

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
9月10日発行
夏秋号
NO.47

正会員の現況 (2021年7月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	4,612
	インストラクター	2,869
	重複	-805
	その他	1
合計		6,677

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：まっぼっくり・・・・・・・・・・・・・ 4
- 相続のいろは第5回・・・・・・・・・・・・・ 17
- フォーカス：北斗市のみなさん・・・・・・・・・・・・・ 18
- 地域健康福祉に関する研究紹介・・・・・・・・・・・・・ 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を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



えんがるちよう

7月29日北海道遠軽町にて、遠軽町地域包括支援センター主催のふまねっとサポーター講習会が開催され、14名が受講しました。

遠軽町では2015年からふまねっと運動が行われています。たくさんの住民の方にサポーターになってもらいたいと、遠軽町で初めてとなるサポーター講習会に至りました。

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



あいべつちよう

～愛別町のふまねっと運動について～

愛別町地域包括支援センター 榎本アカネ



愛別町は高齢化率46.9%と高齢化がすすんでおり、住民主体の介護予防の取り組みができないだろうかと思案していました。ふまねっと運動については、以前介護予防についての研修会に参加したときに何度か名前を聞いていました。ふまねっと運動の、高齢者自身が介護予防の担い手になることができるという点に惹かれ、2019年度から愛別町



北海道愛別町

人口 2,632人
 高齢化率 46.9%
 (2021年6月30日現在)
 愛別町は北海道のほぼ中央にあり、きのこ、米、畜産を基幹産業とした農業の町です。特にきのこは全道有数の生産量を誇り、「きのこの里」として知られています。

でサポーターの養成を始め、ふまねっと運動に取り組むようになりました。

2019年6月に開催した初回のサポーター養成講習会は、生活支援コーディネーターやボランティアを行なっている方、老人クラブ会長など16名が受講しました。と、ここまでは順調でしたが、大変だったのはそのあとです。サポーターデビューの場を3か月後の老人クラブでの体験会と決めたものの、全員が初心者だったため自主練習のすすめ方さえわからず、月3回の練習を試行錯誤しながら必死でこなしました。

練習のたびに生じる疑問は、NPO法人ふまねっとの樋口さんにその都度電話で確認をさせていただき、たくさんのご助言をいただきました。体験会は老人クラブを中心に14回開催し、延べ255人の参加がありました。参加者からは、「こんなに褒めてもらったのも、大きな声で笑ったのも久しぶりだった」「ゴールした際の拍手がうれしかった」と感想があり、参加者が楽しく参加している姿はサポーターの大きな励みとなりました。はじめは緊張がみられたサポーターも、体験会や自主練習で経験を積むことで自信につながり、手探りながらも活動をすすめていました。

2020年2月からは新型コロナウイルス感染症の影響により数か月間、ふまねっと活動も休止となりました。その後7月から活動を再開、感染症予防に配慮し、2回目のサポーター養成と月1回の自主練習会、体験会を開催しました。コロナ禍で体験会を思うように開催できず、自主練習さえ休止せざるを得ない状況に見舞われ、サポーター活動の継続性やモチベーションを維持することの難しさを感じています。しかしながら、月1回の自主練習会で顔を合わせ、「まちがっても、気に



2021年5月に開催した体験会

しない、気にしない」と声を掛け合うことで、仲間意識を持ち、協力体制ができたことは、私たちサポーターにとってかけがえのない財産です。今年度誕生するサポーターとともに総勢30名弱で、コロナ終息後の活動を見据え、ふまねっと運動を町内に広め、健康づくりや介護予防に役立てたいと思います。初年度に企画した懇親会が大盛況だったことから、コロナ終息後は真っ先に懇親会を開きたいというのが、今のサポーターの密かな楽しみです。



自主練習はハイタッチが無くても盛り上がります。(2020年7月)



サポーターデビューの場となった老人クラブ体験会



新作のTシャツで自主練習会に参加(2021年7月)



インストラクター活動報告

社会福祉法人^{ほうせいかい}豊生会 特別養護老人ホームひかりの（札幌市東区）
生活相談員 ^{かいどう えり}海藤 会梨



社会福祉法人^{ほうせいかい}豊生会では2013年5月に特別養護老人ホームひかりのが開設され、他にもショートステイ、小規模多機能型居宅介護事業所、グループホーム、そして保育園も運営しています。

