

ふまねっとサポーターの活動を応援する

ふまねっとひろば

2022年
1月10日発行
冬号
NO.48

正会員の現況 (2021年12月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	4,769
	インストラクター	2,941
	重複	-828
	その他	2
合計		6,884

認定NPO法人ふまねっと

〒003-0021 札幌市白石区栄通19丁目2-7

TEL 011-807-4667 FAX 011-351-5888 ✉ info@1to3.jp

もくじ

- サポーター活動報告・・・・・・・・・・ 1
- インストラクター活動報告・・・・・・・・ 3
- ステップ：花・・・・・・・・・・ 4
- 相続のいろは第6回・・・・・・・・・・ 17
- フォーカス：鶴居村ふまともくらぶ・・・・ 18
- 3年間のふまねっと研究報告・・・・・・・・ 20

65歳以上の方は、毎日40分の運動で生活習慣病や認知症の危険率が21%低下させる効果が期待できます(厚労省研究班)。

毎日40分歩こう

ツライ方には、ふまねっと運動。認定NPO法人ふまねっと

広告募集

ふまねっとひろばに広告を募集します。事務局までご連絡ください。

サイズ 縦38mm×横90mm (この枠のサイズです)

発行部数 9,000部

価格 表紙・裏表紙 22,000円(税込)

上記以外 11,000円(税込)



11月29日、北海道北斗市「ほくねっと」と札幌市「ふまねっと札幌」がオンラインで交流会を開催しました。「ほかの地域の活動を聞けるのは参考になる」、「共通点もあって嬉しかった」、「次は直接会いたいですね」などの感想が聞かれました。

サポーター活動報告



～『ふまねっとびほろ』の活動紹介～

ふまねっとびほろ 会長 ひらた みきお 平田 美木男

活動のはじまり



私がふまねっとサポーター資格をとったのは2012年です。当時はまだ仕事もしており「退職した後の健康づくりのために」と考えて受講しました。サポーター講習会を受講するまでは、人に教えるなんていうことは考えてもいなかったのですが、ふまねっと運動は自分の健康づくりのためだけではなく、地域の



北海道美幌町

人口 18,849人

高齢化率 36.1%

(2021年1月1日現在)

美幌町は北海道の東にあるふっこうめいび風光明媚な1次産業の町です。くっしやるこ屈斜路湖が一望でき、美空ひばりさんの歌にも登場する「美幌峠」が有名です。

健康づくり、地域の仲間づくりのための運動でもあるということがわかりました。

美幌町にも何人かふまねっとサポーターはいましたが、それぞれ個別に活動に取り組んでいました。私は地域の皆さんとサークルを立ち上げて健康づくりに取り組む事になりました。

びほろ・じ〜・ば〜サークル^{かがやき}輝

2017年度に、北海道社会福祉協議会が募集していた「自主企画事業」に応募したところ採択されましたので、「びほろ・じ〜・ば〜サークル^{かがやき}（以下、じ〜ば〜サークル）」という、高齢者の健康づくりから子ども食堂まで様々な活動を行うサークルを立ち上げることができました。

じ〜ば〜サークルには40歳代から90歳代まで、幅広い年代の方が所属しています。高校生ボランティアが参加してくれることもあります。月に2回集まって様々な健康体操を行っています。ふまねっと運動は最後のシメとして毎回行っています。

「ふまねっとびほろ」について

上杉さんというサポーターさんが、個別に活動していた美幌町のサポーターに「一緒に活動しませんか」と呼びかけられて、「ふまねっとびほろ」という団体ができました。

「ふまねっとびほろ」は2021年度からNPO法人ふまねっとの支部に加わり、本部と連携を取りながら美幌町での活動に取り組んでいます。2021年11月には美幌町で初めてふまねっとサポーター講習会を開催することができました。



健康教室の様子

「ふまねっとびほろ」の活動は、自治会や老人クラブ、高齢者大学などからの出前教室の依頼が中心です。またサポーターがそれぞれ個別に関わっているサークルなどでふまねっと教室が行われています。じ〜ば〜サークルでも、毎月2回例会を開催しています。以前は毎回30名くらい集まっていましたが、新型コロナウイルスの影響で、現在は毎回20名ほどの参加にとどまっています。

