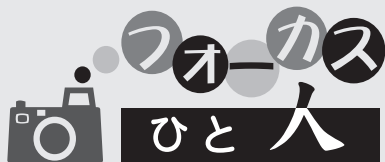
「ふまねっと運動」はネットの向こうへ移動

診断や対象	実践で見られた変化
認知症	認知機能維持・向上、転倒予防、歩行の安定によるADL拡大
統合失調症	統合失調症の語源となっている認知機能低下の改善
アルコール依存症※	集団への適応能力の向上、自己コントロールの改善(※社会的に孤立しやすい病気です。)
医療観察法病棟	アンガーマネジメントの一翼を担うことが期待できます。

するという前提のもとに早く行こうとする衝動を抑え、ゆっくりしたリズムで歌に合わせ、規則的なパターンで足を運ぶ。その時、ネットを踏まずに升目に足を入れる微妙な身体コントロールを伴う運動です。気持ちを抑制しながら体の動きをコントロールすることで衝動性が緩和されます。今後の展開として、アンガーマネジメントは「高齢者による暴力」への対策として有効ではないかと思っています。

さらに、「身体のコントロール」が「ネットを踏んだ感覚を自覚しながら身体運動をコントロールする」というように、身体感覚を伴った動き方の意思決定へとつながると「ふまねっと」の効果はギャンブルや薬物、買い物、インターネット(スマホ)への依存症、また、他人との境界線をうまく持たずに相手の感情や行動に巻き込まれやすい人、人につくしすぎてしまう人など、人間関係で悩んでいる方へも役立つのではないかと思います。

上に書いたことはこれからの取り組みですが、データ収集・分析などで皆様の応援をいただけたら幸いです。

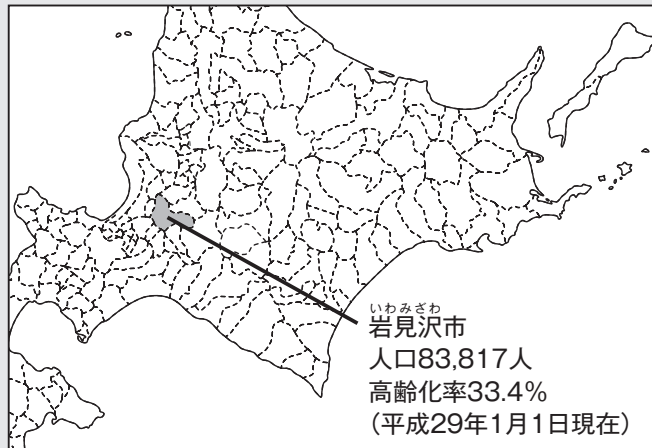


住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターの中から、毎回キーパーソンをお訪ねして、その活躍の背景やお人柄にせまってみたいと思います。

サロン「駒ねっと」の皆さん



後列左から／高松好作、広川恵子、吉田京子、中村登志子
前列左から／石合とし子、長谷とよ、荒川美枝、小林美智子



高齢化に伴い、地域の自治組織は、防犯・防災のみならず住民の健康づくりのための「互助」を行う主体として期待されています。サロン「駒ねっと」は、北海道岩見沢市内の駒園町会という自治会によって起ち上げられました。サロンは月2回・各1時間40分、自治会の会館で開催され、参加会費は月100円です。同町会外の住民の参加も月200円の参加会費で受け入れています。

●「サロン駒ねっと」の道のりは？

高松：きっかけは、駒園町会の当時の会長が町内会連合会の集まりでふまねっとを知ったことです。

広川：それでまず、町会の福祉部と老人クラブの役員10人くらいが集まって隣町会に在住のふまねっとインストラクターの方に来てもらって体験したんです。

高松：その後、よくわからないまま当時の会長に勧められて私と広川さんと二人でサポーター資格を取りにいきました。

広川：やるからにはきちんとしたものを作ろうと、半年くらい何回も会議しましたね。

高松：社会福祉協議会にサロン登録することになって、それで「駒ねっと」と名前をつけました。始めの平成25年度は8月から3月まで8ヶ月やって、参加者は延べ211人だけ。役員かき集めて1回あたりの参



