

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

2021年
5月10日発行
春号
NO.46

正会員の現況 (2021年3月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	5,036
	インストラクター	3,164
	重複	-844
	その他	1
合計		7,357

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

☎ 011-807-4667 ☎ 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：自動車・・・・・・・・・・・・・ 4
- 相続のいろは第4回・・・・・・・・・・・・・ 17
- フォーカス：秋田県湯沢市のみなさん・・・・・・・・ 18
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・ 20



かわまたまち

2020年11月26日に福島県川俣町でサポーター講習会を行い、33名のサポーターが誕生しました。その後練習会を重ねて、3月に行われた「健康フェス」でデビューしました。5月からは3カ所で定期教室を開催していく予定です。

NEW

- ✍ 指導者養成講習日程表
- 📁 教材・グッズのご案内
- ✉ 会員の方への通信

折り込み
在中

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)

サポーター活動報告



～菊川市「ふまねっとを楽しむ会」の活動～

ふまねっとを楽しむ会 杉山 祥子 (静岡県菊川市)



ふまねっとと私の出会いは2016年(平成28年)、ふまねっとインストラクターをしていた友達に「こんな楽しいものがあるんだよ」とふまねっとを紹介されたことがきっかけでした。仕事で高齢者の介護予防に関わっていた私は、運動と認知症予防と仲間づくりが1枚のネットから生まれるふまねっとに魅せられました。すぐにサポーターの資格を

とりましたが、当時、菊川市ではサポーターは一人で、何もできないまま1年が過ぎました。



静岡県菊川市

人口 48,195人
高齢化率 27.3%

(2021年2月現在)

静岡県菊川市は、サーフィンなどで有名な御前崎海岸の少し北側にある、お茶畑に囲まれた小さな町です。菊川のお茶は深蒸し茶で、まるやかで深みのある味が特徴です。

ふまねっとひろば

そんな私に焼津市のサポーターの方々が「私達が手伝いに行っておげるから、とにかくやってみよう」と声を掛けてくれました。皆さんからお手伝いとアドバイスをいただきながら、2018年（平成30年）4月から菊川市で「ふまねっと体験会」を6回開催し、その後、念願の定期開催の「ふまねっとサロン」へと移行することができました。その間に菊川市のサポーターも徐々に増え、現在9人になりました。今は地区センター2か所と公民館1か所で、ふまねっとを月1回ずつ実施しています。また老人会や趣味の会などから出張体験会の希望も時々入ってくるようになり、実施回数は3年間で80回ほどとなりました。今年は聴覚障がいがある方のグループへのふまねっとも2回実施しました。

参加者の年代は60～90代前半で比較的元気な方が多いですが、少し歩行が不安定の方もいて、それでも毎月参加することで歩幅が広がり、ステップがスムーズに踏めるようになり、「楽しくてたまらない」と言ってくれます。その楽しい空間を作るのがサポーターの笑顔です。サポーターも、最初は人前で話すことが苦手な方もいました。しかし回を重ねながら少しずつ慣れ、自信がつき、笑顔が自然と生まれました。その笑顔が宝なのです。

昨年の春からは新型コロナウイルス感染症の影響で、開催中止、参加者減少などがあり、サポーターのモチベーションが下がるかと心配しましたが、かえって感染予防対策を一緒に取り組むことでサポーター同士の気持ちが一つになり、とても良い雰囲気になりました。災い転じて福となる、です。



十数人の参加者でステップの動きを合わせるふまねっとサロンの様子。（コロナ禍前）



感染予防対策をしながら行うふまねっとサロンの様子。

私達サポーターが心がけていることは「心に響くほめ方」です。参加者が自分の良い変化に気づけるような、もっとやりたくなるような声掛け、ほめ方を考え努めています。大げさではなく、相手をよく見て、小さな変化を見逃さずほめていく。奥は深いです。

今後の課題は2つ、1つ目は地区センターなど大きな単位ではなく、高齢者が歩いて通える近くの公民館など小さな単位でふまねっとが実施できるように、サポーターそれぞれが自分の住む地区に働きかけていくことです。既にそういう取り組みを始めているサポーターもいます。2つ目は、参加者も出来ることを手伝ってもらって協同型にしていくことです。地道に地道に、でも一步一步確実に前に進んでいく菊川市のふまねっとです。



