

ふれあい通信

特定非営利活動法人
ぱんぷきん
ふれあい会

第1号
2015.1.28 発行

地域で始める「手伝ってほしい」と「何かお手伝いをしたい」気持ちをつなげる支え合い・助け合い運動

新年明けましておめでとうございます



特定非営利活動法人
ぱんぷきんふれあい会
理事 渡邊 智仁

～ご挨拶～

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、ぱんぷきんふれあい会の活動に皆様からのご支援、ご協力賜りまして大変ありがとうございました。東日本大震災以降、小さくとも地域の皆様と共に、助け合い・ささえあい活動を継続すべく任意団体としての活動が始まりました。地域に愛着のある元気な高齢者（アクティブシニア）がやりがい・生きがいを感じながら活躍できる場を提供し、支援を受ける側も提供する側も共にいきいきと安心して暮らせる地域づくりをめざしております。

本年は、その実践に向けて宮城県知事より NPO 法人格取得を認証され今後さらなる助け合い・ささえあいによる安心して暮らせる地域づくりに邁進します。

1つ目に、このふれあい会活動範囲を順次広げていきたいと考えております。石巻市、女川町で活動していましたが東松島市での活動を1月より始め、ふまねっと体験会を開催し、今後は定期的にふまねっと教室を開催していきます。

2つ目に、ふれあい会ボランティア登録者の拡大を目指します。皆様のもつ多様な知識・スキル（技術）を発揮できる場をご紹介いたしますので地域の仲間づくり・ネットワークづくりにぜひともご協力願います。

3つ目は、皆で集える交流スペースの拠点作りです。やはり、これから助け合い・ささえあいの互助関係作りは楽しく、自由に話し合える「場」が必要と考えます。毎日、気軽にふらっと立ち寄り、そこで話されることをともに考え、活動する皆さんの「たまり場」を作っていきたいと思えます。

これらのことは私たちだけでは決して達成することはできません。地域の皆様と一緒に地域づくりを行っていきたく本年もよろしくお願いたします。



～ぱんぷきんふれあい会が特定非営利活動法人(NPO法人)となりました～

平成 25 年度に任意団体として活動を始めました「ぱんぷきんふれあい会」ですが、この度、特定非営利活動法人の法人格を取得いたしまして、「特定非営利活動法人ぱんぷきんふれあい会」となりました。

地域住民が主役となる助けあい支え合いの互助活動を中心に組み立ててまいりましたが、これまでの取り組みを石巻広域圏として行うことを視野に入れ、活動の範囲を広げていきたいと考えております。

地域に必要とされる団体として、広く貢献ができるよう頑張っていきたいと思っております。今後も変わらず、「NPO法人ぱんぷきんふれあい会」へのご支援とご協力をお願いいたします。

ぱんぷきんふれあい会の活動を応援してください

2011年3月11日に発生しました東日本大震災により、東北地方沿岸部を中心として多くの地域が甚大な被害を受けました。石巻広域圏においては、沿岸部における津波東により多くの高齢者が自宅を流され既存のコミュニティーが崩壊してしまった地域も多数存在しています。

「特定非営利活動法人ぱんぷきんふれあい会」では、急速な高齢化が進む中、石巻圏域において高齢者が生き生きと健康に暮らすことができるよう、たすけあい・ささえあい互助活動の機会を増やすためのネットワークの構築やボランティア養成に継続して取り組んでおります。当会は、会員の皆様から頂く会費と事業活動による収益によって会を維持・運営いたします。

つきましては、ぜひ当会の活動理念や目的にご賛同いただき活動に参加、または支援していただきますようお願い申し上げます。

会員種別と会費

- 正会員
対象：法人の活動理念に賛同して入会した個人及び団体。
権利：総会への出席を要し、総会における議決権を持ちます。
入会金：なし 年会費：2,000円
- 賛助会員
対象：法人の活動理念に賛同し事業を援助するために入会した個人及び法人、または団体。
入会金：なし 年会費：5,000円

詳しいお問い合わせは事務局まで

特定非営利活動法人 ぱんぷきんふれあい会事務局
石巻市丸井戸三丁目3番8号 0225-96-7845

「ふまねっと運動」ってなに??