参加者、サポーターからの声

じ〜ば〜サークルの参加者からは「また2週間後が楽しみ」とか「和気あいあいでもとても面白い」など、非常に喜ばれています。皆さん元気で明るく、次回を楽しみにされています。

サポーターさんたちもふまねっと運動の良さを理解していて、機会があるごとにふまねっと運動のPRや町民の健康づくりに貢献されています。サポーターさんからも活動に対して、「スキルアップになる」とか「活動のモチベーションになる」など意欲的な声が届いています。

今後の目標

「ふまねっとびほろ」としては教室の開催はできておりませんが、現在自治会と協力して町内の4箇所フレイル予防、介護予防のためのサロンを立ち上げる準備をしているところです。また、サポーターさんによって経験に差があるので、サポーター同士協力をして勉強会などを開催していきたいと思っています。



「ふまねっとびほろ」のみなさん



インストラクター活動報告

社会福祉法人^{こうらくかい}孝楽会 在宅複合施設^{こうらくえん}孝楽園（埼玉県春日部市赤沼）
 ドッグトレーナー兼務介護士^{おしだ のぞみ} 押田 望



孝楽会はこんな施設です

社会福祉法人孝楽会は2000年10月に設立され、デイサービスやショートステイ、居宅介護支援、企業内保育所を運営しています。また、保護犬1頭を飼育しており、高齢者や児童と

^{アニマルセラピー}動物介在活動も行なっております。

その他に、食料を無料で提供する支援活動（フードパントリー）やふれあいウォーキングなど様々な地域支援活動にも取り組んでいます。^{めいゆうぶんぶく}「命優分福」を法人の理念に掲げ「全ての命に優しく、福を分け与える」ことをモットーに、職員みな日々努力しています。

当園には「エール」という施設内通貨があり、運動をしたり、お手伝いを行なうことで利用者様に支払われるという制度を導入しています。貯めた「エール」は商品やイベント参加費に使える仕組みになっており、利用者様の主体的かつ積極的な活動につなげることを目的としています。

デイサービスでのふまねっと運動

デイサービスでは毎日40分間の「ふまねっと運動」を日課にしており、コロナウイルス感染対策および安全面を考慮しながら行なっています。

当園では「ふまねっと運動」を導入し6年になり

ます。導入したばかりの頃は参加者が少なく、ステップの理解度の低さや、全体的な歩行の不安定さを感じられました。当初「集団」と「個別」で実施していたものを、現在は「集団」に一元化しました。その結果、参加の皆さんが相互に応援したり、笑顔で拍手を送ったりと、団結していると感じます。

利用者の反応や感想

時間になると「もうふまねっとはじまる?」、「今日は体調も良いからふまねっと参加するね!」など皆様楽しみにされ、意欲的なご様子が見受けられます。ご自身の実施が難しい方も皆の輪に入り「い〜ちにっ! い〜ちにっ!」「がんばれえ〜!」と、その場で足踏みをしたり、歌ったりして参加できるのも「ふまねっと」の優れた点かと思えます。多くの利用者様から、「ふまねっと運動に参加するようになってから安心して歩けるようになった」という嬉しいお言葉をいただいています。

今後に向けて

今後の抱負は、今より少し難易度の高いステップに挑戦していくことや、1人でも多くの利用者様に参加していただくことです。「ふまねっと」の効果や参加している姿などを、ご家族様や地域の方々、同じような介護関連の方たちに発信し、情報共有していく方法を考えながら、より良い実施に向けて考えていきたいと思っています。



もと保護犬「のんのん」と保育室の園児



デイサービスでのふまねっと運動の様子



【ステップの説明例】

説明

4歩ずつ歩くステップです。
前半と後半でステップが変わります。

手本 手で示す

真ん中のマスに、右、左。右のマスに、右。真ん中のマスに、左、と歩きます。
これを4段目まで繰り返します。
5段目は、真ん中のマスに、右。左のマスに、左。真ん中のマスに、右、左、と歩きます。
これを8段目まで繰り返します。