サポーターの皆さん。左から杉山祥子さん、橋村さん、杉山紘子さん、室屋さん、鈴木さん。



サポーターの皆さん。左から伊藤さん、横山さん、舟木さん。



インストラクター活動報告

愛の家グループホーム帯広西11条（北海道帯広市^{おびひろし}）

1階ユニットリーダー 大野 美希



愛の家グループホーム帯広西11条は3ユニット、計27人の認知症高齢者のご利用者様が生活するグループホームです。開設して約17年経ちます。ご利用様が生き生きと生活していけるよう、各ユニットやホーム全体で様々な取り組みを行っています。

取り組みのひとつでもあるこの「ふまねっと運動」は、運動機能、認知機能の両方に働きかけるといふ点に惹かれ、3年前から導入しています。導入したきっかけは、運営会社であるメディカル・ケア・サービス（株）からの推奨でした。私たちの施設では、3ユニットすべてのご利用者様を歩行状態によって3つのグループに分けて、それぞれのグループで週に1回実施しています。そのため、ふまねっと運動の開催は週に3回ほどです。

私自身、ふまねっとインストラクターになりまだ1年ほどですが、認知症をかかえるご利用者様とふまねっと運動を通してたくさんの交流をしてきました。ご利用者様の中には、毎週のふまねっと運動の時間をとても楽しみにして下さる方もいれば、歩行運動にあまり前向きでない方もいます。楽しみにして下さる方は、廊下に掲示されているふまねっと運動日程表を毎日確認し、「みんな集まって運動できることが楽しい」と良い笑顔を見せて下さいます。時には他のグループの実施中も見学に来て盛り上げて下さるほどです。また、入居したばかりであり歩行運動に前向きではなかった方も、この運動を通して他のユニットの方との交流ができ、徐々に明るい表情を見せて下さるようになりました。

そして、私たちふまねっとインストラクターにとっても、他のユニットのご利用者様やスタッフとの交流になっています。私も最初は

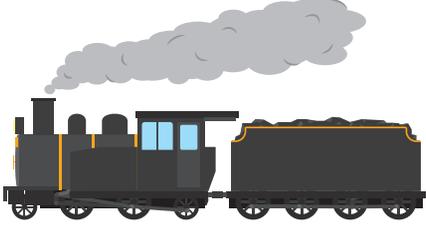
他のユニットのスタッフやご利用者様のことをあまり知らなかったため、施設全体の行事の時に何をしたらいいかわからなかったり、困った時に誰にも相談できなかったりすることがありました。しかし、ふまねっとのインストラクターになってから、ご利用者様の歩行状態や日々気をつけなければならない事がわかったり、スタッフ同士での会話が増えたり、とても働きやすい環境になりました。このように、運動機能や認知機能のために導入されたふまねっと運動ですが、それだけでなく、スタッフが働きやすい環境づくりや、ご利用者様の生き生きとした生活のためにも、なくてはならないものになっていると思います。

今はコロナの影響で、ご利用者様がご家族様に会うことが難しくなったり、外へ出かけられなかったり、いつも以上にストレスや不安を抱えやすい状況にあります。私たちの施設でも、色々な行事がなくなり、大人数で集まる事が難しくなったり、スタッフが全員マスクをしていることで表情が読み取れなかったり、会話が難しくなったりしています。まだまだ先が見えず大変な状況ではありますが、少人数で距離をとってふまねっと運動を継続しています。ふまねっと運動を通して、この状況下でも、少しでもご利用者様の笑顔が見られるように頑張っています！



週に1回のふまねっとの様子です。笑顔が見られ、和やかな雰囲気で行われているそうです。

Step
ステップ指導
アドバイス



【ステップの説明例】

説明 手で示す

ひとマスに4歩ずつ、
真ん中のマスに、右、左、右、左、
次も真ん中のマスに、右、左、右、左、
右前のマスに、右、左、右、左、
次も右のマスに、右、左、右、左、
と歩きます。

手本 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、いち、に、さん、し、
いち、に、さん、し、と歩きます。

テンポを示す

テンポは、いち、に、さん、し、と
ゆっくりです。

誘導

では、1人ずつやってみましょう。
○○さん、こちらどうぞ。

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。
二人で並んで歩いてみましょう。

汽 車

8		31 29	32 30		ひろのはら 広野原	
7		27 25	28 26		闇をって	
6				23 21	24 22	トンネルの
5				19 17	20 18	思う 間もなく
4				16 14	15 13	渡るぞと
3				12 10	11 9	今は鉄橋
2		8 6	7 5			今は浜
1		4 2	3 1			今は山中
	A	B	C			

相続のいろは 第4回:遺言書の内容に納得がいけない場合は?