毎回30人前後のサロン会員が集まっている

加者が13人くらいだった。平成26年度になったら20人以上集まるようになった。平成29年度は延べ620人くらい。

吉田：近所の人に、「来ませんか？」って声かけて。そしたらどんどん人が増えてきて。

高松：町内の住民全員はフォローできないけど、一人でも二人でも入ってきてくれるってことは地域で、「お互い支えあう」という雰囲気が出来つつあり、高齢者にとっても刺激になり、いい活動になっていると思いますね。

●運営体制がしっかりしているようですね。

荒川：このサロンのいいところは、最初から規約や体制等の土台を作られたところ。その上で私たちは安心してまともな活動できている。勝手にやっちゃうとやっぱりお互い不満などが出ると思う。

広川：そのため、活動する中で規約もみんなで見直してきた。状況に応じて3回も。

高松：最初に作ったのが必ずしもいいわけではなくて、意見を出し合って、共通認識のもと改正を行ってきた。老人クラブの役員を務めるサポーターもいるので、そちらからのいい提案もあって。いろんな組織にいる人が集まっているが、サポーター間は非常に風通しがいい。

高松：この規約や決算は、参加者にも配布してオープンにしているんです。毎年決算とスケジュールをみんなに10分くらいで説明する。ただ単にひと月100円払って楽しみにくるだけではなくて、一年に1回は、「この100円はこういう風に使われているのかな？」って意識してもらえばいいのかなって思っています。

●自治会が開くふまねっとサロンの特徴は？

高松：このサロンは「交流」を重視するので、必ず2回の休憩を入れます。さらにその中でいろんな情報を伝えます。たとえば「町会で防災訓練やるよ」とか、「インフルエンザ流行ってるから気をつけよう」とか、詐欺などの防犯の話も結構してるね。

吉田：いろんな話題を投げかけることで、みんなの意識高くなりますよね。

石合：参加者の中には「相談しやすい人がいないから、何かあったら高松さんに相談しよう」って頼りにする声もあります。

荒川：私と中村さんは市の保健推進員なので市から「推進だより」が来たら、その情報を伝えています。

中村：例えば口腔ケアの情報とかね。

高松：ここのサポーターは、保健推進員だとか、町会の女性部、老人クラブの役員だとか、そういう人が多いんです。だから、情報がいっぱい入ってくるから心強いよね。

●工夫していることは？

高松：1日の中で班替えを2回、休憩前に替えます。1回目は、各班の参加者がまるごと隣の班の場所に移動する。サポーターは動かない。そうすると、サポーターと参加者との組み合わせが変わる。サポーターが参加者全員と関われるようになるから、参加者の体調や状況をサポーターが互いに共有して相談できるようになる。

2回目の班替えは、参加者同士の組み合わせを替えるんです。班の参加者メンバーが固定するとふまねっとをやる時におしゃべりが多くなってしまう。それをやめるために、各班の中から半分の参加者に隣の班に移動してもらいます。

●サロン「駒ねっと」ができて町内は変わりましたか？

高松：自分自身のことと言えばね、以前は道で会っても「どこの人？」っていう感じだったのが、今会ったら、「ああ元気かい」って声かけられる。顔見知りが多くなったよね。自分も悪いことできないよね(笑)。

広川：以前は町会で変質者が出たって連絡が回っても、情報をただ見て終わってたのが、こうやってサロンでみんな集まると、いろいろ意見が出てくるようになった。そうした意見から町会が防犯カメラをつけることになったという例があります。そういう面で、住民の意見が集まりやすくなったのは、「駒ねっと」の影響もあるかなって思います。

高松：あとは、高齢者の生活の活性化というか。外に出たいと思っている人がふまねっとをきっかけに、ここに出てきて、わいわいやって、楽しんで帰る、そしてまた次来るっていう、「つながり」ができたこと。それが一番いいんじゃないかなって思います。

●サポーターはどのように役割を分担してますか？

吉田：このサロンのサポーターは8人。

高松：毎回ほとんど全員出席してます。全体進行する「メイン」と班をサポートする「サブ」という役割を交代で務めます。その他はレクステップの補助や、写真係になる。みんな役割があるが、それぞれが交代で行っているので、当日の打合せで急遽変更になってもどの役割でも担当できる。

中村：指導できるようになるために、『ふまねっと岩見沢「円(まどか)」』(岩見沢市内のふまねっとサポーターで構成される団体)に参加して練習しました。

石合：「円(まどか)」に行くと、定期教室や地域からの要請に応じて知らない人に教える機会があって、それがすごく勉強になった。参加者を目の前にしたら「やるしかない！」って感じになりました。

