

事務局からのお知らせ

平成22年度の年会費の納入をお願いします ～機関誌ご購入の皆様へのお願い～

この機関誌をご購読いただいている皆様には、ひきつづきNPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの正会員としてふまねっと運動の普及や地域福祉人材養成事業にご支援を仰ぎたく、平成22年度の年会費の納入をお願いします。すでにサポーター、イン

ストラクター資格をお持ちの方は、別紙登録情報をご確認の上、3月末までに同封の振込用紙にて納入をお願いいたします。私たちは、皆様とともに、広く今後の持続的な地域福祉活動に貢献していきたいと思っております。

ふまねっとの ご購入方法について

ふまねっとのご購入をご希望の方は、事務局まで「購入申込用紙」をご請求ください。「購入申込用紙」に必要事項(使用登録施設、指導資格取得者名、お届け先等)をお書きの上、事務局までFAXまたは郵便でお送りください。申込書の受理後、納期をお知らせいたします。

■ふまねっと(レギュラー)



価格 31,500円(税込)
送料 北海道内一律 500円、北海道外一律1,000円
*平成22年4月1日より価格改定予定。
*厚めの丈夫なゴムでできています。

- *両端にマジックテープが縫い付けられていますので、複数枚を縦に連結できます。
- *ゴムの接点はカシメでしっかりと留められています。
- *保証期間1年間。

■ふまねっと体験講習ワークブック

価格 210円(税込)
*体験講習受講者・サポーター・インストラクター向け教材。
*ふまねっとの特徴や注意点を確認できるワークブックです。

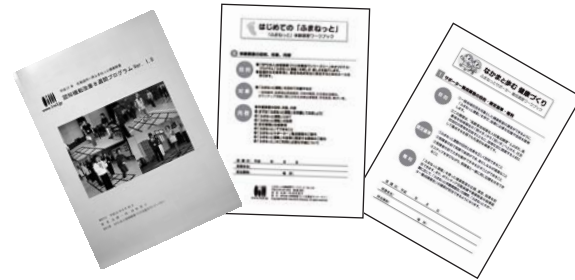
■新・ふまねっとサポーター養成講習ワークブック

価格 1,050円(税込)
*サポーター養成講習会で使われる教材です。

*基本的な指導方法や教室手順がわかりやすくまとまっています。「基本に戻って勉強したい!」という方におススメです。

■認知機能改善8週間プログラム

価格 2,100円(税込)
*サポーター・インストラクター向け教材。
*内容 スローストレッチの指導方法、8日分のステッププログラム。
*テンポ50でゆっくり行うステッププログラムです。ステップは比較的易しいものが多いですが、手拍子でさまざまに応用できるということが発見できるでしょう。



認知機能改善8週間プログラム研究 結果報告会、ふまねっとサポーター・ インストラクター研修会

釧路 網走 十勝 札幌 旭川 函館 東京
で開催予定!

前号、前々号でご案内した「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」の研究結果報告会を開催します。サポーターとインストラクターの研修会も重ねて実施しますので、お近くの会場までぜひ足をお運びください。詳細はホームページまたは同封のチラシをご覧ください。

【お便りお待ちしております!】「ふまねっと広場」では、「ふまねっとの指導に関するQ&Aコーナー」、各地で計画している「ふまねっと健康教室への参加者&協力サポーター募集コーナー」、または正会員の皆様からのお便りや情報提供などの投稿をお待ちしております。

ふまねっと ひろば



【ふまねっと誕生5周年記念研究プロジェクト】
釧路市桜ヶ丘ひびなクラブのサポーターさんによるお手本です。テキスト通り、大きな動作で、ゆっくり、あみをよく見て、わかりやすい動作と大きな声で行われていました。参加者の皆さんは、8週間でお肌がつつやびちびちになり10歳若返ったようでした。

サポーター活動報告

「ふまねっと」に出会って

網走介護者を支える会 会長 阿部 澄子

平成20年6月、釧路市で「北海道認知症の人を支える家族の会」があって、仲間11人と参加しました。この時、初めて北澤先生が発案された「ふまねっと」と出会いました。最初、長期間記録された「ふまねっと効果」のビデオを見てびっくりしました。少し膝を痛めていた私ですが、次に体験に入ると楽しくて膝の痛いのも忘れていました。