遺言書の内容を決めるのは遺産を残す人の権利

遺言書の内容を決めるのは、財産を残す人の権利です。法律上の問題に抵触しない限り、財産を残す人の意思に従い、どのような内容の遺言でも書くことができます。とはいえ、本当にひとりで好きなように書いてしまっているのか?と不安になることでしょう。遺言書の内容は、相続人の誰かひとりに相談してしまうと他の相続人とのトラブルの原因にもなりますので、なかなか本音で相談できる相手がないのも事実です。

内容によってはトラブルの原因になることも

例えば、長女・次女の二人の相続人がいて、遺言書に「財産はすべて長女に相続させる」と書き、遺言書に従って全ての財産を長女に相続させたとしても、そうなる次女はもちろんな納得がいけないでしょうし、姉妹でトラブルに発展する恐れがあります。残された家族間の争いを避けるためにと思って作成した遺言書が、むしろトラブルの原因になってしまいます。

「遺留分」を考慮した遺言書でトラブルを防ぐ

遺言書を作成するときは、このような争いを避けるために最低限の取り分を相続人に残すという法律があります。この最低限の取り分のことを法律用語で「**遺留分**」と言います(民法1042条)。遺留分とは、相続財産の一定割合について兄弟姉妹を除く法定相続人(配偶者、子、直系尊属(親))に対して相続財産の取り分を保障する制度です。その取り分の割合は法定相続分の2分の1ですが、相続人が直系尊属(親)のみの場合は3分の1となります。一方で、兄弟姉妹にはありません。

例えば、配偶者1人であれば全額の半分の50%、相続人が子供達4人の場合は、25%の半分で12.5%、配偶者と子供が2人の場合は、配偶者が25%、子供達はそれぞれ12.5%、父親のみが相続人の場合は3分の1となります。法律上の規則が少々複雑な内容になっていますので、具体的な例を表にしますので、参照してください。

遺留分とは、誰か特定の人に全ての財産を相続させるという遺言書を書いたとしても、この遺留分の割合を取り戻すことができるという法律上の権利です。残されたご家族間のトラブルを防ぐためには、

あらかじめこの遺留分を考慮した内容の遺言書を作成することをお勧めします。

遺留分を考慮しない遺言書だったときは?

では、先ほどの「財産はすべて長女に相続させる」といった例のように、遺留分を考慮しない遺言書に納得がいけないご家族はどうしたら良いのでしょうか。法律用語ではこれを「遺留分の侵害」と呼びます。その場合、侵害されている相続人が、遺留分以上に相続財産を得ている他の受遺者に対して「遺留分侵害請求」をすることになります。

遺留分侵害請求の具体的な手順等については次号で詳しく説明いたします。

「遺言書の内容に納得がいけない」「遺言書を作成したいが争いが起きない内容にしたい」そのような時は遠慮なく弁護士などの専門家に相談されることをお勧めします。

相続人の組み合わせと遺留分

相続人の組み合わせ	遺留分	各人の取分(遺留分)
配偶者と子1人	1/2	配偶者 1/4 子 1/4
配偶者と直系尊属(親)	1/2	配偶者 1/3 直系尊属(親) 1/6
配偶者と兄弟姉妹	1/2	配偶者 1/2 兄弟姉妹 なし
配偶者のみ	1/2	配偶者 1/2
子のみ	1/2	子 1/2
直系尊属(親)のみ	1/3	直系尊属(親) 1/3
兄弟姉妹のみ	なし	なし



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。」

弁護士法人T&N 長友国際法律事務所

☎ 011-614-2131

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

〒 063-0811

札幌市西区琴似1条4丁目3番18号紀伊国屋ビル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いと思います。

ゆざわし 湯沢市のふまねっと運動の取り組み



秋田県



ゆざわし 湯沢市

赤平一夫さん

社会福祉法人湯沢市社会福祉協議会
事務局次長

秋田県湯沢市内でのふまねっと運動の取り組みについて、湯沢市社会福祉協議会の赤平さんにお話を伺いました。

●導入の経緯を教えてください。

最初は平成 28 年（2016 年）に尚和さん（ふまねっと職員）に来ていただき、体験講演会を行いました。当時地域をまわっていて課題となっていたことが、認知症の方々が増えており、地域の中で孤立してしまっているケースが見られたということでした。

「このままではいけない、何か地域で取り組めることはないか」と考えていました。そんな時に、たまたま生活困窮者支援の先進的地域である北海道釧路市に視察に行く機会があり、偶然ふまねっと運動のことを知りました。「これはいい、我々の目的としている認知症予防、仲間づくりにすごく合っている」と思いました。それに、サロンのマンネリ化を防いだり、新しい利用者を増やせるのではないかと思ったんです。

