

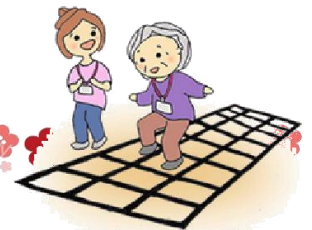
発行：社会福祉法人  
根室市社会福祉協議会  
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551



● サポーター養成講習会の地元開催が可能に！  
「ふまねっと」の  
講習会リーダー(仮称)が  
誕生しました！ ●



無事合格を喜ぶ

宮谷内のり子さん、神田雄一さん、尾亦真由美さん(左から)



皆さんは、『ふまねっと運動』をご存じでしょうか？

床に敷いた約 50 センチ四方のマス目のあみを踏まないように、よく見てゆっくり歩く運動です。歩行機能の改善や注意力、記憶力や集中力の向上が期待できると言われています。

根室市社協では、介護予防や仲間づくりを目的に『ふまねっと運動』を推進しており、教室の主催や出前講座を行っています。現在市内で 9 団体が活動、地域の方がインストラクターやサポーターの資格を取得して運営や指導にあたっています。

昨年 8 月、サポーターの神田雄一さん、宮谷内のり子さん、尾亦真由美さんの 3 名が、『認定 NPO 法人ふまねっと』が主催するオンライン研修・試験を経て『教室リーダー』に認定されました。3 名は引き続き研修に参加し、11 月には『講習会リーダー』の試験に見事合格しました。この『講習会リーダー』は、サポーター養成講習会の講師を務めることができる資格で、根室市独自の講習会開催が可能となります。

合格した 3 名は、インストラクターやサポーターの研修・交流を目的とした団体『NPO ふまねっと根室支部』に所属し、資格取得後も適切な指導が行えるよう自主研修会を開催する等、技術向上に努めています。

同支部の代表を務める神田さんは「私達の役割は、地域のインストラクターやサポーターが進める健康づくりの活動を支援し、地域の住民や団体が主体的に進める『介護予防』の取り組みを、ふまねっとを通じて応援していくこと。NPO ふまねっとや支部の会員の力も借りて進めていきたい」と今後の活動について意欲を見せています。

皆さんの地域でも介護予防の 1 つとして、ふまねっと運動推進を考えてみてはいかがでしょうか。問い合わせは社協の佐藤直美(24-0381)まで。

※各『リーダー』の正式名称は 3 月以降に決定予定です。