特別養護老人ホームひかりのでは、介護予防として地域の方々を対象に、2016年5月より毎月第2・第4金曜日の10時から12時に「お^{たっしや}達者クラブ」を開催しています（現在は新型コロナウイルス感染症対策のため休止しています）。年齢や性別に関係なく活動的に生活することを目標に、体と頭の健康増進のための運動とレクリエーションを行っています。お達者クラブは登録制となっており、50～80代の女性10名ほどが参加され、ご近所さんもいれば、参加回数を重ねることで顔なじみとなった方もおり、いつも和気あいあいとした雰囲気の中で実施されています。まずは血圧測定を行いその日の体調を確認し、準備体操としてラジオ体操やエクササイズ、演歌に合わせた有酸素運動を行います。その後「ふまねっと運動」です。ウォーミングアップステップから課題ステップに進み、季節に合わせた曲でレクリエーションステップを実施しています。途中で手拍子を入れることで「あら、どっちの足が先だっけ?」「今手拍子

忘れちゃったわ」などと混乱されることも多いですが、それもお愛嬌^{あいぎょう}ということで、毎回笑いが絶えません。ふまねっとには『歩いて・歌って・笑って』の楽しい要素が満載です。時間内に上手く出来なかったステップは「家で練習してくるからね」と、ほとんどの方が次回までの宿題としてご自宅に持ち帰られています。ふまねっと運動の合間には、脳トレやレクリエーション、専門職によるミニ講座なども行っています。脳トレでは、穴埋めクイズやお絵描きなどを行い、ミニ講座では、看護師や栄養士、理学療法士といった専門職が熱中症対策や食中毒、転倒予防といった身近で役立つ知識をお伝えしています。

また、ショートステイでは月に1回インストラクターの資格を持つ職員が中心となって、感染対策を取りながらごく少人数でふまねっと運動を実施しています。普段歩行器を使用している方でも、職員の支えがあると足を高く上げることができ、「普段から気をつけなきゃ」「歌いながらだと楽しいね」などと、参加される方は意欲的に取り組まれています。

お達者クラブは現在新型コロナウイルス感染症対策のため開催を見合わせていますが、また地域の皆様と一緒に笑い合いながらふまねっと運動できる日を楽しみにし、コロナ禍でも取り組める活動を考えていきたいと思っています。



お達者クラブで歌を歌いながら順番に進んでいます。成功するととてもきれいに見えます。



ショートステイのご利用者様で、基本のステップをしているところです。

Step
ステップ指導
アドバイス



まつぼっくり

【ステップの説明例】

説明

ひとマスに4歩、2歩、2歩と歩くステップです。

手本 手で示す

ひとマスに4歩、2歩、2歩と歩きます。

左のマ스에右、左、右、左、
右のマ스에右、左。

次は、真ん中のマ스에右、左。

次は、真ん中のマ스에左、右、左、右、
左のマ스에左、右。

次は、左のマ스에左、右。と歩きます。

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、5、6、7、8。
1、2、3、4、5、6、7、8。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。
○○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。

8	31 32			さ～
7	29 30	27 28 25 26		おさるが ひろって たべたと
6		24 23		さ～
5	20 19 18 17	22 21		ころころ ころころ あったと
4	15 16			さ～
3	13 14	11 12 9 10		たかい おやまに あったと
2		8 7		さ～
1	4 3 2 1	6 5		まつぼっくりが あったと
	A	B	C	

【応用】

歌を歌いながら歩いてみましょう。

相続のいろは 第5回:遺言書の内容に納得がいかない場合(2)

遺留分侵害請求とは？

前回の「相続のいろは」では、遺言書の内容に納得がいかない場合、特定の相続人の方には「遺留分」というものがあり、その遺留分について侵害があるときには「遺留分侵害請求」(旧:遺留分減殺請求)ができるというお話をしました。今回は、具体的な遺留分侵害請求の手続きについてお話いたします。

① ご自身に遺留分が存在するかを確認しましょう

相続をすることができる人(相続人)全員に遺留分があるわけではありません。

遺留分があるのは、兄弟姉妹以外の相続人、すなわち「配偶者」、「子」及び「直系尊属」だけです(民法1042条)。その割合は、直系尊属の方は法定相続分の3分の1、それ以外の方は法定相続分の2分の1です。(詳しくは前回の相続のいろはでご確認ください。)

② 相続財産の価額を確認しましょう

遺留分請求の範囲は、遺言書に記載されている財産です。しかし、遺言書を作成した以降に財産を使ってしまったたり、地価の上昇などで価値が高くなっていたり、遺言書作成時とは価額が変わっていることがあります。被相続人が取引していた銀行の取引明細を取得する、不動産会社や鑑定会社に問い合わせるなどして、まずは被相続人名義の相続財産の価額を確認しましょう。