丁度、私たちの会は創立20年を迎え、10月の式典や祝賀会、記念講演会、記念誌発行と目的に向かって邁進している時期でした。しかも、翌年は網走で全道家族の会を開催するという盛り沢山の事業でしたが、「ふまねっと」が頭から離れませんでした。役員会で検討して「20周年記念介護予防事業」としてふまねっとの講習とサポーター養成講習をすることになり、網走市も全面的に支援して下さいました。

2010
1月28日
発行号

NPO法人地域健康づくり支援会
ワンツースリー
【正会員数:766人】【サポーター数:668人】
【インストラクター数:423人】
平成21年12月30日現在
〒001-0023 札幌市北区北23条西6丁目1-45
☎011-747-5007 ☎011-747-5008
✉info@1to3.jp

もくじ

サポーター:「ふまねっと」に出会って 網走介護者を支える会・・・	1
インストラクター:札幌のインストラクター養成講習会に参加・・・	2
今号のキーワード:「プロモーション」・・・	3
人「フォーカス」:渡部幸平さん(浜中町「ワクワク健康クラブ」)・・・	4
ステップ指導アドバイス「かえるのうた」・・・	6
NEWS:「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」	
サポーターが見た教室参加者の変化・・・	7
事務局からのお知らせ・・・	8



平成21年2月22日(日)前日は大吹雪で道東地方は交通機関が全面ストップ。帯広から、早朝やっと除雪された道を北澤先生と尚和里子事務局長さんにお出で頂き、疲れも見せず笑顔でご指導頂いた事を思い出します。参加者66名を予定していましたが、吹雪のために53名の受講者で内22名がサポーターの資格を取りました。

3月から、総合福祉センターで毎月第2、第4木曜日のコスモス介護の中で「ふまねっと」を始めました。要介護者10名強(60代～90代)、ボランティア・サポーター約30名(40代～80代)が1時間くらいふまねっとを楽しんでいます。要介護者には手を貸す人、一人のできる人と様々ですが、誰もが喜び歩行が上手くなった、冷たい手や足が暖かくなったと笑顔と会話が絶えません。

10月～11月「全道一斉ふまねっと健康教室」に網走も参加しました。73歳以上10名の募集に12名の方々が参加しました。8回の教室を終えての反省で「楽しかった。手すりを使わないで階段が上れるようになった。もの忘れが少なくなった。続けてほしい。仲間を増やしてほしい」等々、喜びの声で一杯でした。

網走市では私たちの他に、福祉施設や精神科病院でも取り入れられています。私たちは支え

る会の他に、老人クラブ、町内会、JA健康ふれあい広場等で実施しました。

ワンツースリー主催で22年2月18日に講習会、19日には健康教室や交流会が開催されます。室内で楽しく出来る「介護予防、認知症予防のふまねっと」が市内のあちこちで出来るようにサポーターを増やし、「ふまねっと網走支部」が出来るよう願っています。

インストラクター活動報告



札幌のインストラクター養成講習会に参加

財団法人井之頭病院 看護師 加藤 悦子



私は東京都三鷹市にありますが財団法人井之頭病院でふまねっとに携わっています。主に、入院患者さんに対してふまねっとを行ったり、当病院で行われるインストラクター養成講習会のお手伝いをさせて頂いています。

9月13日に当院で行われた講習会の後に、「札幌で行われる講習会の手伝いに来て欲しい」と誘われました。私が行って役に立つのかと思いつつも、ふまねっとの本場に行ってみたく思っていたので行くことにしました。

今回は、9月26日のインストラクター3級養成

講習会に参加させて頂きました。今までも何回かお手伝いをしてきましたが、自分の職場ではないことと、一緒に手伝っていた職場のスタッフがいないことで緊張が増してきました。始まるまでは、本当に自分で役に立つのか、何か質問されてうまく答えられなかったらどうしよう…などと思っていました。開始の時間が近づくと、緊張はピークに達しました。しかし、緊張していたのは私だけではなかった様子で、講習会に参加した皆さんと関わっていくうちに、今までの緊張はなくなり、楽しい時間を過ごすことができました。最後まで、質問されると今の答えで大丈夫かな…と考えてしまいましたが、今回の講習会に参加して良い経験ができ、度胸がついたような気がします。

