

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
5月10日発行
春夏号
NO.49

正会員の現況 (2022年3月1日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,792
	インストラクター	2,906
	重 複	-818
	その他	2
合 計		6,882

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：靴が鳴る	4
相続のいろは第7回	17
フォーカス：福島県川俣町のみなさん	18
地域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



3月6日、北海道^{かみふらのちょう}上富良野町で町長ご臨席のもと「ふまねっとクラブ設立10周年記念式典」が^{かみふらのちょう}開催されました。ふまねっとクラブは上富良野町の健康づくりと仲間づくりに大きく貢献しています。サポーター歴10年の皆さんが表彰を受けました。

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 12,000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



北海道^{あかびらし}赤平市^{ひらぎし}『平岸エリアサポーターの会』の活動について

広報担当 ^{いとう ゆり}伊藤 由利

^{ひらぎし}平岸エリアサポーターの会について



^{あかびらし}赤平市では、市役所と社会福祉協議会が、「健康でお互いに支え合い、孤立する人がいない地域を目指して」エリアサポーター（以下エリサポ）という地域ボランティアを育成しています。^{ひらぎし}「平岸エリアサポーターの会」は^{あかびらし}赤平市の^{ひらぎし}平岸地区で活動する



北海道^{あかびらし}赤平市

人 口 9,332人
高齢化率 47.3%
(2022年1月31日現在)
^{あかびらし}赤平市は北海道の道央に位置する旧炭鉱のマチです。市内には、日本遺産^{たんでつこう}「炭鉄港」に含まれる^{たてこうやぐら}立坑櫓等があります。近年は人口減と高齢化がどんどん進んでいます。

エリサポの会です。活動の一環として、「ゆる^{げん}元体操」と「ふまねっと運動」を行っています。会にはエリサポが33名いて、そのうち7名がふまねっとのサポーターです。

ふまねっととの出会い

最初に、私たちの会の創始者で、ふまねっとを活動に取り入れ、地域に広めることに尽力した、会長の丸子^{まるこ}千代子さんと統括^{とうかつ}リーダーの山本由美子さんを紹介します。

お二人は、「高齢化が進む中で、いかに一人ひとりの健康寿命を延ばしていくか」、「一人暮らしの高齢者を孤立させないようにするにはどうしたらよいか」という大きな課題について、仲間のエリサポ達と、機会あるごとに話し合っ^{まるこ}てこられました。そんな時にふまねっとのことをお知りになり、2016年に丸子さん、山本さんのお二人がサポーター資格を取得されました。

その後、山本さんが仲間のエリサポにもふまねっとサポーターを勧められ、新たに5人のサポーターが誕生しました。私もそのうちの一人です。

実際の活動

定例の活動は月2回、「ゆる^{げん}元」と「ふまねっと」を行っています。60代～90代(平均年齢80.5歳)の方が、毎回20名前後、元気に参加してくれています。この地域にある他団体のNPOが参加者の送迎を担当してくれて、会場づくりや消毒作業、清掃等は、たくさんのエリサポで協力して行っています。また、町内会や社協からもいろいろ支援



ふまねっとの仲間たち
後列左から 山本さん 加藤さん 源さん 伊藤さん
前列左から 丸子さん 新山さん 山田さん

を受けながら活動しています。

ふまねっとは、一般の人と、体力に自信のない人とのグループ分けし、どちらのグループに参加するかは、参加者自身に選択してもらっています。皆さん笑顔でとても楽しそうです。それぞれのグループで盛り上がってくれます。

サポーター講習会で習ったとおり「間違っても、気にしない、気にしない」と言ったら、「間違ったらダメだ」と返してくる男性参加者さんがいるのですが、ゴールしたら満面の笑みになってくれます。老人クラブで踊りをしている女性参加者さんは、完璧なステップをしながら、余裕で手振りをつけて盆踊りを披露してくれます。

