

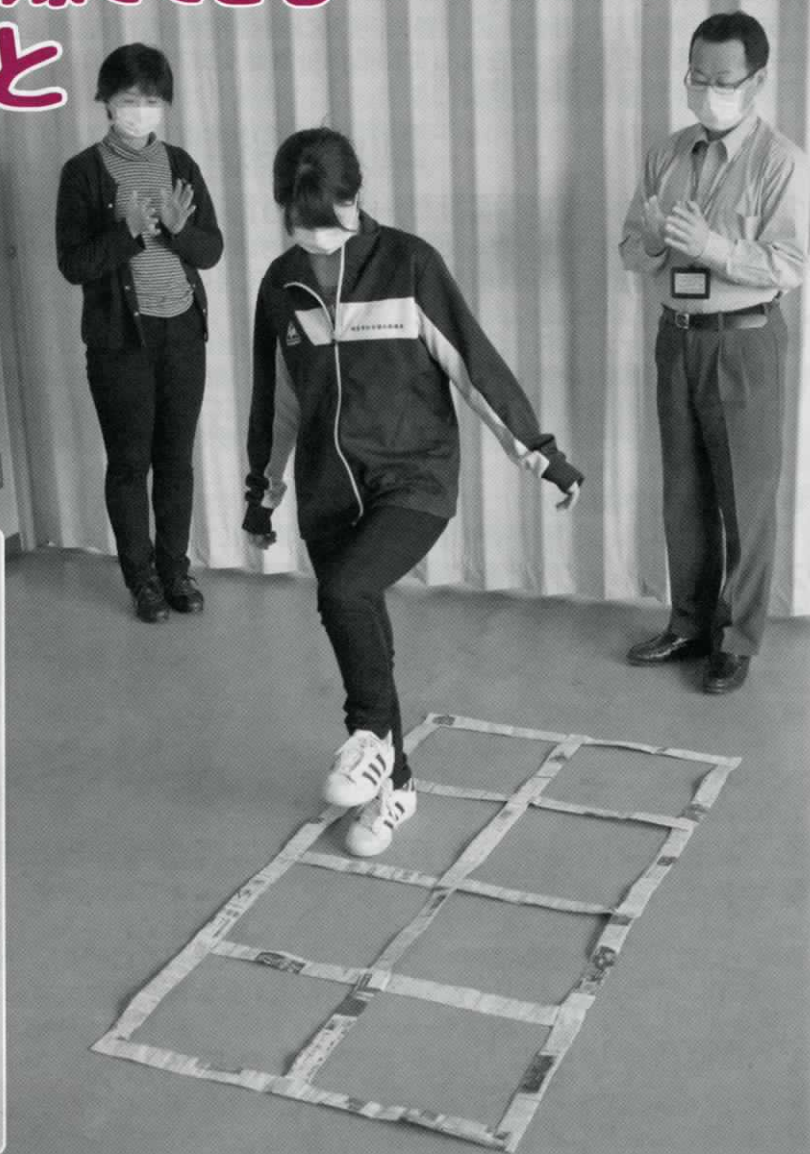
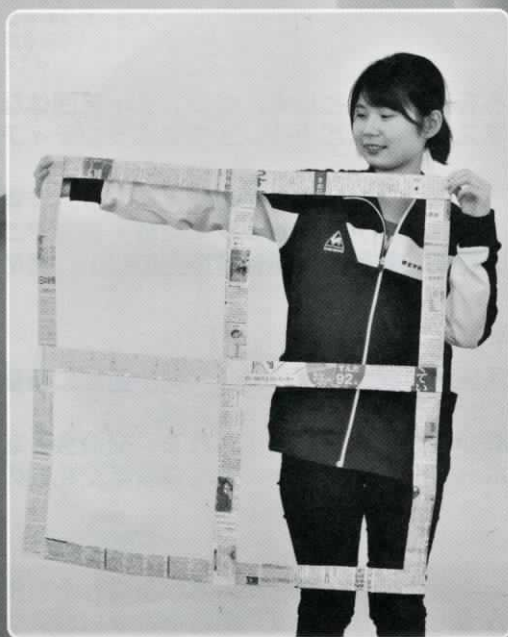


ねむろ

令和2年7月1日発行 第104号

社協だより

新聞紙で簡単！“お家でできる”
紙ふまねっと



「認定NPO法人ふまねっと」は、身近にある新聞紙で誰でも作る事ができる「家^{いえ}ふま」を考案。
注意事項を守って、家族と「家ふま」をやってみませんか？

また、紙ふまねっとのルールやステップ集をまとめた案内書も希望者に配布しております。
案内書の詳細、「紙ふまねっと」の作り方は本誌7ページをご覧ください。

発行 社会福祉法人 根室市社会福祉協議会
根室市有磯町2丁目6番地 TEL 24-0381
印刷所 根室印刷株式会社



この「社協だより」は共同募金の助成金及び
社協会費を発行費用に充てております。

「おうちでふまねっと」でいきいき元気に！

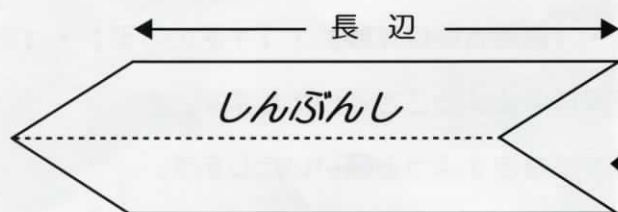
ふまねっと運動とは、床に敷いた50センチ四方のマスのあみを踏まないように、よく見てゆっくり歩く運動です。転倒予防や歩行改善、集中力や記憶力の向上が期待できます。新型コロナウイルス感染症予防のため、ふまねっと教室の休止や自宅での自粛生活が続く中、「認定NPO法人ふまねっと」は、自宅で誰でもできる「家（いえ）ふま」を考案しました。身近にある新聞紙で作ることができるので、安全確認や注意事項を守れば指導者がいなくても、経験がない方でも取り組みます。家族みんなで「家ふま」をやってみませんか。



