

# ふまねっと ひろば

2014年  
10月1日発行  
秋号  
NO.23

正会員の現況 (平成26年9月25日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	2,692
	インストラクター	1,961
	重 複	432
	一般会員	1
合 計		4,222

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



8月23日(土)、帯広市で「第2回全国健康都市めぐりin帯広」が開催され、帯広ふまねっとの会の皆さんが全国から集まった参加者にふまねっと運動を披露しました。

## もくじ

- サポーター活動報告(浦幌町) ..... 1
- インストラクター活動報告(尼崎市) ..... 3
- フォーカス(共働事業所もじや) ..... 4
- ステップ: おうま ..... 6
- ふまねっとハウスの経過報告 ..... 7
- NEWS: 韓国の活動 ..... 8
- 事務局からのお知らせ: 新職員紹介 ..... 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



### 「うらほろふまねっとの会」活動紹介

うらほろふまねっとの会 代表 森 ひろ子



浦幌町は十勝の最東端にあり、ゆるやかな丘陵地と海岸段丘からなる、南北に細長い町です。帯広市と釧路市の間に位置しており、人口は

5,300人、高齢化率は35.6%です。浦幌町は一次産業が中心の町で、特に農作物、海産物が豊富に取れます。

浦幌町でふまねっと運動が始まったきっかけは、平成20年に池田町でふまねっと運動を体



験したことでした。私たちでも、高齢者でも、身体に負担なくできる運動とわかり、浦幌町でも取り組みましようという声があがりました。そこで平成21年8月31日に帯広市で行われたサポーター養成講習会に浦幌町から4名で参加しました。その後、社会福祉協議会の応援もいただき、「うらほろふまねっとの会」を設立しました。現在は社会福祉協議会のボランティアセンターに登録し、サポーターが10名、一般会員が50名以上の会となりました。町内2カ所

で毎月2回ずつ健康教室を行っているほか、公民館や老人ホームなどで体験会も行っています。

健康教室で会員に感想を聞くと、「よく眠ることができるようになった」「つまづきがなくなった」「頭の体操になる」「人との会話ができるようになった」など嬉しい答えが返ってきます。サポーターも、「人に教えることはとても難しい」「70歳を過ぎて、頭と身体がついていけないけどとても楽しく担当しています」「教室には89歳の方が元気に参加していて、とても楽しんでいます」とやりがいを感じながら楽しんでいます。

浦幌町はスポーツが盛んな町で、ふまねっとは雨や雪の日に室内で行える運動として人気です。高齢者にもやさしい運動なので、これからも続けていきたいと思っています。

今後は保健福祉課や地域包括支援センターの保健師さんなどにも参加していただいて、介護予防効果について紹介していきたいと思っています。



うらほろふまねっとの会ではみんなでお揃いのシャツを着てふまねっとを楽しんでいます。



## インストラクター活動報告

りはびり空間ゆめくらぶ(兵庫県尼崎市南武庫之荘4丁目9-5)  
看護師 竹歳 圭子



当施設は、ヨガを主としたリハビリ特化型半日デイサービスです。このたび歩行訓練のプログラムとしてふまねっと運動を導入しました。阪神間のデイサービスでは聞き慣

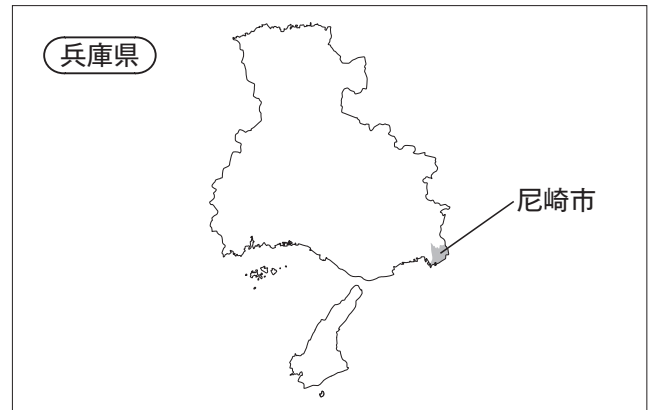
れない、変わった歩行訓練とのことで、利用者様のみならずご家族や介護従事者などにもかなり興味を持っていただけました。今回10週間実施したふまねっと運動の効果について紹介いたします。

