

ふれあい通信

特定非営利活動法人
ばんぷきん
ふれあい会

第2号
2015.4.15 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

春がきた～春がきた～どこにきた～

ふれあい会のふまねっと運動も、この歌でのステップの練習中です。
入学、進級、新しい出会いの季節です。
石巻地方では、これから仮設住宅から復興公営住宅への移行が本格的にスタートします。
ばんぷきんふれあい会では、これからも地域づくり、健康づくりのためお役に立ちたいと考えております。
ふれあい会の活動を知っていただき、ご協力をお願いいたします。
一緒に石巻の復興のため頑張っていきましょう!(^)!)



ばんぷきんふれあい会主催の講演会が『健康社会に踏み出す一歩』として3月27日の石巻日日新聞に取り上げられました。
『ふまねっと運動』を少しずつ広げていけるよう頑張っていきたいと思えます。



すれ違いステップ『どんぐりころころ』

健康社会に踏み出す一歩

ふまねっと発案者の北澤教授が講演
運動健康会

床に置いた50センチ四方の網目の間を歩く健康運動「ふまねっと運動」がら歩きとて、歩行の調子・体験会が17日、石巻市の鹿野南コミュニティハウスで開かれた。健康も福祉社会の形成を待たず期待される効果について、発案者である北澤教育大学の北澤一利教授が伝えた。

石巻地方でのふまねっと運動普及に取り組みの法人はふまねっと運動健康会(代表理事 菅仁博)の主催。同会では毎月平均で約7万円、時間は2時間程度の活動を合わせて

間接的負担となること高めていった。参加者は目を合わせり、成功までハシタツチを交わして人ともぐに慣れたと話していた。

同法人では今後も体験会を継続する予定。30日には鹿野南コミュニティハウスで体験会を開く、問合せは同法人(☎96-78845)まで。

足をしつかりと上げてステップを踏んだ

石巻市の仮設大橋団地から訪れた女性(82)は「びっくりした動きが面白い。初対面の人ともぐに慣れた」と話していた。

同法人では今後も体験会を継続する予定。30日には鹿野南コミュニティハウスで体験会を開く、問合せは同法人(☎96-78845)まで。

「受け手」から「担い手」へ…

～北澤先生講演会～

認定NPO法人地域健康づくり支援会ワンツースリーの北澤一利理事長を招いて、講演会を行いました。2月17日は、女川町の旧子育て支援センター、3月17日は、石巻市の鹿妻南コミュニティハウスで開催しました。北澤先生は北海道教育大学の教授であり、現在、ぱんぷきんふれあい会で行っている「ふまねっと運動」の考案者でもあります。

「地域づくりをみんなの手で～ふまねっと運動から始める健康づくり町づくり～」と題して、ふまねっと運動の効果や特徴をお話しいただきました。

当日は、女川40名、鹿妻では30名を超える参加者があり、皆さん先生のお話しに聞き入っていました。講演の後は、「体験会」もあり、思いがけない再会もあり、初めてお会いする方同士でも一緒に笑い、とても楽しい時間となりました。



「ふまねっと運動」とは50センチ四方のあみを床に敷き、あみをふまないようにゆっくりと歩く運動です。筋力を鍛えたり、からだに負荷を加えるようなはげしい運動ではありません。

「ふまねっと運動」を行うことによって、認知機能の改善や歩行機能の改善する介護予防効果が期待できます。また、わいわい大勢でレクリエーション感覚で行えます。失敗が自然な会話や笑いを生み、「笑顔」や「交流」の場となることができます。歌や拍手を入れるだけで、ステップが難しくなったり、皆で楽しめます。

そして…ふまねっと運動を教えるのは…あなたです!(^^)!

高齢者が、社会福祉の受け手ではなく担い手となって地域で活動することで効果を高めることができます!!

北澤先生のいる北海道では、2,000人(全国では4,500人)を超えるふまねっと指導者(サポーター)がおり、最高齢は89歳!皆さん地域の健康のために、いきいきと活動をしていらっしゃいます。宮城県女川町にも「ふまちゃんず」というサポーターさんがおり、現在女川町の健康づくりのために大活躍をしております。(次のページではふまちゃんずの特集をしております!)

皆さん!一緒にふまねっと初めませんか?皆さんの力が、石巻の力になります!!

石巻でもふまちゃんずを結成して、地域の健康づくりのために貢献していきましょう!(^^)!

