

支部の設立を目標に！

今回のキーワードでは、ふまねっと運動を今後普及していくために重要となる「支部」とは何かについて説明したいと思います。平成22年7月1日現在、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーには、約1,000名のサポーターさんが登録されています。ワンツースリー本部では、このサポーターの皆さんが、各地域で自由にふまねっと教室を自主運営できるような環境を整える必要があると考えております。

サポーターの皆さんは、講習会を受講した直後では「まだ教室を開く自信が持てない」方がいるかもしれません。あるいは、すでにふまねっと教室を始めて活躍しているサポーターさんも、しばらくすると「教室がマンネリ化する」などの力に直面するかもしれません。そんな時、近くのサポーターが集まって一緒に自主練習をしたり、経験があるサポーターに教室のお手伝いをしてもらえるといいのではないのでしょうか。

支部はそんな時に役に立ちます。支部の役割は、1) 手本となるふまねっと教室を開いて、地域のサポーターにふまねっと運動の指導練習や情報交換の場を提供すること、2) サポーター養成講習会やインストラクター養成講習会を主催して新しい仲間を増やすこと、3) 研修会や交流会を企画してふまねっとの指導技術の向上を図ることです。

この支部の役割を地域のサポーターさんが負担するのは、とてもたいへんだと承知しています。しかし、それでもこの役割を引き受けてくれるサポーターさんがいる市町村では、準備が整ったところから支部化を進めていきたいと考えています。法人本部は、市町

村役場や社協のお力をお借りしながら、サポーターさんたちによる支部づくりの支援を行いたいと計画しています。その理由は、支部を作ることがその地域の住民の認知症予防に大きく貢献することにつながるからです。

現在、65歳以上の10人に一人は認知症であるといわれています。認知症になると、私たちは「重い、長い、治らない」という苦しい状態におかれることになりま。認知症は、地域住民のコミュニケーションの力で防げると思います。私たちNPO法人ワンツースリーは、ふまねっと運動をつかって認知症で苦しむ患者や家族を出さないようなまちづくりに貢献したいと思うのです。

支部化は、サポーターさんのためでもあり、法人全体のためでもあります。何よりもその支部をおく市町村の住民のために必要です。支部があることによって、その住民が地元でサポーター養成講習会を受けることができます。それは、新しいサポーターを増やすことにつながります。サポーターの数(量)が増え、その指導水準(質)が向上すると、その市町村の認知症予防のための地域力が高まると思います。

目指すのは、「郵便ポストと同じ数！」のふまねっと教室が開かれること。ふまねっと運動の普及は、介護や認知症を予防する原動力となります。支部を作ることによって、その市町村の介護予防や認知症予防に、さらに貢献することができます。サポーターの皆さんには、ぜひご理解をいただき、支部化のためにお力添えとご協力をお願いしたいと思います。

テレビ放送のご案内

HBC北海道放送「道民カレッジ」で放送予定

今秋10月16日(土)午前5時～5時30分放送予定のHBC北海道放送「道民カレッジ」でふまねっと運動や、地域福祉活動に貢献するふまねっとサポーターさんについて放送される予定です。「道民カレッジ」は、北海道内各市町村で行われているさまざまな学習機会を体系化して生涯学習の機会を提供する産学官の連携事業です。

NHK教育テレビ「歴史は眠らない」

毎週火曜日午後10時25分～10時50分  
10月に予定されている同番組(4回シリーズ)で、北澤一利理事長の著書『「健康」の日本史』(平凡社新書)や、「健康」という言葉と「体操」の歴史が紹介されます。

ふまねっと  
ひろば

2010  
夏号  
7月28日発行

正会員の現況(平成22年4月1日)		
区別	内訳	人数
正会員	インストラクター	516
	サポーター	976
	重複	-81
	その他	4
合計		1,415

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  
☎011-747-5007 ☎011-747-5008  
✉info@1to3.jp

もくじ

サポーター:友の会の健康づくりに「ふまねっと」を取り入れて…………… 1  
インストラクター:大江病院におけるふまねっと運動の取り組み…………… 2  
ステップ指導アドバイス「うみ」…………… 3  
フォーカス人:阿部澄子さん(網走介護者を支える会代表)…………… 4  
法人関連ニュース…………… 6  
平成22年度の事業計画と方針…………… 7  
イベントのご案内…………… 7  
今号のキーワード:「支部の設立を目標に!」…………… 8  
テレビ放送のご案内…………… 8