対象となったのは要支援1～要介護4、平均年齢83歳の約80名で、週1～5回、各クラス10名前後で、30分程度のプログラムを実践しました。10週目にはご家族やケアマネージャーをお招きし、日頃の頑張りを披露し、また一緒に体験していただく会を設けました。

目を見張る効果として感じられたものに、パーキンソン病の方の歩行改善があげられます。すり足、小刻み歩行がふまねっと運動時は完全に改善されました。歩幅拡大、リズム協調、歩行への自信回復という点が、パーキンソン病の方ほぼ全員に見受けられました。

次に視覚障害の方の参加における効果です。視力障害という不安から足を上げて歩くことがほとんど出来ない状態でしたが、手をつないでかけ声で自信を持っていただき、挑戦してみました。網を踏まないように、引っかからないようにという意識から、健常者よりもかなり足を上げて実践され、そのことが功を奏してか階段昇降がかなり楽になったとの声をいただきました。

認知症の方の効果としては、短期記憶の定着と自信向上がありました。左右の認識が困難なため、3週目まではほとんど出来ていませんで



したが、徐々に出来るようになり、8週目にはウォーミングアップステップ、ワンツースリーステップはほぼ完璧になりました。

また、当施設では「ゆがみーる」という身体のゆがみ測定を実施しており、少人数ではありますがゆがみの改善が認められた方もおり、ふらつきの改善や膝痛腰痛の緩和にも繋がっています。

最後にふまねっと体験者の声を紹介します。ご利用者様からは「歩行に自信がついた」「歩幅が広がった」「足があがるようになった」「こんなに大笑いすることは滅多にない」「簡単だと馬鹿にしていたが、実際やってみると失敗ばかりで難しく面白い」と喜ばれました。ご家族からは、「歩行が安定した」「大股で歩いている」などの声が届けられました。

初めての試みで、反省点もありましたが、毎日楽しく大笑いしながら行うことができ、「またやりたい」という声を聞いたことは大収穫だったと感じております。ご利用者様から「こうした方がいいんじゃない」との声も反映し、皆でつくりあげたふまねっと運動でした。当施設では今後も継続して行っていく予定です。関西ではふまねっとの講習会がないので、今後関西での拡大に向けてご助言をいただけましたら幸いです。

フォーカス  
ひと

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。



左から 岩崎佑司さん（昭和58年10月22日生 30歳）  
石川和寛さん（昭和53年6月26日生 36歳）  
真光和徳さん（昭和52年7月28日生 37歳）  
※右端はワンツースリー青木



福田義浩さん  
共働事業所もじや 所長  
昭和29年9月18日生 59歳

札幌市の共働事業所「もじや」は、印刷業務を通じて、障がい者の就労支援を行っている事業所です。ワンツースリーは、平成24年7月から、この「もじや」を通じて障がい者の方にふまねっとの製造をお願いしています。その後、ふまねっとが完成するまでに半年あまりの練習期間を要し、ふまねっとの失敗作が山のようにできました。でも、もじやもワンツースリーもあきらめませんでした。苦節2年、平成26年8月には、とうとう220枚のふまねっとの製品を完成させました。今回はこの舞台裏を、正会員の皆様に紹介させていただくためお話を伺いました。

## 2年間を振り返って

**北澤** いつもふまねっとを作ってくれてどうもありがとうございます。今日は、ふまねっとを使っている正会員の皆様に、障がい者が頑張っていることを紹介し、また他の障がい者の方にもお手本にしてもらうことで、お役に立ちたいと思っております。お話を聞かせて下さい。今まで2年間頑張っていたいただきましたが率直な感想はどうですか。