次の日が勤務だった為、講習会が終わって直ぐに東京に帰らなくては出来なかったのが残念でした。次回、札幌での講習会のお誘いがあたらゆくりしたいな～と思っています。

現在、私の病院では月に1回ですが、地域の方向けに健康教室を始めました。最初は実際に人数が集まるか心配でしたが、20人程の方に参加して頂きました。参加してくださっている方が、ステップができて喜んでる姿や笑顔を見ると私も嬉しくなりました。まだ始まったばかりでうまくいかないことなどたくさんありますが、継続していけるように頑張りたいと思います。



今号のキーワード

プロモーション



NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの活動目標の一つに、高齢者の社会的地位を「プロモーション」するという言葉があります。今回は、このプロモーションという語にこめられた意味についてご説明したいと思います。

プロモーション(=promotion)という語は、一般的には「タレントや商品の知名度を上げて、販売を促進する活動」という意味で使われることが多いのですが、この他に「昇進」、「昇格」という意味があります。NPO法人ワンツースリーでは、後者を選択して、高齢者の「社会的地位の昇格」という意味でプロモーションという語を使っています。

ふまねっと運動は、二つの方法でこのプロモーションを実現します。一つは、現代社会の人々の心理を変える方法です。高齢者がふまねっとサポーターとなって、この活動を通じて、健康づくりや福祉で地域のために元気に活躍する姿を示すことによって、高齢者に対するネガティブなイメージや社会的偏見(例えば「弱い」、「お荷物」など)を自らの手で解消することにつながります。

もう一つは、当事者である高齢者の意識改革です。多くの高齢者は、自分の地域や社会をよくしたいという願いを持っています。そしてその機会と場所を求めています。ところが残念ながら、そのきつ

かけが見つからずにあきらめていることがあります。ふまねっと運動は、高齢者を「おそわる」立場から、「おしえる」立場へと一歩前進するよう背中を押す、そんなおしゃやかな運動です。一度でも、ふまねっと運動をおしえて皆さんに喜んでもらえたら、それがその後の活動参加へのきっかけとなるのです。

地域をもっとよくしたいと思う人に、「自分にもできる」という自信と元気を持ってもらうことは大切なことです。そうなれば、高齢者自身の意識も地域福祉の「受け手」から「担い手」へと変わっていくと思います。ふまねっとがあれば、これはそんなに難しいことでも、高いハードルを越えることでもないので。

高齢者が持つ知恵や寛容、あるいは経験や能力は社会の財産です。ふまねっと運動は、こうした高齢者の潜在的な力を社会に生かす一つのツールとして役立つと考えられます。高齢者自身に意欲や意志があるのに、社会的偏見がそれを生かす機会や場所を制限(これは権利の制限や差別にあたります)することがないように気をつけましょう。ふまねっとが高齢者の社会的地位をプロモーションすることは、今後の持続可能な地域福祉社会を築くために重要な役割を果たすことにつながるでしょう。





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、毎回お一人ずつ、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。



渡部 幸平さん
浜中町役場福祉保健課
健康推進係主任
「ワクワク健康クラブ」事務局
昭和50年2月16日生 34歳

浜中町では、住民と役場が協力して運営する「ハツラツ倶楽部 わっはっは」という健康教室が5年間にわたり継続的に開催されています。今回は、活動のきっかけを作った一人である浜中町役場福祉保健課健康推進係の渡部さんに、「住民と役場の協働」をテーマにお話を聞きました。

◇浜中町で取り組むことになったきっかけは？

従来、行政が専門家や講師を呼んで健康づくり運動を指導するのが普通であったが、住民が自ら学んで健康づくりを指導するという取り組みをテレビ番組の特集や、(隣町の)標茶町と北海道教育大学釧路校の連携事業で知った。今後、浜中町で新たに介護予防に取り組むのであれば、住民が教える側になるような事業がやりたいと思った。そこで、教育大に相談しに行ったところ、北澤先生にお会いすることができ、その当時はまだ開発したばかりだったふまねっと運動に出会った。