そこで湯沢市の湯沢地区の町内会に所属している福祉員に参加を呼びかけて、体験講演会を開き、翌年にサポーター養成講習会を開催しました。

●活動状況を教えてください。

養成講習会の後、すぐにサポーターの方々が自分たちで定期的な練習会を始めました。それは非



2017年2月24日サポーター養成講習会の様子。湯沢地区の23名が受講しました。

常に大きな成果でした。なぜなら、とくに社協が呼び掛けたわけではなく、自分たちで自主的に集まってきて、「せっかく覚えたことを継続して練習していきたい」と、今でも一ヶ月に一回ずっと続いているからです。

毎回 15 人ほど来ています。天気が悪くても、吹雪の中歩いて来たりするんです。そうやって続けて頑張ってきたというのはすごいことだと思います。現在は湯沢地区のサポーターが、それぞれ所属する 15 力所くらいの町内会で、ふまねっとを行っています。

地区外にも依頼を受けて指導に行くこともあります。今後は、サポーターのいない地区にもサポーターが生まれるといいと思います。稲川地区という地域からもよく派遣依頼が来ていたので、今年はその地区でサポーター養成講習を行いました。

●社協はどのような支援をしていますか？

サポーターの練習会の会場の無料貸し出し、地域からの指導依頼とサポーターとの間の連絡調整、ネットの用意、サポーター養成講習会の開催などです。その分しっかりと地域づくりを行っていくという方針です。

また、当社協では湯沢市から生活支援体制整備事業の委託を受けていまして、社協職員が生活支援コーディネーターをしています。コーディネーターを通じて、それぞれの地区で、ふまねっとの活動の周知をしています。

●ふまねっとをやって良かったことは？

一番良いところは住民同士の仲間づくりになっていることです。居心地のいい居場所ができたのかなと思います。こういう世の中なので、人の家についてお茶のみする機会は減ってきています。そういう中で行く場所があるというのが大事なのかなと思うんです。場所の楽しさ、雰囲気、終わった後のお話、そういうところが大事だと感じています。もちろん認知症予防や健康づくりにもなっていると思います。

●これからの展望は？

できればこの活動を全市に広げたいと思っています。サポーターを養成して、地域でふまねっとをきっかけに集まる場所をつくりたいと。さらに、そこで集まった方々にふまねっとだけでなく様々な勉強会等も行って、居場所づくりを広げていきたいと思っています。

それから、以前認知症カフェでふまねっとをやってみたら、認知症の方が予想以上に喜んで参加してくれたので、コロナが落ち着いたらまた再開したいと思っています。

● サロンの様子について(平和町ふまねっとサロン)

ふまねっと運動を行っている湯沢市の平和町ふまねっとサロンの世話役を務める松田さんにお話を伺いました。



さとし
松田慧さん
サロン世話役

●なぜふまねっとを行うようになったのですか？

高齢化で町内の催し物になかなか人が出てこなくなってきたんですね。なにかいいプログラムがないかと思っていたところ、平成29年(2017年)10月のことですが、レクリエーション大会で、社協のふまねっとサポーターの指導でふまねっと運動を体験させてもらいました。結構楽しかったようで、終わったらすぐ、「今度いつやる？」って声があったんです。すぐに「それじゃあ来月からや

りましょう」となって、それから3年以上継続しています。

●サロンの様子を教えてください。

サロンは町内会の協力を得て町内会館で月1回行っています。私は民生委員なのでサロンの世話役をしています。平均14名が参加しています。年齢は平均82.6歳、最高90歳の方がいます。女性が多く、男性は3名くらいです。元気な方から歩行困難な方まで参加しています。

サポーターの方は毎回2名ずつ来ていただいています。サポーターさんの指導はとてもわかりやすいです。サポーターさんも私たちとけっこう年齢が近いせいか話も合いますね。

以前は同じ町内でも顔を会わせる機会があまりなかったんですが、このふまねっとサロンで何年かぶりに会って「久しぶりだったすなー」とおしゃべりするようになって、高齢者の交流の機会になったと思います。

他の催し物にも足を運んでくれるようになりました。今までおっくうがっていたのがお互い友達のような気持ちになっているせいか、集まるのが楽しくなってきた感じのようです。見た目も元気に歩くようになってきた感じがします。

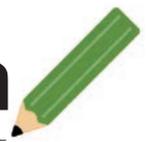
●今後に向けて

これからは運動だけではなくて、防犯や安全のことなど、講師を呼んでお話をさせていただこうと思っています。新しく関心を持っている地域の方達もいます。はじめは怖がっていても、一度動いてしまえば次から来ると思います。

私は民生委員なので、このサロンの案内を、見守り活動を兼ねてしていきたいと思っています。



平和町ふまねっとサロンの様子。
十数名の参加者が毎月1回集まり、ふまねっとを楽しんでいるそうです。



第9回 ^{バリア} オンラインの壁を解消するおうちでふまねっと!