コロナ禍で、2020年2月に休会を余儀なくされ、10月に再開した時には、みんな足取りが少し重く、身体の動きもぎこちなく感じました。しかし回を重ねるごとに元のように調子を取り戻してきたところで、また休会となってしまいました(2022年2月現在)。

おわりに

今後は高齢者の方々に広く呼びかけをして、一人でも多く参加者を増やしていきたいと思います。そして、ふまねっとはもちろん、「平^{ひらぎし}岸エリサポーターの会」を高齢者が互いに交流できる場となるよう魅力的な雰囲気づくりを心掛けていきたいと考えています。



ふまねっと風景 (2021年11月24日)



インストラクター活動報告

未来の風せいわ病院（岩手県盛岡市）

社会復帰支援室 臨床心理士 ^{ふじもと えり} 藤本 恵里



未来の風せいわ病院の紹介

未来の風せいわ病院は、岩手県盛岡市内のりんご畑に囲まれた自然豊かな環境にある精神科病院です。「すべての人がいきいきと自分らしく生きていける」地域社会づくりを理念に掲げ、約 300 床の入院施設^{しょう}の他にも精神科デイケアや放課後児童デイサービス、介護老人保健施設などを併設しています。

精神科デイケアでのふまねっと運動

私が勤める精神科デイケアは、利用者の年齢層が 10 代～70 代と幅広く、診断名も様々です。一日平均約 60 名の利用者に対し、看護師や作業療法士、臨床心理士など多職種が 30 以上の多様なプログラムを提供してきました。現在は新型コロナウイルス感染症の流行により、その多くが縮小を余儀なくされている状況ですが、ふまねっと運動は、感染対策を講じながら継続的に開催することができています。

デイケアでは 2018 年から、加齢や病気などによる影響で、^{きお}転倒の既往や小刻み歩行のある方へのアプローチの一つとして導入しました。今では年齢や転倒の既往^{きお}に関わらず、多くの方が何度も参加されています。私を含めて 9 名のインストラクターがデイケアで活動しています。

みなさん本番中は真剣そのもの。集中してインストラクターや他の参加者のステップを見つめています。少し緊張した面持ちでステップを踏みつつ、ゴールにたどり着いた時には安堵^{あんど}の表情や自然な笑顔が見られます。「簡単なようで難しいね」「楽しくなります、終わった後は気持ちが晴れます」と、ふまねっと運動を楽しんでいる感想が聞かれています。また、テンポに合わせてステップが踏めるようになったり、自主練習に励まれたり、

意欲的な姿が見られています。最近はリクエスト曲も寄せられ、季節に応じた曲で楽しめるよう工夫しています。

ふまねっと運動は、普段以上に集中力や記憶力が発揮され、失敗を指摘されずに良いところに注目して応援される機会であることから、精神科で導入する意義があると感じています。

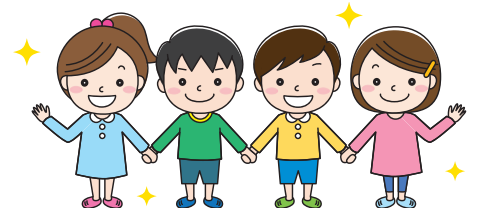
ふまねっと運動に関する研究発表

昨年度は、ふまねっと運動を通じた転倒予防の意識付けを目的とした研究を行い、院内で発表しました。3 か月間、週 1 回ふまねっと運動を行い、参加者に聞き取り調査を実施したところ、ふまねっと運動への参加がきっかけとなり、手すりの使用や、歩きやすい靴への履き替えといった転倒予防の意識の高まりや行動変容に繋がったことがわかりました。この院内発表で、審査員特別賞を受賞することができました。

これからも利用者の楽しみや、健康維持のために、ふまねっと運動を開催していきたいと思います。また、他の精神科病院の活動について共有できる機会があれば、ぜひ参加して学びを深め、参加者のみなさんに還元していきたいです。