◇平成17年度に初めてサポーター養成に参加することになったとき、不安はありましたか？

浜中町の特徴は1次産業に従事する人が多いので、亡くなるまで現役という人が多く、腰が曲がってても昆布が出てくれば取りにいくという人が多い。そのため、受講生が集まるか不安だった。しかし、開催日のひと月前に全戸にチラシを配布して、応募式で受講者を募ったところ、10名くらいの応募があった。あとは、個別に「やってみないかい？」と呼びかけをし、最終的に住民が15名、役場職員が10名集まった。

◇5年間の成果は？

5年間やってきて一番の成果は、サポーターさんが「わっはっは(健康教室)」でボランティアとして指導することが、生活のサイクルの一部になってきている点だと思う。サポーターさんが継続して活動しないと教室自体成り立たない。サポーターさんの活動があるうえで、参加者たちに楽しみが提供できているのかなと思っている。

◇サポーター組織を作るまでの経緯は？

初めはどうか不安だったが、職員と住民が同じ受講生の立場として、バスに乗って移動を共にし、(教育大の)学食で一緒に食べたり、全員で試験に合格すべく実技の練習を繰り返すうちに、雰囲気良くなってきた。

養成後の活動は役場主導のかたちになるかと思っていたが、住民の雰囲気を見て、「これはクラブを作って、住民から会長を決めて、役場職員が事務局を務めたらいいんじゃないか!？」と思いついた。そこで、「クラブ作りませんか」と皆に提案させてもらった。そしたら、みなさんすぐに「そうだね!」と賛同してくれた。自然な流れでクラブ結成にいたった。



◇住民と役場が協働で健康づくりに取り組むことの良い点は？

本来は(完全に)住民主体型のほうがいいのかも知れないが、役場職員と協働した浜中町のやり方には浜中町のやり方でいいところもあると思っている。

一つは、役場と住民の利点や欠点を補い合える点だ。(役場職員としての)仕事の中で事務局をやっているが、住民の中で事務をやるのは大変。役場は情報

収集や事務が得意で、住民は横のつながりがあって仲間を連れてくるのが得意。そういう意味で、住民には安心して活動に専念してもらえるし、知らず知らずに役割分担ができてきていると思う。

もう一つは、職員が住民から教えてもらうことが多いことだ。いろんな経験もさせてもらえるし、世の中のことも以前より少しはみなさんとつきあうことで知ることができた。考える機会が知らず知らずに与えられていると思う。

◇他事業への波及効果はありましたか？

サポーターに声かけすることによって、サポーターの活動でなくても、講演会などに仲間を連れてきて、一緒に参加してくれる。教室だけではなく、他の福祉保健課の事業を全面的にバックアップしてくれて、住民と行政の距離を近づけてくれていると思う。

◇活動で苦労した点は？

サポーターの中には、独り立ちまでには課題がある人もいて、どうしたらいいのかと考えたことはある。そこで、月に一回例会でグループワークや振り返りを定期的に行うことにした。できないことを5段階で自己評価して一人ひとり発表し、みんなで表にした。こうして、自分でチェックすることで注意すべきことがわかってくるし、全体的な傾向が見えてくる。そして課題を理解してみんなで解決策を考えるようにした。

また、指導時に大きな声が出せない人がよくいると思うが、そういう場合には、補佐の人がサポートするようにしている。教室では、基本的に3人で指導することになっているが、3人で1人という状態だ。リーダーと補佐役を設定していても、結局は補佐がリーダーの役割をやってしまったりと、補いながらやっている。でもそれはそれでいいのかなと思う。本当は徐々にスキルアップしていくのが一番いいのかもしれないが、「助け合う」というのも浜中流のいいところだと感じている。みんな互いに頼ったり頼られたりして補い合いながら活動している。

◇ふまねっとへの評価

ステップのアイデアが無限大に近い。足はふたつだけど手は三つとか。サララップの芯を使ったりボールを組み合わせた。アイデアは無限だ。これはウ

ケるはずだと思った。虚弱な方でもできるのがいい。認知症の人や介護認定がついている人も教室に来て一緒にやっている。そういう人にとって、筋トレとかストレッチだけだと人も来なくなってしまいうだろう。ふまねっと運動が健康教室の中でも核となっている。