相続財産が金員でない場合、例えば不動産や宝飾品の場合は、その価値がいくらであるか金額に換算することも忘れないようにしてください。

③ 遺留分額を確認しましょう

被相続人の相続財産を確認したら、次はご自身の遺留分額を確認しましょう。算定の方法は民法の規定に従うこととなりますが、相続財産の総額をご自身の遺留分割合でかけた額がご自身の遺留分額となります。

④ 遺留分侵害額を計算しましょう

ご自身の遺留分額を確認したあとは、ご自身の遺留分侵害額を計算します。算定方法は民法1046条第2項に記載されていますが、ご自身の遺留分と遺言書に記載されている額を比較することで算出できます。その結果、ご自身の遺留分額の方が大きければ、ご自身の遺留分が侵害されたとして遺留分侵害請求をすることができます。

⑤ 遺留分侵害額の支払いを請求します

遺留分が侵害されていることがわかったら、遺留分を侵害している方(受遺者又は受贈者)に対して、侵害されている分の請求をします。請求は話し合いで解決を目指すことも可能ですが、どうしても解決しない場合は裁判手続きで請求することになります。

遺留分侵害請求の事例

父親が遺言書を残して死去しました。子供は3人(長男、次男、三男)、母親は既に他界しています。

遺言書には、長男に父親名義の土地と建物を相続させ、次男と三男には父親名義の預金口座を折半して相続させると記載がありました。遺言書に記載した当時は、自宅の土地と建物の時価は5000万円、預金口座には1億円あったため、その相続割合が妥当であると父親は考えたのです。

一方で、父親が遺言書を作成したのは十数年前のこと。それから周辺開発により地価が高騰し土地建物の時価は8000万円になっており、そして父親の医療費が予想外にかかってしまったことで、父親が死去したときには預金口座の残高が2000万円になっていました。

そのため、遺言書通りだと長男が8000万円、次男と三男が1000万円ずつを相続することになります。しかし、法定相続分で計算すると、総額1億円の3分の1ですから、本来はそれぞれ3300万円ほどを受け取る計算になります。

そのため、次男と三男の遺留分は約1650万円となり、ここから1000万円を差し引いた650万円を遺留分侵害額として、長男に請求できることとなります。

遺留分について疑問があるときは専門家に相談を

遺留分侵害請求の手続き自体はむずかしいものではありませんが、親族間の金銭問題では感情がもつれることもあり、とても心苦しい場合があります。また、遺留分侵害請求の相手方が親族ではない第三者の場合、そもそも話し合いの場を持たないこともあります。

遺言書の内容に不満がある、ひょっとしたら遺留分を請求できるかもしれないと感じる場合は、遠慮なく弁護士などの専門家に相談されることをおすすめします。



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。」

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くと思います。

ほくとし 北斗市のふまねっと運動の取り組み



社会福祉法人 北斗市社会福祉協議会 宮内慎司さん
ほくねっと会長 柳谷友明さん



ほくとし
北斗市
人口 45,253 人
高齢化率 30.4%
(2021年6月1日現在)

北海道の南に位置する北斗市では、市の社会福祉協議会が2016年度より「ふまねっと運動普及活動事業」を行い、2018年度にはふまねっと指導者によるボランティア団体「ほくねっと」が設立されました。当初より活動に関わってきたおふたりにお話を伺いました。

○ふまねっとを導入した理由

宮内：北斗市社会福祉協議会では、地域住民主体のサロン活動の動機付けのためにふまねっと運動を導入しました。ふまねっと運動は、みなさん楽しく交流しながら行える介護予防運動であること、男女区別なく参加できること、専門職を必要とせず、地域住民がサポーターの資格を持って地域住民主体で行うことができることから、導入に至りました。

○取り組んだこと

宮内：2016年度に「ふまねっと運動普及活動事業」という、ふまねっと運動を市内全域に広め、サロン活動を広げるための活動を開始しました。具体的には、サポーター養成講習会の開催、デモンストレーションの実施、サポーターの派遣、ふまねっと本体の貸し出しや購入助成、サポーター対象のフォローアップ研修会等です。