ゴールについて、ほっと一安心。
マスクの下に笑顔がこぼれます。



【ステップの説明例】

説明

4 歩ずつ歩くステップです。

手本

手で示す

左のマスに右、左。真ん中のマスに右。
左のマスに左。

次は真ん中のマスに右、左。右のマ
スに右。真ん中のマスに左、と歩き
ます。後は手本を見てください。

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…。
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。

【応用】

- ①歌を歌いながら歩いてみましょう。
- ②手拍子をうちながら歩いてみま
しょう。

靴が鳴る

32 31 30	29	
	28 27 26	25
	24 22 21	23
20 18 17	19	
16 15 14	13	
	12 11 10	9
	8 6 5	7
4 2 1	3	

なって

小鳥に

可愛い

みんな

行けば

野道を

つないで

お手て

相続のいろは

第7回：特別の寄与＜新しい制度＞

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、前回に引き続き「寄与分^{きよぶん}」のうち、令和元年に加えられた「特別の寄与^{きよ}」（民法 1050 条）について詳しく解説します。

これまでの制度のおさらい

これまでも、被相続人の財産の維持又は増加について特別の寄与^{きよ}をした者については、寄与分^{きよぶん}として、その相続分に寄与分を加えた額をその者の相続分とすることができるという規定がありました（民法 904 条の 2）。

しかし、これまでの制度で問題となっていたのが「共同相続人中」という要件です。すなわち、寄与分^{きよぶん}を主張するためには相続人でなければなりませんでした。

前回の例ですと、これまでの制度では、被相続人の長男が亡くなったあとに長男の妻が家業を毎日手伝っていた場合、長男の妻は相続人ではないため、寄与分^{きよぶん}が認められませんでした。これでは、現実とは合わないということで、新しい「特別の寄与^{きよ}」という制度ができました（民法第 1050 条）。

特別の寄与が認められる要件

「被相続人に対して無償で療養看護その他の労務の提供をしたこと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^{きよ}をした被相続人の親族^{いんぞく}」（「特別寄与者」と言います）が対象です（民法 1050 条 1 項）。気をつけなければならないのは、特別の寄与^{きよ}が認められるのは、相続人、相続を放棄した者、及び廃除により相続の権利を失った者を除く「親族」に限られることです。「親族」とは民法 725 条に規定された者で「六親等内の血族^{けつぞく}」「配偶者^{はいご}」「三親等内の姻族^{いんぞく}」のことを指します。

また、介護や労務の提供は「無償」であることが要件となっています。被相続人からお金を受け取って介護をしていた場合などはこれに当たりません。



親族であること

無償であること

特別の寄与の請求方法

まずは、特別寄与者^{きよ}が相続人に対して請求します（民法 1050 条 1 項）。協議がまとまらない場合は、家庭裁判所に対して協議に代わる処分を請求することになります（同 2 項）。しかし、**家庭裁判所に対する請求には期限があるので、はじめてから家庭裁判所を通じて請求することをおすすめします。**

特別の寄与を請求する期限

家庭裁判所に特別の寄与分^{きよぶん}を請求する場合、**相続の開始及び相続人を知ったときから 6 か月以内、又は相続が発生したときから 1 年以内**に限られます。特別の寄与をした者に該当するとわかったときは、直ちに弁護士などの専門家に相談することをおすすめします。

特別の寄与分の決め方

特別寄与料の額は、寄与の期間、方法、程度、相続財産の額その他一切の事情を考慮し、最終的には家庭裁判所が定めます（民法 1050 条 3 項）。自分が特別寄与者に該当すると思うときは、被相続人の財産を増やした分（又は財産の減少を抑制した分）を毎日帳簿につける、介護をした日数と頻度を記録する、事業の売上げに貢献したことがわかるように会計帳簿を用意しておくなど、証拠を準備しておきましょう。