吉田：「円(まどか)」で年間10回以上はサポーター活動しています。

高松：あとは、毎回このサロンが終わった後は打ち合わせをします。今日どうだったとか、次回何やるとか。みんなで気持ちを合わせていきます。

広川：参加者から聞いたことも、共有して話し合っ、少しでも参加者が長く来てくれるようにサポーターみんなで考えるんです。

高松：バラバラにならないように。とにかく情報は共有化するようにしています。

●活動意欲の源はなんですか？

長谷：私はこのサロンに入って一番うれしかったのはね、ほめられたことなんです。でもサポーターになってみたらやっぱりそんな簡単なことではないし、失敗もするけど、みなさんに支えられながらやっています。参加者からも「ほめてもらってうれしい」という声を聞くと、ほんとうにこちらもうれしく励みになります。

小林：みんながステップ出来た時にすごくうれしそうな顔をするんですよね。それが楽しみでやりがいになっています。

高松：サロンが始まってもうすぐ6年。ようやく軌道に乗ってきたのかなって思います。このサロンではみんな飾らず好きなこと言える。こういう場ってあんまりないと思うんだよね。それと地域の方々と接する機会が多くなったことは、自分の人生の中で勉強にもなるし得たかかって思いますね。これからはスタッフみんなでふまねっと運動を通じて参加者が健康で生きがいを感じる生活を実感できるようなサロン作りを進めて行きたいと思っています。



Step
ステップ指導
アドバイス



【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。

- 例) ・偶数歩目で手をたたく。
- ・奇数歩目で手をたたく。

②歌をうたってみましょう。

毎日
40分
歩こう

シャボン玉

8		きえた
7		こわれて
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	とんで
5		やねまで
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	とんだ
3		やねまで
2		とんだ
1		しょぼんだま
	A B C	

理 事 長 挨 拶

全員参加型の法人運営の検討

2018年の新春を迎えるにあたり、当法人の今後の運営方針をご説明いたします。

当法人は、ふまねっと運動の研究成果を元に、過疎化、高齢化する地域において、健康づくりに取り組む地域住民の人材養成を行って参りました。

2018年3月末日現在で、当法人の正会員であるふまねっと運動の指導者、サポーターとインストラクターの数は合計7,000人に達しました。

当法人は、この正会員の皆様のご力と意欲を高めて、各地域の住民主体の健康づくり活動を盛んにすることが活動の目的です。現在、北海道内では150市町村以上で、ふまねっとサポーターが公民館、コミュニティーセンター、サロン、集会場などを利用して、毎月1回から毎週1回のペースで教室を行っています。同じような活動は、正会員の活躍で青森県から沖縄県まで全国に広がっております。

ふまねっと運動には、地域の住民の交流を活発にして、コミュニティーの信頼関係や協力関係をつくる力があります。そのため、地方の過疎地に限らず、都心の高齢化した団地などでも、今後ますますニーズが高まる「まちづくり」や「仲間づくり」の役割を果たすことができるのです。

これらの活動は、この機関紙『ふまねっとひろば』を通じて、過去36回9年間にわたり皆様にご報告して参りました。(過去の機関紙は、当法人ホームページでご覧になれます。)

しかしながら、当法人の活動を継続して行く上で改善していくべき課題も、大きく二つ、明らかになって参りました。

昨年11月に、正会員対象の年会費の値上げに関する意見を問うアンケートを実施したところ、正会員の中には「こころざし」はあるが活動する場所や機会が見つからない、あるいは近くにいるサポーターを探しているが連絡が取れないという方々が多いことがわかりました。この他にも、必要となる「ふまねっと」を購入することが大きなカベとなったり、交通費や会場費が活動継続の障害となっていることがわかりました。

つまり、正会員が地域でふまねっと運動を利用して持続可能な社会貢献を行うためには、一つ目は「機会と場所」、二つ目は「経費」を提供することが必要となるのです。この二つは、当法人が今後解決すべき課題であることが明らかとなりました。

アンケートでは、年会費の値上げに賛成する意見が反対意見とほぼ同数よせられました。法人の運営を考えますと年会費の値上げは緊急な課題でしたが、それよりも先に二つの課題を解決してからにしたいと決定しました。