ネットの上を歩いて示す

私が手本を示しますので、皆さんはその場で足を動かしてみてください。
さんはい、1、2、3、4。1、2、3、4。
と歩きます。

テンポを示す

テンポは、1、2、3、4。とゆっくりです。

誘導

では、1人ずつやってみましょう。
〇〇さん、こちらへどうぞ。

合図

準備はいいですか？さんはい！

応援

いいですよ、その調子です、順調です。

【応用】

歌を歌いながら歩いてみましょう。

花

8		たとふべき
7		眺めを何に
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	花と散る
5		かいのしづくも
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	船人が
3		のぼりくだりの
2		隅田川
1		春のうらのの
	A B C	

相続のいろは 第6回: 特別の寄与 < 寄与分が認められる要件 >

このコラムでは、相続に関するお役立ち情報をお届けしています。今回は「寄与分^{きよぶん}」です。被相続人の財産の維持や増加に貢献した場合、相続分が増える制度について、2回にわたって解説します。令和元年に法律が変わり、寄与分が認められる範囲が広がりました。

寄与分とは

被相続人の財産の維持・増加に貢献した相続人には、「寄与分」といって、相続分に寄与分を加えた額を受け取ることができます。

民法 904 条の 2 第 1 項

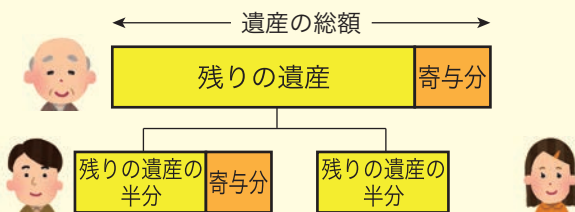
共同相続人中に、被相続人の事業に関する労務の提供又は財産上の給付、被相続人の療養看護その他の方法により被相続人の財産の維持又は増加について特別の寄与をした者があるときは(中略)寄与分を控除したものを相続財産とみなし(中略)算定した相続分に寄与分を加えた額をもってその者の相続分とする。

したがって、次のような場合、寄与分が認められる可能性があります。

事例 A

被相続人の長男が、家業の食堂を 30 年ほどずっと手伝い続け、収益を増加させてきた。

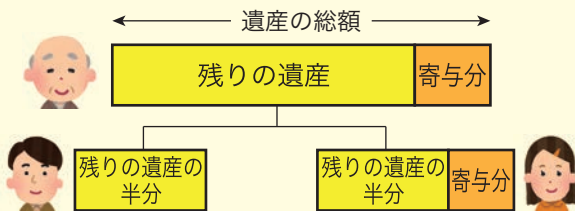
⇒長男に寄与分が認められる。



事例 B

寝たきりの被相続人の介護を長女がほとんど毎日行ったことで、介護費用を節約した。

⇒長女に寄与分が認められる。



寄与分が認められる要件とは

次に、寄与分が認められるための要件について解説していきます。

条件① 財産の増加又は維持

まずは、「被相続人の財産の維持又は増加」が要件です。財産が減ってしまった場合は原則として認められません。事例 A の場合、赤字経営の食堂では寄与分は認められないでしょう。

条件② 特別の寄与であること

次に、「特別の寄与」であることです。通常の貢献ではなく、真に「特別」である必要があります。たまたま手伝ったり世話を月に数回行っただけでは「特別」とは認められません。事例 B の場合、週に一度の世話は原則として「特別」とは認められないでしょう。

条件③ 相続人であること (改正になった点)

これまでの制度で問題となっていたのが「共同相続人中」という要件でした。すなわち寄与分を主張するためには相続人でなければなりません。これでは現実とは合わないということで、特定の親族も対象となる「特別の寄与」(民法 1050 条)という新しい制度が追加されました。