ばんぷきんふれあい会でオススメしている「ふまねっと運動」…
でもふまねっと運動っていったいどんな運動なの…？
運動とか苦手だし…。とと思っている方もいらっしゃるかもしれません。
そこで、今回は「ふまねっと運動」について体験会の様子もまじえながら、
詳しくご紹介させていただきます！！



Q1 ふまねっとってどういう意味？

ふまねっと運動とは、北海道教育大学教授の北澤一利先生が考案した運動プログラムです。50センチ四方の大きなマス目でできた“あみ”をゆっくりと踏まないように歩くからだに優しい運動です。この動作から「ふまねっと」という名前がつけられました。

Q2 どんな効果があるの？

高齢になると転倒しやすくなりますが、こうした高齢者の「歩行機能の改善」や「認知機能の低下予防」が期待できます。また、集中力・記憶力・注意力の向上が期待されます。

「次はどっちの足だっけ??」と頭を使うので失敗しても大盛り上がり。集団でワイワイ楽しめる運動です。

Q3 運動はちょっと苦手なんだけど…

ふまねっとは、負荷が軽くゆっくりした動きの運動です。また、失敗大歓迎！失敗しても気にしない、笑いに変えてしましましょう。運動が苦手でも、失敗しても大丈夫です！！

Q4 体験会場が遠くていけそうにありません。

NPO法人ばんぷきんふれあい会では、ふまねっと体験会の出張教室も受付しております。定員は10名程度、会館等のスペースがあればお伺いします。事務局の方にお問い合わせください。

Q5 体験会はどんな感じですか？

現在、蛇田地区で行われている体験会の様子次のページで、ちょっとだけお見せしちゃいます。

蛇田地区ふまねっと体験会の様子



～はじめに～

ふまねっと体験会は皆さんの自己紹介から始まります。

その後で、「ふまねっと運動」の効果や注意事項などの説明があります。



～準備体操～

手から足までさすって、血行を良くしたり、足踏みなどをして、ふまねっと運動を始める前の体の準備をします。

歌に合わせた体操、頭の体操などもします。





～ウォーミングアップ～

その日最初のステップは、はじめの一步から初めます。
その日の体調を感じる、大切なステップです。



～課題ステップ～

三步目で手拍子をしたり、隣の人とタッチをしたり、手拍子が入るだけで、難易度もアップします



～レクリエーションステップ～

三步目でポーズ！皆さん個性溢れるポーズを考えてやってくれます(笑)手拍子や歌に合わせるので、なかなか大変です。でもここで大事なのは…
“間違っても気にしない事” どんどん間違っていていいんです。それが脳にも良い影響を与えてくれます。間違っても皆で笑いとばすそれがふまねっとの楽しさです！



皆で心を合わせて
レクリエーションステップ
“どんぐりころころ”

ステップが終わると
ハイタッチ！！
だんだん力が入ります



次回は女川町でふまねっとサポーターとして活躍中！！
「ふまちゃんず」の皆さんを紹介させていただきます。お楽しみに

ふれあい会ボランティア紹介

現在、ボランティアとして、施設慰問の場で活躍されているボランティアさんを紹介させていただきます。これからも活躍お願いいたします！！

大橋AKB



石巻市大橋地区の
仮設住宅に住む
(A明るいK仮設の
Bばばちゃんたち)です。
施設慰問などで、
民謡・歌・踊りなどで
楽しませてくれて
います。



いきいき学園 11 期会



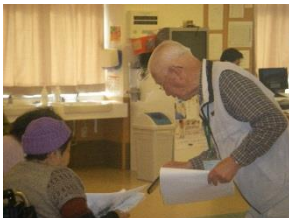
宮城いきいき学園
の 11 期会の皆さんです。
男性が着物と化粧
で踊ったり、息ぴ
ったりの踊りや民
謡で楽しませてく
れます。



南川鉄弥さん



ぱんぷきんふれあ
い会の活動のみな
らず、たくさんの
ボランティア活動
でご活躍の南川さ
ん。ハーモニカで
懐かしい童謡等を
聞かせてくれま
す。



門中乙女会



門脇中学校の同級生の
グループです。
結成されたばかりで
すが、フラダンスでは同
級生ならではの息ピッ
タリのダンスをみせて
くれます。



グループの他にもたくさんの方が活躍されています

施設での
フットケア
マッサージ



個人宅へ
障子貼り
お手伝い



健康体操やお話



買い物支援

地域での
足揉み体験会



施設での
お茶出しの
お手伝い

「ぱんぷきんふれあい会」活動実績

H25.11月1日～H26.12月31日

分類	ニーズ内容	支援者	実施回数
慰問	歌や踊り・楽器の披露	大橋AKB いきいき学園 11 期会 門中乙女会 個人(1 名訪問) 個人(2 名での訪問)	17回 延べ参加人数 123名
	イベントの実施 (足揉みマッサージ体験・心をいやすおしゃれ講座・フットケアマッサージ・歌や踊り)	中国足心会 大橋AKB 個人(1 名訪問) 個人(2 名での訪問)	8回 延べ参加人数 27名
	見守り・話し相手	個人	3回 延べ参加人数 6名
	お茶入れの手伝い・見守り 【定期定期的なもの】	個人	1名(H26.5より月2回程度継続中) 1名(H27.1より月1回程度継続中)
介護予防	ふまねっと体験会	蛇田地区	13回 延べ参加人数 109名
		鹿妻地区	6回 延べ参加人数
		出張体験会	1回 延べ参加人数 20名
個人支援	買い物支援	個人	1件 (3回)
	お話し相手	個人	2件 (5回)
	ちょっとした困り事 (障子貼り・草取りなど)	個人	12件 延べ人数 21人
	デジタルサポート	個人	1件 (5回)