サポーターも参加者にふまねっとでより楽しんでもらおうという意識があって、いろいろアイデアを考えてきてくれる。サポーターと参加者の平均年齢はともに60代後半くらいだが、見ていてもものすごく元気になった人もいる。



◇事業を通じてどのような効果がありましたか？

町事業のくりとして介護予防事業として行っている。サポーターも、教室に参加する住民も、役場職員も、ふまねっとをはじめてみんな6才歳をとったが、ぜんぜん違う。保健師がおこなっている別の教室(講和や実技を取り入れたもの)の参加者が、6年前にできたことが今はできなくなっているのに対して、わっはっはに来ていた人は元気になる人や維持する人がいる。数字は現在把握していないが、福祉保健課の中で共通して認識しているのは、「わっはっはにきている人はサポーターも参加者も元気だ」ということだ。

◇今後の課題は？

現在、二会場での健康教室は定着した感があるが、遠くからの移動が大変で教室に参加できない町民もいると思う。今後は、参加者のことを考えて、二会場だけでなく、参加者の身近なところにサポーターが出向いてふまねっとを指導できるようにしたい。ただ、これもワクワク健康クラブサポーター全員で決めていきたいと思っている。

Step
ステップ指導
アドバイス



【指導の手順】

まずは、4拍子のリズムでゆっくりと繰り返し練習する。できるようになったら、

①歌を歌いながら行う

②次の順番の人は前の人より9歩目を踏むときにスタートすると輪唱することができる

かえるの合唱

8		クワ、クワ、クワ。
7		ケケケケ、ケケケケ、
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	クワ、クワ、
5		クワ、クワ、
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	くるよ～
3		きこえて
2		う～た～があ～
1		かえるの
	A B C	

「ふまねっと誕生5周年記念研究プロジェクト」サポーターが見た教室参加者の変化

NEWS

前号、前々号の機関紙でご案内しました「全道一斉ふまねっと研究プロジェクト」が事故もなく無事終了いたしました。プロジェクトに参加していただいたサポーターの皆様には多大なご支援を頂きました。この場をお借りして、事務局一同深くお礼を申し上げます。

プロジェクトに参加していただいたサポーターさんには、質問形式でアンケートにお答えいただきました。以下に、プロジェクト参加サポーターさんが見た教室参加者の変化について紹介いたします。まず「参加者さんの変化が見られたのは何回目の教室ですか」という質問に対しては、11カ所中9カ所から「3回目の教室から変化が見られた」という答えが返ってきました。中には「早い人は

2回目から変化が見られた」という答えもありました。

次に「どのような変化が見られましたか」という質問に対しては、「姿勢が良くなった」(9カ所)「歩行がスムーズになった」(10カ所)という歩行機能に関する改善だけではなく、「表情が変わった」(9カ所)「よく話をするようになった」(10カ所)という認知機能の改善を示唆する答えも多く返ってきました。その他にも「杖を使っている人の歩行がしっかりするようになった」「ズボンを履くのに苦労が無くなった」「電話の音が明るくなったと言われた」「昔の元気なころのことを思い出すようになった」といった、多くの参加者の喜びの声が聞かれました。

地域	実施チーム名	参加サポーター数	教室参加者数
旭川市	NPO法人 たいせつ	4	7
網走市	網走介護者を支える会	14	12
池田町	ふまねっとサポーターズいけだ	5	13
釧路市	桜ヶ丘ひびなクラブ①	7	6
釧路市	桜ヶ丘ひびなクラブ②	6	6
釧路市	ふまねっと946、釧路社協サポーター	14	16
札幌市	勤医協 東友の会	4	7
札幌市	西野ふまねっと	4	9
弟子屈町	ふまねっとサポーター 一九・三	17	9
函館市	チームハコダテ	3	8
幕別町	まっくねっと	5	10
合計		83	103

研究結果報告会開催のお知らせ

今回、全道11カ所で行いましたプロジェクトの研究結果の報告会を北海道6カ所と東京の計7カ所で開催いたします。詳しくは別紙をご覧ください。頂くか、事務局(☎011-747-5007)までお問い合わせください。