相続の疑問は専門家に相談しましょう

新しい制度では、これまでの寄与分^{きよぶん}に加え、特別の寄与^{きよ}についても法律上の権利が明記されました。しかし、請求の期限が限られており、必要な資料も多く、相続に関してはトラブルが多いのも事実です。相続人同士の関係性によっては、話し合いがなかなかスムーズに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、早めに弁護士などの専門家に相談することをおすすめします。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いと思います。

かわまたまち 福島県川俣町社会福祉協議会のみなさん



副主任福祉活動専門員
さとう しんいちろう
佐藤 真一郎さん



生活支援コーディネーター
かんの みさえ
菅野 美佐江さん

ふまねっとを導入した経緯

菅野：川俣町では、これまで介護予防運動として「いきいき快善体操^{かいぜん}」という「筋力アップ運動」を普及していました。この体操は、お元気な方にはちょうどいい体操ですが、90歳代の高齢者から「ついていけない」との声が聞かれていました。そこで、90歳代の方にもできる運動を探していたところ、たまたま、根室市^{ねむろし}の社会福祉協議会を訪ねた時に「実は、北海道ですごく普及しているものがあるんですよ」と、ふまねっと運動の写真をを見せていただいたんです。そして「これなら私達の町でもできそうだなあ」と思いはじめました。

ふまねっと運動の成果は？

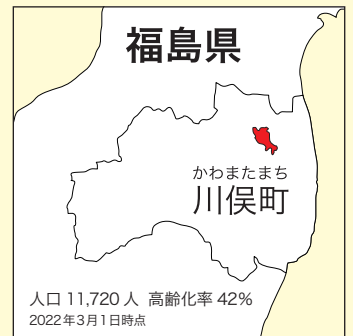
佐藤：教室では、高齢の方だと歩きにくそうにしている方もいらっしゃいますが、定期的にふまねっとをすることで、動けるようになってくるのが見えます。初めはあみを踏んだり、なかなかできなかった方が、だんだんできるようになってくる様子が見られました。それがすごく良かったです。

菅野：昨年5月から導入した公民館には、ご夫婦で参加している方がいます。その旦那さんは、どちらかというとあまり人と関わりたくない方、人の集まる場所には行きたくないという方です。それでも、奥さんの送迎と付き添いのために、ふまねっと教室には参加^すしていました。はじめは、その旦那さんの歩行は摺り足で、足も上がらない状態でした。自

分でも、できないと思っていたようです。「こんなもんなんだ、できなくなってしまうのがない、年だから。」って言っていたんです。

それでも、家に帰ってから奥さんに「今日はあそこできなかったよ、ここできなかったよ」って言われながら、二人で復習をしたようなんです。そうして毎回、二人で復習を繰り返すうちに、旦那さんが「じゃあ、次にふまねっとに行ったときは、あみをよく見て歩いた方がいいのか？」と、自分で考えるようになったそうです。

そのうちに、旦那さんに変化が表れたそうです。奥さんが「次もふまねっと行くのかい？」って聞くと「行くべ。行くべした。送っていくんだから」って自ら進んで参加するようになったのです。自分があみの上を歩いている時に、奥さんに見られているっていう意識もあって「頑張ってるやなぎや」っていう気持ちですごく見えるようになりました。夫婦の会話もとても多くなったそうです。先日、旦那さんにお目にかかったら、しっかりと足が上がるようになっていました。「良くなっていますよって」言ったら、すごい笑顔で「今日は（奥様に）怒らねくっていいなあ」って笑っていました。



ふまねっと健康教室の様子

佐藤：すっかり、ご夫婦でふまねっとにはまっています。

菅野：この公民館は、半年間と期間を決めて始めた教室だったのですが、参加者のみなさんから「もっと続けたい。」という声があがりました。公民館の主事さんから、先ほどの旦那さんのように、公民館に滅多にこない地域の人が顔を見せるようになってから、続けて欲しいという話をいただいて、教室を継続することになりました。