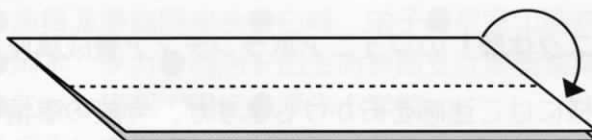
紙ふまねっとの作り方



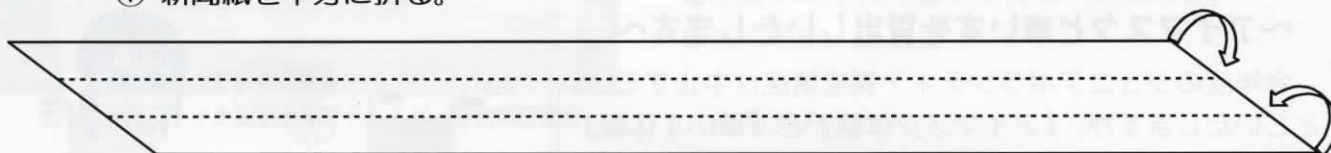
準備するのは**新聞紙12枚とホチキスまたはセロテープだけ**。運動を始める前に、NPOふまねっとが作成した案内書を参考に安全確認や走らないなどのルールを守ること！



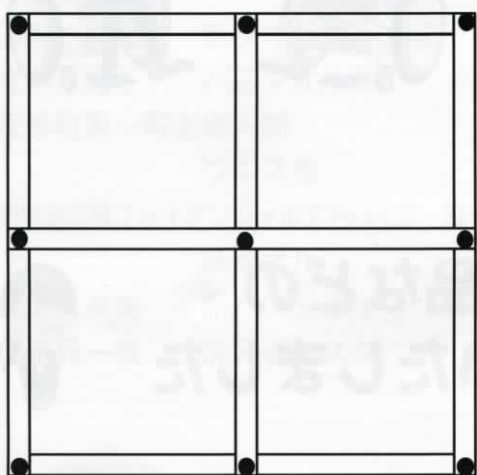
① 新聞紙を半分に折る。



② さらに半分に折る。

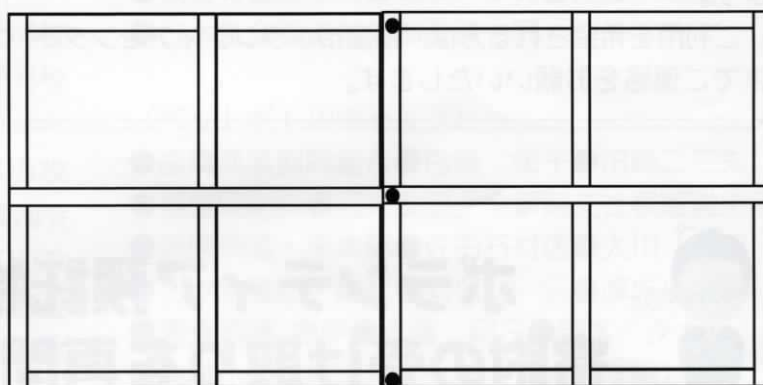


③ それを三等分に内側に折り込む。 6本作ります。



④ 6本を田の字型に組み合わせ、●の

所をホチキス(セロテープ)で留めます。



⑤ 同じものをもう一組作り、図のように組み合わせて、重なったところをホチキスで留めれば完成です。

根室市社協主催の「ミンナノふまねっと」活動休止について

新型コロナウイルスの感染症予防による根室市福祉会館の利用制限などに伴い、同館で毎月2回実施している「ミンナノふまねっと」を当面の間休止します。再開する際には「社協だより」、生活支援体制整備事業広報誌「ささえあい」、報道などを通して市民に周知いたします。

■紙ふまねっとの作り方やルール、ステップ集をまとめた案内書を希望者に配布いたします。

認定NPO法人ふまねっとは、家ふまの方法や注意事項などを紹介した案内書（オンライン用と2種類）を作成しており、同法人のホームページからダウンロードできます。

・NPOふまねっとのホームページアドレス <http://www.1to3.jp>

インターネット環境がない方は、根室市社協、老人福祉センター（光洋町・西浜町）、高齢者サロン、道東勤医協ねむる医院（「ふまねっと根室」神田代表〈090-4872-7852〉に事前連絡が必要）で案内書を配布しております。

■「家ふま」の案内書についてのお問い合わせ先

根室市有機町2丁目6番地 根室市社会福祉協議会（生活支援体制整備事業）担当：林
電話：24-0381 FAX：24-0551