**真光** 最初はちょっと難しかったけどだんだん慣れてきた。良くなってきた。

**北澤** 作るときにどんなところが難しいですか？

**真光** 接着剤。

**北澤** 接着剤が難しい？今は真光さんはどんな作業を担当していますか？

**真光** 接着剤とかカシメ(留め具)とかマジックテープ。

**北澤** ほとんど全部やってもらってるんだね。はじめはいくつか失敗した事がありましたけど今は失敗は無いですか。

**真光** 無い。

**北澤** そうですか。じゃあ石川さん感想をどうぞ。

**石川** 頑張った。

**北澤** 今やってる仕事で難しいことはありますか？

**石川** いや、そんなに。

**北澤** 今は一日どれくらい？

**石川** 多いときは1枚半できる。

**北澤** やってて手が痛くなったり腰が痛くなったりしませんか？

**石川** 背が高い方だから修復とかしゃがんでやったりするから。

**北澤** 腰がつらい？

**石川** 腰が痛くなったりとかした。

**北澤** それは大変だ。

**石川** 前にそれでヘルニアになったことがある。

**北澤** それは、今は大丈夫ですか？

**石川** うん。

**北澤** ふまねっとやって腰が痛くなってヘルニアになったら労災だね、石川さんが。

**青木** 大丈夫ですか？いつですか？

**石川** 始めた頃。

**青木** 中腰の姿勢が多いですからね、腰に負担がかかりますね。



**北澤** 今はどう？

**石川** 今は大丈夫。

**北澤** 岩崎さんは2年間のご苦労、感想は？

**岩崎** やって良かったなあって思います。

## 今後の計画について

**北澤** 今度は皆さんがもっと重い障がい者の方にふまねっとの作り方を教えて下さると聞いていますけど、その仕事を聞いてどう思いますか？

**石川** 僕らは説明が下手なんで、見て覚えてもらうのがいいってかんじかな。

**北澤** 時間はかかっていいですよ。他の障がい者の方にも石川さんたちの頑張りが伝わっていきますから。ひょっとしたら、自分で作るよりもっと大変かもしれないですね。

**福田** 教えるっていうことは自分も教わるっていうことだから、そのことも覚えていかなければいけないですね。2年かけてやってきて大変だったことを今度は伝えていかないといけなくて、倍くらい大変だと思います。自分ができることがなんで他人にはできないんだってね。

**北澤** それは良い勉強になりますね。

**福田** 2年前の自分たちの様子を思い出しながら、今の自分たちの目線で、新しく教えていくという事は忍耐が必要になりますね。

**岩崎** 何となくわかります。

**福田** 2年前、石川君と真光君が、何か仕事をやりたいんだけど何も仕事が無いって状況が続いて、「何かやらせてくれ」って言ってきたところから、このふまねっと製造が始まったんで

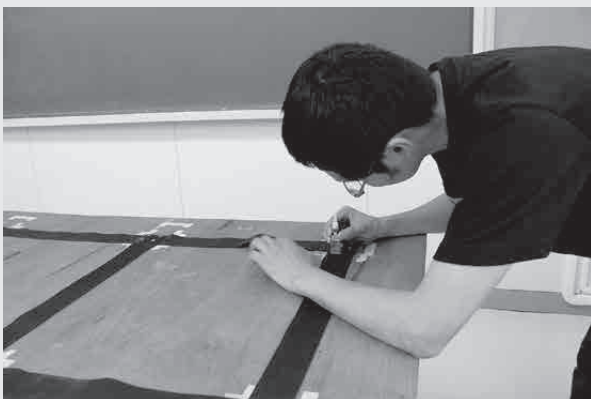
すね。ここまでできた理由は二つあって、一つは、来た仕事は何が何でもやるぞって強い姿勢がこの3人にあったこと。もう一つは、うちの職員で「ふまねっと製造は障がい者にはできない」って言ったのがいて、それで3人に火がついたんですよ。「なんでできないんだ、できるぞ」って。2年間について、頑張ったのひと言で言うのは簡単だけど、大変だったと思いますよ。すごいなって思いました。接着剤の量とか、カシメ(留め具)の打ち付けの力加減とか、握力が無いので、色々と試行錯誤して失敗もしてきました。いつになったら作れるようになるんだってね。