Facebookをはじめました



ぱんぷきんふれあい会では、ボランティア活動の様子や開催するイベント情報などをfacebookで紹介しています。ぜひご覧いただき、身近に感じていただければと思います。是非、アクセスしていただき、発信する情報に興味を持たれた方は、「いいね！」をしてみてください。ぱんぷきん介護センターのホームページからもご覧いただけます

<http://www.care-net.biz/04/pumpkin/>



OH! バンドスの取材を受けました



昨年11月18日、蛇田沖区会館で開催された「ふまねっと体験会」にミヤギテレビの方の番組“OH! バンドス”が取材にきてくれました。皆様おなじみのリョウ様こと永峰良一アナウンサーがいらっしゃり、一緒にふまねっと運動を体験してくれました。

番組欄のタイトルは「仮設暮らしを楽しく! 爆笑ふまねっと運動」その通り体験会は参加者の皆さんの笑い声であふれました。

21日の放送で、皆さんの楽しそうな顔を、改めて画面を通してみる事ができとてもうれしく思っています。当日、初参加をしてくれた方たちも、「すごく笑って、楽しかった〜」とその後の体験会にも何度も参加してくれております。



ふまねっとには、認知機能の改善や歩行機能の改善といった効果があると言われていますが、皆で集まって、爆笑して体験会場には、毎回たくさんの笑顔があふれます。皆で楽しく笑う事が、何よりの効果かもしれませんね(^)

ぜひ、皆さんお誘い合わせの上、ふまねっと体験会参加をしてみてください。お待ちしております!

ふまねっと体験会日程(予定)



1月27日(火)	14時	東松島市被災者サポートセンター
1月31日(土)	10時	蛇田 沖区会館
2月14日(土)	10時	蛇田 沖区会館
2月25日(水)	13時30分	鹿妻公営住宅集会所
2月28日(土)	10時	蛇田沖区会館
3月14日(土)	10時	蛇田 沖区会館
3月28日(土)	10時	蛇田 沖区会館



★体験会は、変更になる場合があります。

初めての参加を希望する方は必ず事務局までお電話をお願いいたします。

出張体験会受付しております

地域の集まりでぜひ体験会をしてみたい、気の合う仲間同士で何か健康に良い事をはじめたい等の声がございましたら、ぜひ、事務局までご相談ください。

定員10名程度、集会所等のスペースがありましたら、こちらからお伺いして「ふまねっと体験会」を開催させていただきます。



～ボランティアさん大募集～

ぱんぷきんふれあい会では、ボランティアさんを募集しております。個人・団体・気の合う仲間同士のグループでも登録ができます。皆さんの豊富な知識や経験を活かしボランティアに参加してみませんか？
ボランティアをしたい！やりがいや生きがいを探したい！という方大募集です。ぜひ事務局までお問い合わせください。

■ボランティア活動の一例

地域、施設入居者の見守り・施設慰問・イベントの実施、手伝い・家事一般の手伝いお買い物や用足しの外出支援の手伝い・お茶のみ会での話し相手・健康体操
歌や踊り楽器演奏 などなど

また、施設慰問やイベント等でボランティアをお願いしたいという方、お茶のみ、お話し相手が欲しいという方、ちょっとした困り事を解決して欲しいなどなど、ぜひお電話ください！事務局で相談の上ボランティアの紹介をさせていただきます。

お問い合わせ

特定非営利活動法人 ぱんぷきんふれあい会 事務局
〒986-0865 宮城県石巻市丸井戸三丁目3番8号
☎ 0225-96-7845 fax 0225-93-4871
メールアドレス soumu@pumpkin-kaigo.jp

編集後記

ふれあい通信いかがでしたでしょうか？
これからも皆様にボランティアの様子やイベント等お伝えしていく予定であります。
ご愛読よろしくお祈いします！
今年も一年、元気に！笑顔で！ふれあい会の活動を広げていきたいと思ひます。



よろしくお祈いいたします。
ご意見ご要望ありましたら遠慮なくご連絡ください。

事務局 菅野

ぱんぷきんふれあい会では、明るく元気な高齢者の皆様の参加をお待ちしております。ボランティア活動を通してのやりがい・生きがい探し、ふまねっと運動を通しての介護予防といった気の合う仲間同士お誘い合わせの上、お気軽に参加してくださいね！！

お待ちしております！
事務局 阿部(慎)