サポーター活動報告

友の会の健康づくりに  
「ふまねっと」を取り入れて

勤医協札幌東友の会 佐藤 広美



私たち、勤医協札幌東友の会のふまねっとサポーターは、医療、介護分野で働く方々と力を合わせて「安心して暮らせるまちづくり」を共通の目標に活動をしています。道東などの友の会で「ふまねっと運動」を

始めている事は伝え聞いておりましたが、「ふまねっと運動」を東友の会の「健康づくり」に取り入れたいと企画立案し、担当者として取り組み始めて1年経ったところです。

昨年(平成21年)5月「第1回サポーター養成講習会」を開催し、友の会の役員を中心に12名が受講しました。7月に行われた「ふれあい健康まつり」をサポーターのデビュー日と決めて練習を重ね、当日はスラロームステップのデモンストレーションを披露、そしてサポーター一同、緊張しながら「ふまねっと体験会」に取り組んだことをつい先日のように思い出します。

スタートして間もない私たちでしたが、8月に5周年記念「研究プログラム」の案内をいただき、レベルアップする良い機会と考えチャレンジすることにしました。昨年9月からは、定例の「ふまねっと教室」を担当するチームと、8週間プログラムに取り組むチームの二手に分かれて、「ふまねっと運動」を取り入れた健康づくりを本格的に始め、10月には2回目の「サポーター養成講習会」も開催しました。

2009年度を振り返ってみますと、教室や体験会33回、サポーター延べ150人、参加者延べ300人ほどの取り組みが出来ました。昨年5月から今年5月までに3回の『サポーター養成講習会』を開催して、現在は登録サポーターが32名、毎月2回の定例「教室」を行い、地域の班から要請があれば出かけていきます。友の会の行事、「日帰り温泉ツアー」などにもネットを持参し「体験会」をしています。場所が変わって、易しいレクレーションステップを取り入れると、初めての方にも楽しんでいただけます。

今年の「ふれあい健康まつり」は、オープニングでレクレーションステップ「どんぐりころころ」

の交差ステップと、「カエルの合唱」ステップを披露して昨年からのバージョンアップした姿を見ていただきました。NPO法人ワンツースリーから「ふまねっと広場」が送付されるようになって、全体の動きがわかり、新しいステップの紹介もあり、教室ですぐに取り入れることが出来るようになり、大変役立っています。

「ふまねっと運動」は、過疎化が進んだ地域だけでなく、孤立しがちな都会の集合住宅でもお勧めです。私もマンション暮らしですが、マンシ

ョン管理の上でも「高齢化社会」を生きていく上で、交流をどう進めるかは大きなテーマです。ふまねっとのネットとサポーターがいて、場所があれば、マンションの人間関係も変わると思っています。



インストラクター活動報告



大江病院における  
ふまねっと運動の取り組み

帯広市大江病院 作業療法士 酒井一浩



今年2月より、当院にてふまねっと運動を開始しました。精神科開放病棟、閉鎖病棟、認知症デイケアの3箇所で行っています。今回は一番行っている回数の多い開放病棟の様子を報告させていただきます。

開放病棟では毎週1回40分程度ふまねっとを行っています。参加者は20名弱ほどです。開始当初はスタッフも参加者もどこかごちなく手探りの状態でしたが、数回行ってからは、毎回みんなで楽しく和気あいあいとふまねっとを行っています。また始める前はふまねっとを行う場所へ参加者をどう誘導するかが一番の懸念事項でしたが、現在はその心配はなくなってきています。ふまねっとの時間だと知ると参加者が自ら足を運ぶようになってきているからです。ふまねっとは“させられているレクリエーション”ではなく、参加者自ら足を運び、自発性や意欲を発揮できる場面となってきています。回数を重ねるごとに参加者の笑顔や拍手が増え、途中で退席する人もほとんどいなくなりました。スタッフも冗談を言ったり楽しみながら司会をできるようになってきました。

歩行運動という点で考えると、例えば、常連参加者となったA氏(女性70代後半、153cm・80kg)にはぴったりの運動だと思います。自立歩行ですが、以前はふらつきやつまづきが多くみられ、何度か転倒もされている方でした。ふまねっとのおかげと言いつけるには検証の余地が残りますが、最近では以前より安定した歩行になって転倒のリスクは減ってきています。ふまねっとはA氏にとって最後まで集中して行えるぴったりの運動です。さらに自らの意志で参加し、時折満面の笑みを見せて楽しそうに笑いながら過ごしている様子を見ると、精神面での効果も大きいのではと感じています。