今回は令和元年 7 月 1 日に施行されたこの「特別の寄与」について詳しくご紹介していきます。

相続の疑問は専門家に相談しましょう

以上のように、これまでの寄与分に加えて特別の寄与についても、法律上の権利が明記されました。しかし、相続に関してはトラブルが多いのも事実です。スムーズに話し合いが進まない場合もあるでしょう。揉めごとが起こりそうなときは、はやめに弁護士などの専門家に相談することをお勧めします。弁護士にご相談いただいた場合は、状況に応じて調停などの裁判手続きにも対応いたします。



認定 NPO 法人ふまねっと顧問弁護士

長友 隆典さん

「相続についてのお悩みはお気軽にご相談ください。ふまねっと会員様からのご相談は無料で承っております。遠方にお住まいの方は交通費のご負担がありますが、親身にお話を聞かせていただきます。」

いつでもそばに、あなたの弁護士。

☎ 011-614-2131

遺産相続
遺言書作成

財産管理
成年後見人

各種年金
補助金申請

個人向け顧問弁護士サービス (65 歳以上の方限定)

あなたの大切な家族と財産を守ります! 困ったときはいつでもご相談ください。

弁護士法人 T&N 長友国際法律事務所

HP <https://nagatomo-international.jp/>

〒 063-0811

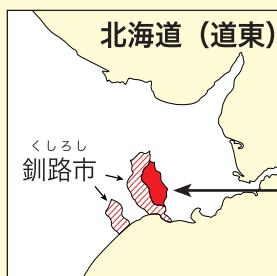
札幌市西区琴似 1 条 4 丁目 3-18 紀伊国屋ビル 3 階





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みなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたく思います。

活動 15 年目を迎えた つるいむら 鶴居村のふまねっと教室



タンチョウで有名
つるいむら
鶴居村
人口 2,488 人
高齢化率 33.3%
(2021 年 1 月 1 日現在)

北海道の鶴居村では、2005 年に釧路市でふまねっと運動が誕生した直後の 2006 年から介護予防事業としてふまねっと教室が始まりました。今年で 15 年目を迎えます。

今回、2021 年 11 月 9 日に鶴居村村民福祉センター「あすぽっと」で行われた介護予防教室「ふまともくらぶ」を訪問しました。この日に教室を担当したのは、隣町の釧路市の「ふまねっと 946」の小林さん、板坂さん、小山内さんの 3 名のサポーターです。

○ふまねっと教室の感想は？

北澤：このふまねっと教室に参加されてどのような感想をお持ちですか？

参加者 A さん：みなさんとこうやって会えて、運動ができるのがいいですね。

参加者 B さん：今までいろんなことをしたんですけど、ふまねっとが一番合うなあと思っています。毎年楽しみにしているんです。

参加者 C さん：参加するとよく眠れます。

参加者 D さん：私は他のところから引っ越してきたんです。ここに来たら鶴居の皆さんに仲間に入れていただくことができました。みんなニコニコ話しかけてくれるんです。

○ふまねっと教室の効果は？

北澤：今日は参加者の皆さん(平均年齢は約 75 歳)からうれしい感想が聞けました。

教室の様子を見てみますと、ふらつく人が多かったようですがサポーターさんから見るとどうでしたか？

小林：前はもっとふらつきが見られました。6 年前



ふまねっと 946
代表 小林友幸さん

は、みんなあみを踏んで歩いてきたのが今ではなくなってきました。

板坂：それだけ効果が出てきているのではないのでしょうか。

北澤：月に 2 回、年に合計 4 回か 8 回しかやらないの？

小林：そうですね。ぜんぜん違

います。でもそれでは足りない。「もっとやってほしい」という住民の要望はあります。

北澤：全盲の方がおひとり、参加していましたね。

板坂：今日はとても調子が良かったようです。

北澤：全盲の方の指導では、スタート前に杖をあみの中央においてあげるのがいいんですか？

板坂：ここがあみの中心ですよ、とお伝えします。そうすると、ご自分で歩けるんです。

以前はうっすら見えてたんですよ。現在は全盲になった。前は視野が広がったけど今は狭くなったと言っています。普通は全盲になると真っ暗になるらしいんですが、あの方は白いですって。だから、ある程度わかるらしいです。