この公民館は、主に昨年資格を取得した4人のサポーターさんが指導を担当しています。このサポーターさんたちは、参加者の経過をよく見て、「誰々はここまでできるようになったよ」という報告もくださいます。サポーターさんが素晴らしいんです。皆さん、ほんとにすごいです。

佐藤：とても真面目に取り組まれている、素晴らしいと思います。

住民サポーターさんの様子は？

佐藤：川俣町の方は遠慮して積極的に活動する住民が少ない印象でした。しかし、今回サポーターになった方々は、最初こそ慣れないことなので緊張していましたが、続けるうちに積極的に活動に顔を出されるようになってきました。大変ありがたいと思っています。サポーターさん達の気持ちの変化を感じています。本当に助かっています。

菅野：川俣町のサロンは顔なじみの知り合いばかりでやっているの、かしこまった雰囲気になりがちで活動しづらいのかなと思います。その点で、ふまねっとは指導するときに、ワークブックの指導セリフを見てもいい。間違っちゃいけないとかなないので参加しやすいのだと思います。「ワークブックのセリフを見て、ちゃんとその通りに読めば大丈夫です」と伝えているので、セリフを覚えるまで堂々と虎の巻を見ながらやっています。

サポーターさん達は、教えているのではなくて、参加者の方と一緒に教室に参加している感覚で、やっているみたいです。教室の指導以外でも、担当シフトの調整などもお互いに協力して進めています。

80歳代で資格を取ったサポーターさんがいるんです。はじめは、「私は、耳が聞こえないし、忘れる、わがね、できねんだ。本当だったら私、サポーター

じゃなくて、参加者になった方がいいんだよね」と言って下を向いている感じだったんです。でも、自主練習の日を伝えと、いつもちゃんと参加されてました。すると、そのうちサポーターのお仲間が、その方に「いや、やってみい。できるから」と言って、一緒に歩く練習をしたり、見守りをしてくれるようになってきたんです。上手にできると、みんなで「できてる、できてる」って、一緒に喜んでほめるんです。そしたら、自分も「頑張んなきゃ」ってなって。だんだんと自分から動くようになり、生き生きと活動するようになったんです。サポーターだけでなく、教室の参加者の方も温かく見守ってくださっています。

佐藤：今では、その方はステップの手本まで、すごく上手にできるようになりました。本人も楽しんでいるようです。そうやって、周りのみんなで支え合っ活動できていることが、とても嬉しくてありがたいです。

今後の課題、希望を教えてください

佐藤：今は、活動できるサポーターの数が限られているので、積極的に活動できる方がもっと増えて欲しいです。人数が増えてくれば更に良い活動に繋がっていくのかなと思います。

菅野：川俣町では、令和3年度に導入したばかりなので、まだふまねっとを知らない方もいます。ふまねっとも、介護予防運動の一つの柱として地域の皆さんに認知していただけるようにしたいです。来年度も新しいサポーターを増やして、地域の方が元気に自分の住み慣れた土地で生活できることを目標に普及していきたいです。