入院しているいないに関わらず、笑うという行為は人の生活を豊かにする時間なのではないでしょうか。余談ですが、月1回患者様から“してみたいレクリエーション”を募る話し合いがあります。発言のほとんどみられないA氏から『ふまねっとをしたい』と声があがったのは嬉しい驚きでした。そうした参加者の前向きな姿勢や発言が、スタッフのふまねっとを続けるモチベーションになっています。

最後に、今後についてですが、現在当院で行っている3箇所でのふまねっとを継続しつつ、さらにふまねっとをまだ体験したことのない外来通院者や地域住民の方達へのふまねっと普及の一翼を担っていけたらいいなと考えています。

Step  
ステップ指導  
アドバイス



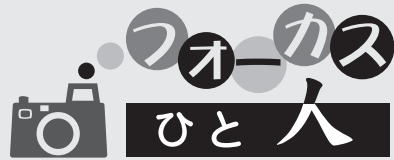
【指導の手順】

まずは、3拍子のリズムでゆっくりと繰り返し練習する。

- ① 歌を歌いながら行う
- ② 次の順番の人は、前の人13歩目を踏むときにスタートすると前の人と動きを揃えることができる

うみ

8		むう～
7		ひがしず
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	のぼるし
5		つきは
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	なあ～
3		おおきい
2		ひろいな
1		うみは
	A B C	



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くと思います。



阿部 澄子さん  
網走介護者を支える会代表  
昭和9年4月8日生 76歳

網走市では、現在、「網走介護者を支える会(以後、「支える会」と略す)」が中心となって、たいへん活発にふまねっと活動が展開されています。網走市内のふまねっとサポーターさんの数も今年6月で60人を超えました。

「支える会」代表の阿部さんは、「ふまねっとを地域に広げるため、「支える会」のふまねっとではなくて、「網走市」のふまねっとを展開しなければならない」と語ります。今回のフォーカスでは、「地域住民を支える福祉」をテーマに阿部さんからふまねっとへの想いをお聞きしました。

#### ◇はじめに阿部さんがこれまでに関わってきたボランティア活動の内容を教えてください。

だいぶ前のことですが、昭和58年に義父が認知症になったんです。そしたら、徘徊がひどい、幻覚幻聴、もう全て認知症の症状は経験させてもらったんですね。その当時は、認知症に対する偏見はひどく、家族みんなが特別な眼で見られた時代です。私は、「そうじゃないんだ、“病気の人の人だ”」ということを目の当たりに知ってもらいたいと思っていました。

そんなことがあったので、私は養護学校の教員をしていましたが、教員を退職してボランティア活動を始めました。平成元年です。こういうことは地域を守る民生委員も関心を持たなければいけないと思って、民生員の仲間呼びかけて「支える会」を設立しました。当時、私は53歳で、教員を退職する前、民生・児童委員もしてたんですよ。

#### ◇網走の「支える会」は、会員が460人いると聞きましたが、とても大きな会ですね？

そうです。北海道内に「認知症の人を支える家族の会」は55支部ありますが、会員数だけでは道内一

番なんです。はじめは、認知症の人を抱えた家族だけでこの会を作って活動してたんです。私はそれでは、だめだという考えだったんですね。そうでない人たちに、この病気を理解してもらわなきゃいけないのに、家族ばかりが集まって悩み事を話し合ってたって解決につながらないって思ったんです。

だから、家族を介護する経験はないけども、認知症の理解や支える会に協力して下さる会員さんをたくさん募りました。そしてその会員さんにも協力してもらおう中で、「自分の家族にだって、いつこういうことがあるかわからないから勉強の機会だよ」ってお誘いして活動しているんです。



#### ◇ふまねっとに出会ったきっかけはなんですか。

平成20年に、私たちの「支える会」は設立20周年を迎えました。その記念の年に、認知症を支える家族の会「全道大会」が網走市で予定されていました。その前年の平成19年に、この全道大会が釧路で行われたので、私たちは視察のために釧路まで行ったんです。その時に先生とふまねっとと出会ったんです。