北澤：「歩幅がだいたいわかるようになった。楽しい。」と喜んでくださっていましたね。



鶴居村ふまともくらぶの様子

○15 年間のサポーター活動の意義は？

北澤：今日の参加者に「ふまねっとサポーター」になってみませんかと聞いてみましたが、みなさん「いえいえ」と遠慮されていました。

小林：鶴居村にサポーターが誕生したら、僕たちが



ふまねっと 946
いたさかちえこ
板坂千恵子さん

釧路から応援に入るといこともできる。そのようにすれば、鶴居村でも自分達でできると思います。

北澤：なるほど。そのように準備して進めれば、鶴居村の皆さんもできるでしょう。そういえば、現在ふまねっと 946 のベテランサポーターとして活躍している皆さんも、16 年前に私がはじめて「サポーターになりませんか？」と誘ったら、大反対しましたよね。「何で私達にそんなことやらせるんですか！」と、こわい顔して大反対したのを板坂さんは覚えてますか？

板坂：覚えてます（笑）。お手伝いだけならいいですと思ったのに、全部やれと言われたので。でもね、おかげさまで、もとは無口で人前でしゃべれない方だったんですけど、今ではしゃべれるようになりました（笑）。

北澤：そうですね。ふまねっとに感謝してるでしょう？

板坂：してます（笑）。

北澤：それは、今日の鶴居村の皆さんも同じだと思うんです。自分がやった経験がないことだから、無責任にやりますよとはいえない。遠慮もありますし。

板坂：きっかけがあればできるのではないかな。私が思うには、皆さんの前で指導するというのは勇気が必要なんです。それを乗り越えれば、意外とできるようになると思います。

北澤：小山内さんは、どうでしたか？

小山内：私は、はじめは生徒として教室に通ってたのですが、まだちょっとふまねっとは自分には早いかないと思ひ、途中で習うのを辞めようと思ひました。これは 75 歳くらいになってからまたやろうかなと思ひました。そうしたら、「サポーターやってみない？」と誘われて、いやーできないわって思ひました。私、

人前で話すなんてできないわーと思ひていました。けど、家の中にばかりいて、ぼうっとしていても仕方ないなあ、これではだめだなあと思ひたから、迷ったけどやってみようという気持ちになったんです。

北澤：それはいくつくらいの時なんですか？

小山内：69 かな？。3 年くらい

前のこと。サポーターの資格を取った翌日は 70 歳の誕生日でした。サポーターになった時に、ふまねっ

と 946 の皆さんが、60 代の方がサポーターになりましたよってって喜んでくれたのですが、すぐに 70 代になった（笑）。

北澤：それで、サポーターになって良かった？

小山内：生徒さんも、他のサポーターさんも、良い方ばかりですから、いやな思いがないのね。だから、今は良かったなあと思ひています。

○今後のふまねっとの課題について

北澤：これからも、ますます、皆さんの活動機会が増えるのではないのでしょうか。

小林：私達のいる釧路市はおたっしサービスという制度があるので、それで会場費が補助されるから活動できています。参加者がいなくなればやめるけど新しい人が増えている。今年は 3 カ所でやっている。来年からはもう 1 カ所でやって欲しいと言われている。ふまねっとサポーターは現在 18 名いる。そのうち 12 人くらいが動いている。週に 2 回から 3 回くらい参加する。活動ができない人も何人か出てきました。

板坂：サポーターが 80 歳に近くなっている方が多くなってきたから、新しい人もきて欲しいと思うけど、年々仕事をしている人が多くなるのでふまねっとに集中できる人が少ない。後継者がいないというのが課題です。

北澤：そのあたり、今後も増やしていくために何か解決策はありますか？生徒さんからリクルートするのが一番いいのでしょうか？

板坂：もちろんそうですね。でも専業主婦でパートの合間に出てくれるような人しかいない。仕事をしている人は月に 2 回くらいしか出てこれない。定年が 70 歳になれば、サポーターの候補になる人は少なくなると思ひます。