女川町ふまねっとサポーター

“ふまちゃんず”

女川町で
大活躍

女川町で大活躍中のふまねっとサポーター“ふまちゃんず”の紹介をさせていただきます。

認定 NPO 法人地域健康づくり支援会ワンツースリーさんが行っている『ふまねっとサポーター養成講座』を受講する事により、ふまねっと運動の指導ができるようになります。

“ふまちゃんず”は現在 60 代～70 代の 14 名の女性の皆さんで活動されています。2 年前からふまねっとサポーターとして、女川町の介護予防教室の中で『ふまねっと運動』を行ったり、ぱんぷきんふれあい会主催の石巻市や東松島市での『ふまねっと体験会』の開催に力を貸していただいています。



そうです！
いいですよ！
等の励まし！(^^)！
力になります！



ふまねっとサポーターとして活躍中の皆さんにサポーターになって感じたこと、変わったことなど、これからどうしていきたいかなどを聞いてみました。

ふまねっとサポーターの 声 PART 1

ふまねっとに来てくれる人たちがどんどん上達してくるので、自分も努力をしなくては、うまくなっていかなくては常々感じています。(63 歳女性)

現在の仮設住宅から災害公営住宅に移ってからも、地域のコミュニティーを作るために、今までの経験をいかして、地域でふまねっとをやりたいと思います。(59 歳女性)

皆と一緒に楽しくやれている事が一番うれしいです。今まであまり人の中に出ていかなかったけれども、ふまちゃんずのおかげで出ていく事ができました。これからもどんどん出ていきたいです。(65 歳女性)

女川ふまちゃんずでは、月に1回サポーター全員が顔を合わせる日があります。
今回は、4月初めの集まりに参加をしてどんな事をしているのか伺ってきました。

① 活動内容の報告と反省

前月のふまねっと運動の報告があります。
日付、場所、参加者、どんなステップをしたか、
反省点、参加者の声などを各々報告します。

皆さん
真剣な
表情です



活動を記録したノートも
3冊目になりました

② 今月のふまねっと運動開催日程の確認をします。
行く場所と担当者を決定します

③ 行く場所ごとに分かれ、自分の担当する係を決めます。
1つの場所にはだいたい3名位でいくそうです。
説明の係、軽体操の係、ステップ説明の係を決めます。

今月の係は？



④ その月のレクリエーションステップを決定します。

季節に合わせた歌や分かりやすいステップ、また少し慣れてきた地域には、少し難しい手拍子を
考えたり、サポーターさんの腕の見せ所です。

どうやったら分かりやすい
のか、伝わりやすいか、
皆で考えます



それでは分かりにくい！
少し難しいんじゃない？
時には厳しい意見も出ます。

⑤ ステップの練習をします。皆さんにどうやったら分かりやすくステップを伝えられるか、身振り
手振りを入れながら、皆で考えます。



1人1人皆の前で練習！
よし！完璧！
いざ！体験会へ



⑥ いざ体験会！ 会場の準備、受付、から始まり、ふまねっとの説明、準備体操、ふまねっとの
指導、交流会、後片付けなどなどサポーターさんは大忙しです。

ふまねっとサポーターの 声 part II



以前は、家に籠っている事が多かった。足も痛いので思っているにも出ることができないと思っていた。年配の方が一生懸命やっているのを見て、自分も頑張らなくてはいけないと常々感じている。(66歳女性)

以前は他地域で婦人部などをやっていたが、震災後なかなかできなくなっていたので、活動ができてうれしい。一緒に活動をしてきているふまちゃんずの皆さんにとっても感謝しています。(76歳女性)

皆の前で話をするようになったという事が大きいです。今まではあまり出る事もなかったが、震災以降初めて皆と一緒にやるようになってうれしいしとても楽しいです。(72歳女性)

ふまねっとで交流できたことが一番良かったです。またテレビ出てたねと声をかけられたり、買い物中にもふまねっとの人だよね?と声をかけられる事が多くなった。今後は自分からも声をかけていきたいと思います。また、現在バイパス仮設でふまねっとを行っているが、ふまねっと参加者の中でグループができて、趣味を教え合ったりと新しい友達やグループができています。仮設でも新しい楽しみができたと言われて、うれしかった。(67歳女性)

震災の前からボランティア活動などはしていたが、震災後立ち直れずなんとかそこから抜け出したいと思って始めました。今も震災前の半分位しかできていないとは感じているが、これからも頑張って、前向きにいきたいと感じています。(76歳女性)

皆の前で話をしたりという事が苦手で、まだまだ勉強をしなくてはいけないと思っている。これからも努力が必要になると思うが、楽しみながら頑張りたい。(63歳女性)

いつも上がりっぱなしだが、お客さんなどと1対1で話すのと違って、人前で話をするということはとても難しい。これからも頑張って、やっていきたいと思う。(63歳女性)

ふまねっとサポーターになって、6か月、早く全てのパートができるように、皆さんのステップや説明を見ながら覚えてやっていけるようにしたい。(43歳女性)