私たちは、20周年記念事業で記念誌を作ったり、大会を開いたり、すごく忙しかつたけれども、このふまねっとって、目に見えない不思議な魅力っていうのかかっていうのか、なんか私はこれにひきつけられたんですね。そしたら、帰ってきてから寝ても覚めてもふまねっとが、頭から離れないんですよ。「認知症予防とか介護予防とかそういうためには是

非これをやって見たい！」ってみなさんに強く呼びかけたら、ご了解いただいて…。それで20周年のときにまた北澤先生に来ていただいて。ほんっとに良い出会いをさせてもらったと思います。

#### ◇ふまねっとにはどんな力を感じましたか。

ふまねっとのビデオで、歩けない人が短時間に歩けるようになった効果を見られたこと。うちでも歩けないお年寄りをたくさん預かっていますけど、この人たちや、もしかしたら車いすの人たちでも歩けるようになるのではないかと感じました。何とか少しでもいい方向に向けてあげたかった。

“歩く”っていうのは誰にでも大切なことですよ。歩くっていうのは誰でも出来ますよね。そのただ歩くことで、だんだん改善されていくっていう…そこがすごく魅力でした。実際やってみて良かったしね、この「出来た！」という喜び。歩き終わったときに「あー、上手だったねー」ってみんなが手をたたくとね、もうムスツとしてた人がニッコリ笑う。その笑顔に接したときの喜びっていうの？特別なものですね。ただ笑わせたいって言ったって笑わない。やっぱり自分が感動したときに初めて心から笑えるんだろかなあって思いました。



6月19日に実施したふまねっとインストラクター3級養成講習会には、阿部さんを始め、網走介護者を支える会のサポーターさんが多数受講し、あらためてふまねっとの勉強をしました。

#### ◇ふまねっとを取り入れて得られた収穫がありましたら教えてください。

参加者に笑顔が多くなったことと、それからしゃべるようになったことかな。なんかいろんなことを、

普段あまり話したくない人がね、話し出すとかね。男の人もすっごく喜んでくれるんですよ。だから、そういう意味でね、このふまねっとって目に見えない魅力がすごくあるなって思いますよ。

何かするっていうときに、心閉ざしている人が結構いるんですよ。ですけどね、ただ歩くこと、普通に歩くことによって、みんながほめてくれる、喜んでくれるっていう。そういう風に歩くんだから簡単にできるって感じてくれてるんじゃないかなって思うんですけどね。

#### ◇今後ふまねっとでどのようなことをやりたいと考えてらっしゃいますか。

私ね、今までやってきたこともそうですけど、「人と人をつなぐ」ことをしたいです。一人では生きていけないんだから…必ず人と人。電話相談でもそうですけど、電話で私たちとつながっていて名前まで覚えてもらえるけど、それよりも隣の人ともうちょっと仲良くしてほしいなって思うんですよ。まあそれには、いろんな方法とかやり方とかあると思うけど、一口で言うと「人と人がつながっていく」そういう社会でありたいと思っています。

そのために、このふまねっとを利用したい。これはすごくね、参加しやすいんですよ。だから、ふまねっとを使って人と人をつなげていきたい。おかげさかもしれないけど、そんなふうに思います。たくさんはつなげなくても、両手に一人ずつつなげたら、それでも良いかなって思ってるんです。

それから、なんでも行政にお願いするんじゃなくて、自分たちの出来ることは自分たちでしなきゃいけないと私は思ってるんです。行政にお願いすればお金がかかるよね。それに、市の職員なんて決められた人数なんだから、やっぱり出来る人が出来ることを、何でもいいからお互い声かけ合ってやっていけばいいんでないかなーって思うんです。そういう意味でも、ふまねっとに出会えてホントに幸せに思います。

NEWS 法人関連ニュース

平成22年7月3日に、北海道教育大学釧路校小ホールにて、NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー第5回定期総会が開かれました。当日の出席者は34名、委任状は573名、平成22年3月末日時点の正会員数は1,150名(平成21年度年会費納入者十平成21年度指導者養成受講者)で、定款第27条に基づき成立条件を満たしていることを確認し、小林理事が議長を務め行われました。平成21年度は、ふまねっと運動誕生5周年を記念した「北海道内一斉ふまねっと健康教室」や、サポ-