北澤：そうですね。とても参考になりました。次はその解決策を考えたいと思ひます。ありがとうございました。



鶴居村ふまともくらぶのみなさん



第11回 ふまねっと運動の参加が「日常生活機能の低下」を予防する

3年間の研究の報告会が行われました

2021年10月9日に「第1回ふまねっと共同研究会」がオンラインで開催されました。全国から30人あまりが参加しました。

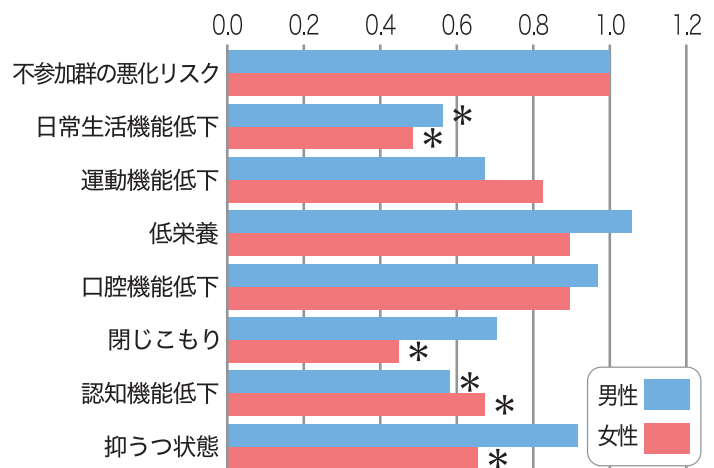
研究会では、北海道千歳リハビリテーション大学の森 満学長より、「北海道在住後期高齢者の健康維持増進のための多重タスク運動に関する前向き縦断研究」をご報告頂きました。

ふまねっと参加群は日常生活機能の低下を抑制

2018年から20年までの3年間にわたり、北海道内の8町（はまなかちょう いけだちょう かみふらのちょう 浜中町、池田町、上富良野町、びつぶちょう さまにちょう しほろちょう てしかがちょう ゆにちょう 比布町、様似町、士幌町、弟子屈町、由仁町）の75歳から79歳までの全町民3,155人を対象に、ふまねっと運動に参加した人と参加しない人の比較を行いました。以下のとおりです。



ふまねっと運動参加群に見られた悪化リスクの低減



*: 確率的に偶然とは考えにくい統計上意味のある関連が見られた項目

① 8町の協力下、調査に同意した2,230人（70.7%）を対象に3年間追跡した。

② ふまねっと運動の参加率（月3回以上～年数回を含む）は、第1回目調査25.1%、第2回目調査30.3%、第3回目調査27.9%であった。

③ ふまねっと運動に参加している人は、参加していない人よりも「日常生活機能の低下」（男性0.57倍、女性0.49倍）、「閉じこもり」（女性0.45倍）、「認知機能の低下」（男性0.59倍、女性0.68倍）、「抑うつ状態」（女性0.66倍）が有意に抑えられていることが示された。（右グラフ参照）

④ ふまねっと運動への参加は、要介護リスク、死亡リスクとの間に直接的な関連は見られなかった。

⑤ しかし、ふまねっと運動への参加は、「日常生活機能の低下」、「閉じこもり」、「認知機能の低下」、「抑うつ状態」の防止につながり、それによって間接的に将来の要介護リスクや死亡リスクを抑制する可能性があることが示唆された。

研究会参加者の感想

- 現在の社会状況では高齢者も就労している。そのような中で、ふまねっと活動維持のため、高齢者が取り組む組織活動のノウハウを専門の立場の方から講演を受けたい。
- 参加者が「また参加したい」という気持ちを大きく持てる実践方法の研究が出来るが良い。
- 健康づくりの担い手について、ふまねっと指導ということだけでなく、高齢者が「集いの場」などの「運営」に自ら携わることで、心身の健康を保持する取組みに関心があり、意見交換をしてみたい。