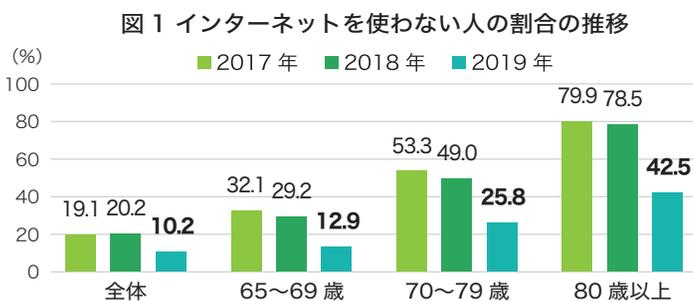
すすむ公共サービスのオンライン化

2020年は、新型コロナウイルス感染予防のために、市役所の手続から病院の診療まで、あらゆるものが「インターネットを利用したサービス（以後、オンラインと略す）」に移行した1年でした。

その結果、オンラインは、水道、ガス、電気と同じように、「生活や命を支える設備（以後、インフラと略す）」になったと考えられます。このオンラインは、外出が不自由な高齢者にこそ、恩恵が大きいインフラです。例えば、足が弱り外出できない、車や免許がない、病院や店が遠い人が、家にいながら買い物から通院まですべてオンラインで解決することができるからです。

高齢者がオンラインを利用しない理由

ところが、現在の高齢者の中には、このオンラインの利用に消極的な人がいます。2019年の総務省の調査によると、オンラインを利用しない人は日本人全体で10.2%に対し、70代の高齢者では25.8%、80歳以上では42.5%でした。

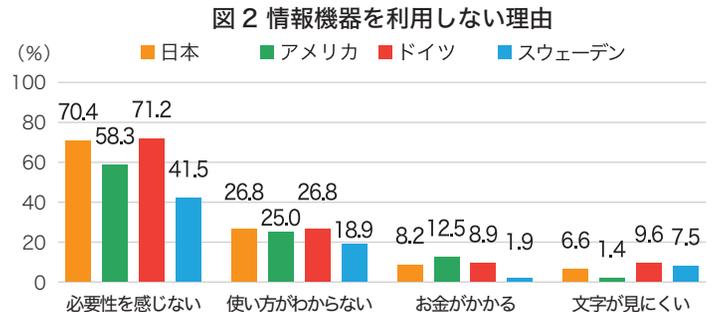


これらの高齢者が、なぜオンラインを利用しないのか。内閣府が行った国際比較調査によると、「お金がかかる」からと答えたのは8.2%（日本）、「使い方がわからない」は26.8%（同）でした。その代わりに、どの国でも一番多かった理由が「必要性を感じないから」で、日本では70.4%がそう答えています。

したがって、高齢者がオンラインを利用しない理由は、お金や使い方がわからないからではなく、「必要性を感じていない」からなのです。

したがって、電気、ガス、水道のように、必要性

があれば高齢者でもオンラインを取り入れると予想できます。



バリア おうちでふまねっとで壁を解消しよう!

そこで、認定NPO法人ふまねっとでは、高齢者にオンラインの「必要性」を感じてもらえるように、2021年2月より「おうちでふまねっと」を開始しました。おうちでふまねっとは、いつでも、だれでも、何度でも、無料でふまねっと運動に参加することができるオンライン教室です。

2月から毎日参加している札幌市の大村益子さん（84歳）は、「はじめは自分がインターネットを使うようになるなんて思いもしませんでした。2ヶ月前まで外で歩かなくなって健康が不安だったけれど、今では毎日参加してみなさんから元気をもらっています」といいます。

高齢者が、おうちでふまねっとに参加して、オンラインの必要性を感じれば、バリアを解消できます。オンラインバリアは、日本だけでなくドイツやアメリカにもあります（図2）。今後は、オンラインサポーターを養成して、指導を担当してもらい時間割を増やします。そして、世界中の高齢者のオンラインバリアを解消したいと思います。

皆さんもぜひおうちでふまねっとに参加して、遠くの仲間と挨拶を交わし、おしゃべりしながら、ふまねっと運動の成績向上を楽しんで下さい。



<参考文献>

- 総務省「令和元年通信利用動向調査報告書（世帯編）」をもとに作図
- 内閣府「平成27年度第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」をもとに作図