○導入後の反響や実績

宮内：サポーター養成講習会は2016年度から2020年度まで年1、2回合計7回開催し、合計99名が受講しました。内、地域住民は78名、その他は社協職員などです。普及事業を始めた当初は、町内会や老人クラブ、福祉まつりなどでデモンストレーションや講演会を行うなど、周知活動に力を入れました。「サポーター派遣の依頼が何件来るかね～」と話をしていたところ、派遣依頼は半年で20団体から延べ39回あり、翌年度には40団体から述べ141回、と数字が一気に伸びました。

柳谷：何しろ「新しい健康づくり運動」ということで、地域のみなさんからの受け入れは良かったですね。

○サポーター活動開始期を振り返って

柳谷：当初は緊張で足元がガクガクでしたよ（笑）。何をどう話しているのか、四角四面なものの言い方だったんだろうなと思います。でも社協での練習や実践を重ねるうちに、参加者とコミュニケーションもリラックスして取れるようになったと思います。

宮内：社協の職員も始めはすごく緊張しました（笑）。応用のステップになると間違えてしまったりして…。

柳谷：「ひとマスに…」と説明する顔がもう青ざめているんだから（笑）。大変ですよ。指導セリフも間違えないようにサポーターみんな注意していたので緊張しました。今思えばもう少しリラッ

クスしてやれば良かったなど。ステップの速度がどうしても速くなってしまっているので、メトロノームの音を、みんなで速度を共有し合うという事もやりました。今でもふまねっとをやる前にみんなで手拍子と足踏みでテンポ合わせをしています。今は大体良いテンポで行えるようになりました。

○「ほくねっと」設立の経緯

柳谷：「ほくねっと」は、社協主催のサポーター養成講習を終えた方の活動団体を作ろうということになり、趣旨に賛同した有資格者47名で2018年4月に設立しました。みなさん非常に前向きな考えで参加して下さいました。

○「ほくねっと」活動内容

柳谷：活動内容は、①サポーターの自主練習会、②普及活動、③視察研修、④会員交流会、⑤社協事業への協力です。サポーターの自主練習会は保健センターで毎週1回行っています。サポーター同士のコミュニケーションや交流、笑い、サポーター自身の認知症予防、健康づくりなどを目的に皆さん参加しているようです。毎回18人から20人程度のサポーターが参加します。

宮内：(開催頻度について)月1、2回だと来れない人もいますので、週1回開いて、都合の合うときに参加してもらおうということになりました。社協職員も自分達の練習を兼ねて参加しました。一般の方やサポーターを取得したい方、体験したい方も受け入れしています。

柳谷：自主練習では、健康体操やレクリエーションの学習と、ふまねっと運動の基本の指導練習、社協で準備した応用ステップの練習、最後にレクリエーションボッチャを行います。

宮内：社協では一年間のステップ練習プログラムを組んでサポーターの皆さんにお渡ししています。

○「ほくねっと」の活動財源

柳谷：会員からの年会費500円と社協からの年間活動費5万円が主な活動財源です。そこからボランティア保険代や懇親会費、交流事業費、事務費に充てています。近くのサロンに訪問する時の交通費は自己負担です。視察研修は市のバスを利用しています。

○普及状況

宮内：市内のサロン活動はふまねっと運動を導入してから増えてきています。市内にある高齢者が集うサロン等は23ヶ所で、そのうち14ヶ所で月1回以上ふまねっと運動が行われています。2017年度からサロンを行う団体に助成金をお渡しするようになったことも追い風になったようです。助成金は、市の「ふれあい・いきいきサロン普及活動事業」という受託事業によるものです。



市内のサロンの様子

○参加者の反応

宮内：長く継続して参加している人は、「雪道での歩行状態が改善された」と言う人や、「認知症予防のために参加している」という人が多くいらっしゃる状態です。ふまねっとが苦手だという方もいますがそうした方はみんなと会うために参加しているようです。

○今後の課題、展望

柳谷：会員離れをどう止めていくかが大きな課題です。そのためにふまねっとに合わせてレクリエーションや健康の話、川柳など笑いを誘うお話なども取り入れるようにしています。それでもやめる人がいたら仕方ないので、新たにサポーターになる方を増やしていくことを考えるのも大事だと思っています。

宮内：実際に高齢やコロナ禍でやめるサポーターも何名かいました。

柳谷：ふまねっと運動による健康づくりをもう少し普及させていく必要があると考えています。そのためにも、ふまねっとの効果をわかりやすく説明できるといいです。

宮内：コロナで普及活動が難しい状況ですが、コロナ後は新規開拓に力を入れて、サロンのない地域に普及していきたいと思っています。