ところで、年会費の値上げに反対する人と賛成する人に共通していることがあります。それは、両者とも「ふまねっと運動を高く評価している」ことです。値上げに反対する人の多くは「もっとふまねっとをやりたいのにその機会が少ない」といって反対したのです。つまり、両者はいずれも「ふまねっと運動がたくさんやりたい」ことがわかりました。そのため、現時点では、いかに安全に、持続可能な方法で、ふまねっと運動を普及していくことができるかを、あわてずじっくり検討する必要があります。

事業を成功させるためには、「人」、「もの」、「金」が重要であると言われる。私は、幸いなことに「人(=正会員)」と「もの(=ふまねっと)」には恵まれたと感じております。そこで、本年度より、最後に残った「金」について課題の解決に進みたいと思います。

そのために、ふまねっとサポーターを対象とした事業を検討しています。地域組織の設立支援、市町村の公的な介護予防教室の受託、民間商業施設との連携などが考えられます。また、全国のふまねっと教室の情報をホームページ上に入力したり、検索できるようなシステムを開発したいと計画しています。

本年度は、これらの改革を進めていきますが、それによって、当法人の設立理念が後回しにならないことが肝要です。当法人は、社会的弱者の力を高めて社会貢献できるように支援することを目的に活動しております。今後も引き続き、ふまねっと運動を利用して、高齢者、障がい者、困窮者が意欲と力を高めて、自立と自由を拡大し、社会貢献することにつながるように運営して参りますので、正会員の皆様より力強いご協力を賜れますようお願い申し上げます。

重要 2018年度定期総会のご案内

出欠返信ハガキを必ずご返送ください

第13回NPO法人ふまねっと定期総会を、北海道千歳市にて開催します。同封の議案書をご確認の上、**ご出欠および書面表決を同封のハガキにて5月13日(日)まで**にご回答くださいますようお願い申し上げます。

開催日 5月26日(土)
 開催地 北海道千歳市
 会場 ANAクラウンプラザホテル千歳 (住所 千歳市北栄2丁目2番1号)
 持ち物 認定証、昼食、同封の議案書
 駐車場 約50台有り(公共交通機関のご利用でのご来場をお願いします)
 アクセス JR千歳駅から会場まで 徒歩7分

内容	開始時間	備考
<一般市民対象> 講演会・実技体験会	10時00分	題名 『『ふまねっと運動』で健康づくりとまちづくり』 講師：北澤一利理事長 受付開始：9時30分 協力：北海道千歳リハビリテーション大学学生、千歳市老人クラブ連 合会ふまねっとサポーターの皆様
昼休み	12時00分	昼食場所：ANAクラウンプラザホテル千歳 2階 千歳の間 ※お弁当(500円税込)をご希望の方は出欠ハガキにてご予約下さい
2018年度 定期総会	13時00分	※同封の議案書をご確認下さい
活動報告と交流会	14時30分	北海道千歳リハビリテーション大学学生ほか
懇親会	17時00分	場所：ANAクラウンプラザホテル千歳 2階 ゆうふつの間 ※事前受付 会費4,500円

- ◆ 定期総会への出席は正会員に限ります。
- ◆ 定期総会では、2017年度事業報告及び決算、2018年度事業計画及び予算について協議します。
- ◆ 定期総会に出席できない正会員は、書面による表決または他の正会員を代理人として表決を委任することができます。
- ◆ 正会員の皆様はNPOの運営に直接意見をのべる貴重な機会です。奮ってご参加下さい。

●ご寄付のお礼

2016年度の1年間で、延べ869名の皆様から2,622,944円のご寄付を頂きました。皆様から頂戴しましたご寄付は、全国にふまねっと運動を推進し、高齢者や障がい者の社会的役割の創出、地域の認知症予防、介護予防、重度化予防のために、大切に活用させて頂きます。誠にありがとうございました。

●年会費についてご確認下さい。

既に多くの皆様から2018年度年会費を頂戴しております。誠にありがとうございました。
 4月1日時点で年会費のお振込が確認できなかった方へは、再度振込用紙を送付致します。

●心当たりありませんか？

年会費をご納入頂いた方内、お名前がわからないお振込がございます。お心当たりのある方は、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	泉北梅・柏・ニセコ
2018年度年会費	秋田新藤田・東条・巖根