サポーター自主練習会の様子



第12回 ボランティア活動で「孤立」予防と「生きがい」づくり

コロナで深刻化する孤立

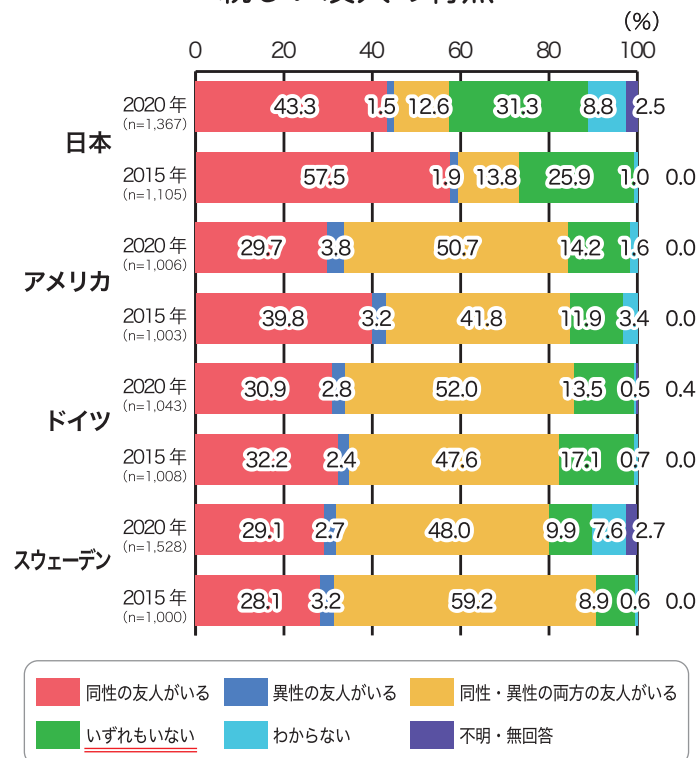
コロナ禍で外出自粛が長引き、他者との接触が減った結果、「孤立」する人が増えています。

特に高齢者は、影響を受けやすいと考えられます。就労率やインターネットの利用率が低いため、他者と関わる手段がないからです。

2021年1月の内閣府「第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」（日本、アメリカ、ドイツ、スウェーデンの60歳以上対象）では、コロナ禍の影響により、「他者や別居家族との付き合いが減った」と答えた日本の高齢者は約5割もいました。

さらに相談あるいは世話をし合う「親しい友人がいない」割合は、コロナ前の2015年では25.9%であったのに対し、コロナ禍の2020年には31.3%に増加しました。日本は4カ国で最も高い水準でした。

親しい友人の有無



社会的な孤立は、生きがいの低下を招き、それが健康状態悪化や孤立死をもたらすと懸念されます。

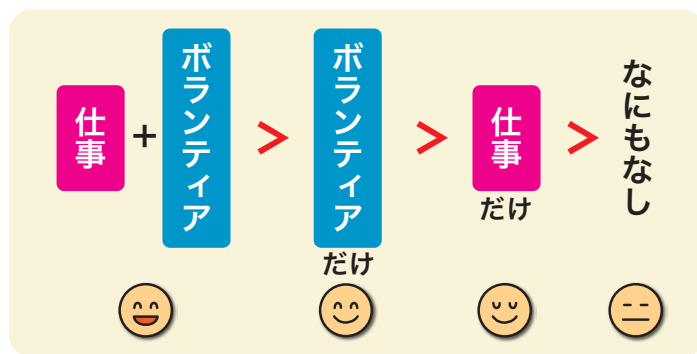
同調査では、日本の高齢者には、生きがいを感じていない人が12.9%と、各国に比べて一番多いことがわかりました。

ボランティアで生きがい維持

中央大学大学院教授の佐藤博樹氏は、生きがいに影響すると予想される生活行動として、仕事やボランティア活動に注目しています。

その結果、仕事やボランティア活動に参加している人は、いずれにも参加していない者と比較して、「生きがい」があると回答する割合が高いことが明らかになりました。

「生きがい」への貢献度は、



の順でした。

つまり、高齢者が「生きがい」を維持するためには、仕事の有無にかかわらず、何らかのボランティア活動に参加することが有利であると言えます。

ところで、佐藤氏は、ボランティア活動は、仕事を辞めた後から、新たにはじめることは難しいと指摘します。そのため、高齢期に到達する前から仕事だけでなく、ボランティア活動にも参加しておき、仕事を引退した後に無理なく自然にボランティア活動に軸足を移すことが、「生きがい」を維持するために有効だとしています。

コロナ禍でボランティア活動の機会が減ったり、感染対策に苦労したりすることが多くなりました。しかし他者を助けたり、地域に貢献することは長期的な「生きがい」につながります。

NPO 法人ふまねっとは、より一層、若年期、高齢期の皆さんに健康づくりを通じて「社会貢献」する機会を届けたいと思います。

<参考文献>

内閣府「令和2年度第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」