**北澤** いい話ですねえ。今度はこの経験を他の方に伝えて下さるんですね。

**石川** 教えるのが一番難しい。

**福田** だけど君たちはもう「教える立場」にいるんだよ。ふまねっとを作れるんだから。教えるっていう気持ちになると難しいけど、自分たちも一緒にやるんだって気持ちになるとちゃんとできるんだよ。あとは自分たちも2年かかったんだから、教わる方に自分たちの経験を踏まえていねいに伝えていくことだね。ふまねっとのおかげで、仕事が与えられたということと、成長させてもらったということで、とても感謝しています。

★このインタビューの映像は、当法人のFacebook (Facebookのページで「ワンツースリー」と検索して下さい)で見ることができます。

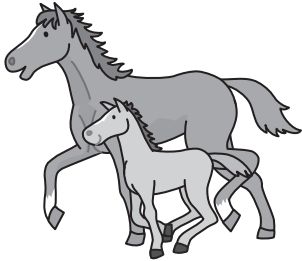


接着剤で固定する作業は集中力が必要で、難しい作業になります。



ふまねっとは1枚1枚手作業で、丁寧に作っていただいています。

Step  
ステップ指導  
アドバイス



【指導の手順】

このステップは、4歩で1サイクルとなっています。

まずは

「1、2、3、4  
1、2、3、4…」と  
ゆっくりとしたテンポ  
で繰り返し練習しま  
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。
  - ・「1」で手をたたく
  - ・「1」「3」で手を  
たたく
  - ・「2」「4」で手を  
たたく

- ②歌を歌いながら挑戦  
してみましよう。

お う ま

8		あるく
7		ぽっくりぽっくり
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	いっしょに
5		いつでも
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	こよし～
3		なかよし
2		おやこは
1		おうまの
	A B C	

# ふまねっとハウスの経過報告

理事長 北澤 一利

ふまねっとハウスとは、**いつでも、何度でも、好きなだけ**、ふまねっと運動に参加できるような場所として考案された家です。これまで、週に1回、あるいは、月に1回程度しか、ふまねっと運動に参加する機会に恵まれなかった地域では、ふまねっとハウスのような場所ができると、介護予防の効果を高めることが期待できます。

法人本部では、本年5月の定期総会でふまねっとハウスの計画を発表して以来、その実現に取り組んできました。そして、『生活困難者と高齢者による介護予防教室事業』という名称でこの計画を提案したところ、厚生労働省の外郭団体である独立行政法人福祉医療機構（通称WAM）から、平成26年度の助成を頂くことができました。現在、この事業の成功に向けて取り組んでいます。

10月には、釧路市と札幌市にモデルハウスがオープンします。ふまねっとハウスでは、6畳間を利用して、半分サイズ（3×4マス）の「ふまねっとホームワーク」を行います。定員5名1時間の教室を、サポーターが一人で指導します。ふまねっとハウスは、1軒を10人以上のサポーターがシフトを組み、自分の担当する教室を指導したら、次のサポーターにバトンタッチしていくように運営します。