ぱんぷきん介護センターヘルプステーション女川管理者の住吉さんのお話ですと、皆さんどんどんやる気が出て、シフトを決める時も皆が「いきたい!」という状態(笑)皆さんの月の活動回数を同じにするとか、違う場所にもいってみたいとか、プラスの要望がどんどん出て、大変です(笑)とうれしい悲鳴を聞かせていただきました。



今回、皆さんのお話を聞いてみて、何より若い!!そして、いきいきとしているのを感じました。皆で集まることがとても楽しく、自分のためになっている!その通りだと思います。ふまねっとを通して地域に貢献されているだけでなく、確実に女川町の復興のための力になっていると思います。これからも元気に!明るく!楽しく!『ふまねっと運動』続けていきましょう!



4月7日(火)『いきいき学園 11 期会』の皆さんが介護老人保健施設しおん様に慰問にいきました。いきいき学園 11 期会の皆さんは、何と男性が着物を着てお化粧をして踊るという珍しいグループです。当日は、どの人が男?なんて声もあり、また爆笑の『だんな様』の演芸もあり、しおんさんは爆笑に包まれました。⇒次号ではいきいき学園さんの慰問の様子を特集します。お楽しみに♡



化粧をして着物を
着て…
皆さんなぜか
歩き方も女っぽく、
色っぽくなります

3月26日(木)『門中乙女会』の皆さんがサービスセンターさくらに慰問にいきました。門中乙女会の皆さんは、門脇中学校を??年に卒業した同級生の皆さんのグループです。当日は、おもちゃのちゃちゃの大合奏(利用者さんも皆さんノリノリで喜んでいました)を初めに最後はさくらのスタッフまで巻き込んで、フラダンスを披露してくれました。アンコールもあり皆さんとても楽しい雰囲気喜んでいただきました。

スタッフも一緒に
踊り出して
しまいました!(^_^)!
皆さんノリノリです



2月25日(水)『大橋AKB』の皆さんがサービスセンターばんぷきんに慰問にいきました。当日は、飛び入り参加もあり! ?とても楽しい慰問になりました。大橋AKBの皆さんは、慰問の最後に必ず、くるりさんの「石巻復興節」を踊ります。この歌には、石巻の名称がたくさん出てきて、震災を乗り越えて頑張ろうというメッセージが詰まっています。ぜひ一度聞いてみてください。



民謡コーナーでは
皆で一緒に歌います

『石巻復興節』
とってもいい歌です



慰問の様子やふまねっと体験会は、ばんぷきんふれあい会のフェイスブックでも紹介しています。ぜひいいね! お願いいたします。



～ふまねっと体験会開催予定～

《蛇田地区》

4月11日(土) 10時 沖区会館
4月25日(土) 10時 沖区会館
5月9日(土) 10時 沖区会館
5月30日(土) 10時 沖区会館

《鹿妻地区》

4月17日(金) 10時 鹿妻南コミュニティハウス
4月22日(水) 13時半 鹿妻公営住宅集会所
5月12日(火) 10時 鹿妻南コミュニティハウス
5月26日(火) 10時 鹿妻南コミュニティハウス

《東松島地区》

4月21日(火) 蔵しっくぱーく
5月13日(水) 柳地区
5月19日(火) 横沼地区
5月27日(水) 西福田上
5月28日(木) 上町上

他地区でも随時体験会受付します。

詳しくはふれあい会事務局までお問い合わせください。お待ちしております!(^^)!

時間・場所については事務局にお問い合わせください

～不要Tシャツ回収中～

捨てようとしていた不要なTシャツはありませんか？“女川ふまちゃんず”では不要になったTシャツを回収しております

サイズは問いません。派手な色大歓迎です！(洗濯済のものをお願いします)
いただいたTシャツは鍋敷きなどに生まれ変わります。ぜひご協力をお願いいたします。



お持ちの方は、ぱんぷきんふれあい会事務局までご連絡ください。

～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。

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

特定非営利活動法人 ぱんぷきんふれあい会 事務局

〒986-0865

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

春…といえば花粉症…(+_+)



今年は、かなりの飛散量のため私もすっかりマスク生活となりました。

そんな中ですが、皆様のおかげで『ふまねっと運動』少しずつ知られてきていることにうれしさを感じています。

これからも少しずつ、ゆっくりと、確実に広げていきたいと思えます。よろしく願いします！

事務局 菅野

楽天イーグルスの今シーズンも開幕！

大の楽天ファンの私も忙しくなります。

スタートダッシュというわけにはいきませんが、今シーズンもたくさんのミラクルを見たいです。楽天もふまねっとも頑張ろう！(^_^)!



事務局 阿部(慎)