ーターが講師役を務めるサポーター養成講習会を新たに行いました。これにより、ふまねっと運動の認知機能改善効果の証明、さらに、指導技術の向上と新たな仲間作りを行うことができました。また、「地域福祉人材養成事業」では、北海道内と東京においてサポーター養成講習を28回、インストラクター養成講習を15回開催し、新たに502名のサポーターと226名のインストラクターを養成しました。

●平成21年度NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリー収支計算書

収入の部

事業名		21年度予算	21年度決算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	770,000	1,232,145	462,145	年会費 2,000円×398人
	地域福祉人材養成事業	4,010,000	6,568,326	2,558,326	体験講習、指導者養成
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	0	北海道教育大グランド管理委託
収益事業	ふまねっと普及促進事業	5,939,000	6,524,480	585,480	ふまねっと関連教材売上
	営業外収益	200,000	268,048	68,048	受取利息、雑収入
	寄付金	165,000	78,000	-87,000	
合計		11,284,000	14,870,999	3,586,999	

支出の部

事業名		21年度予算	21年度決算	増減	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	605,175	686,030	80,855	機関誌作成・発行経費、研修経費
	人材養成事業	1,180,114	1,211,776	31,662	講師派遣経費、講習開催経費
	公共施設委託管理事業	50,000	50,924	924	北海道教育大グランド管理経費
収益事業	ふまねっと普及促進事業	2,025,754	2,861,061	835,307	ふまねっと関連教材販売経費
	一般管理費	7,050,298	7,894,012	843,714	事務所運営経費、人件費
	予備費	100,000	0	-100,000	
	法人税・住民税・市民税	20,000	24,100	4,100	
合計		11,031,341	12,727,903	1,686,562	
次年度繰越金		252,659	2,143,096	1,890,437	

平成22年度の事業の計画と方針

平成22年度における事業では、平成21年度までに大幅に増えた会員を対象に、研修会やプロジェクトの開催やネットワークづくりの支援を行い、会員の持続可能な活動を支援する「健康づくり支援事業」を重点的に実施したいと考えています。同時に、新たな指導者を養成し、各地域で質の高い健康づくり活動を支える人材を増やす為、高

齢者や医療福祉関係者を対象とした「人材養成事業」を札幌・旭川・網走・帯広・釧路・函館・東京において実施することを計画しております。また、北海道内外のより多くの地域にふまねっと運動の魅力やPRし、安全で持続的な健康づくりを普及する為、テキストやDVDなどの教材、PRビデオ等の開発・販売を計画しております。

収入の部

事業名		21年度決算	22年度予算	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	1,232,145	1,532,000	入会金、年会費 2,000円×766人
	地域福祉人材養成事業	6,568,326	7,032,000	指導者養成 988名養成
	公共施設委託管理事業	200,000	200,000	北海道教育大グランド管理委託
収益事業	ふまねっと普及促進事業	6,524,480	11,822,450	ふまねっと関連教材売上
	営業外収益	268,048	11,100	
	寄付金	78,000	0	
合計		14,870,999	20,597,550	

支出の部

事業名		21年度決算	22年度予算	備考
非営利事業	健康づくり支援事業	686,030	1,171,660	研修、機関誌作成、郵送料
	地域福祉人材養成事業	1,211,776	2,940,009	講師派遣経費、会場料
	公共施設委託管理事業	50,924	50,000	北海道教育大グランド管理経費
収益事業	ふまねっと普及促進事業	2,861,061	2,414,555	
	一般管理費	7,894,012	13,347,844	事務所運営経費、人件費
	予備費	0	200,000	
	法人税等	24,100	70,000	
合計		12,727,903	20,194,068	
23年度繰越金		2,143,096	403,482	

イベントのご案内

「ふまねっと運動による地域連携型の認知症予防研修会in十勝」の開催のご案内

10月3日  
日曜日

今秋10月3日(日)に帯広市にある医療法人社団博仁会大江病院にて、「ふまねっと運動による地域連携型の認知症予防講演会in十勝」(仮称)を実施する予定で準備を進めております。専門病院と行政と地域住民が協力して取り組む、新しい形の「地域連携型認知症予防」のモデル事業を、ふまねっとサポーターが300人を突破した十勝から始めたいと思います。

当日は、認知症予防に関する専門家による特別講演や、ふまねっと運動認知機能改善8週間プログラムのデモンストラクションなどを行う予定です。全道のサポーター皆様のご参加をお待ちしています。