将来的には、ハウスの家賃と光熱費を払って、サポーターの交通費の実費を払い、さらにハウスの管理を行う職員を雇用することができるようにしたいと思っています。

ふまねっと運動が効果をあげ、介護予防を実現し、地域に無くてはならない交流の場となることができれば、それは実現することができると思います。私には、多くのサポーターの顔が浮かぶのです。必ず、それはできると確信しています。モデルハウスが成功したら、正会員の皆さんにご案内し、次のハウスの出店希望を募集したいと思っています。モデルハウスには、いつでも視察見学にお越し下さい。

	場 所	実 施 日	お問合せ(専用電話番号)
札幌市	ふまねっと研修センター	毎週火、水、木曜日	080-3179-7931
釧路市	城山会館	毎週火、木曜日	080-3200-0494



札幌市で19名、釧路市で14名のサポーターさんがハウスを担当します。何度も集まって、会議を行ったり指導の練習を行ったりして、10月からのオープンに備えていただきました。

NEWS

韓国でふまねっと運動が披露されました！

8月28日～30日に韓国の京畿道（キョンギドウ：ソウルから車で約1時間）で行われた、韓国最大の福祉総合展示会「ベビーブーム世代向け老後準備博覧会 SENDEX 2014」で、ふまねっと運動が披露されました。デモンストレーションを行ったのは、韓国のサポーターの皆さんです。介護福祉関係者や一般住民、報道関係者などの来場者が、ふまねっと運動を体験しました。



韓国では、今年6月に初めてふまねっとサポーター養成講習（講師：北澤理事長）が行われ、現在8人のふまねっとサポーターさんが活動しています。練習を重ねて同展示会に臨んだサポーターの皆さんに感想を伺いました。

- ・「韓国の制度や慣習は日本とは違うので、定着させるのは難しいと思う。でも今回私たちはいいPRの機会になって期待以上でした。」キム ジンドンさん（65歳）
- ・「はじめてふまねっとを知った時は簡単すぎて心配でした。しかし6月に北澤先生が来て、さらに今回展示会をやってみて、ふまねっとをやればやるほど実際に意味があると感じています。」チョウ ムヒョンさん（62歳）
- ・「北澤先生の考える理念や目的を聞いて共感しました。結果がどうであれやってみようという気になりました。」キム ミンヨンさん（64歳）
- ・「必ず日本と同じように韓国でも成功すると信じて一生懸命やります。」キム キホさん（62歳）
- ・「このサポーターのグループは本当に気持ちのいい仲間。昔一緒に仕事をした仲間でもう40年くらいの付き合いなんですよ。」チェ ジュンゴンさん（65歳）
- ・「サポーターはそれぞれ仕事をしてきた分野の最前線で活躍してきた人たちだから、今後何か問題が起こっても誰かが解決に導いてくれるという安心感があります。」ナ ジョンチャンさん（61歳）
- ・「今回はみんなの力が結集されていい成果が出たと思う。私の目標はなるべく早くふまねっと運動を韓国に広げて、今いる仲間活動を成功させたいと思っています。」チョウ ヨンソンさん（62歳）
- ・「日本と韓国と一緒にふまねっと運動が広がって高齢者の人たちが健康になるようにしたいです。」コウ ヨンシンさん（58歳）

今後は高齢者向けの定期的な健康教室がソウルで始まります！

事務局からのお知らせ

新職員紹介



**李 想（り そう） 28歳**  
中国遼寧省出身 来日5年目  
5月入職 料理が大好き  
ふまねっとに関わる仕事をしてから、笑顔が増え、元気が出てきました。また、ふまねっとで重要な「ほめる」精神に感動し、

家族や友人のことをほめるようになりました。全国のサポーターさんとの出会いを楽しみながら、全力でサポーターさんの活動をお手伝いしていきたいと思ひます。



**樋口郁子 48歳**  
6月入職  
秋田県出身  
趣味はピアノです♪

皆さん、こんにちは！サポーターの皆さんとお会いする機会がたくさん増えて、とても嬉しく思っています。私は釧路市で勤務しています。釧路市のふまねっとハウスが成功するよう全力で頑張ります。