

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

2023年
5月10日発行
春夏号
NO.51

正会員の現況 (2023年3月31日時点)		
区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	4,194
	インストラクター	2,476
	重 複	-791
	その他	2
合 計		5,881

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 E-mail 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：線路はつづくよどこまでも	4
相続のいろは第9回	17
フォーカス：地域のあそび場ゆとりの	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性を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18日、東京都東村山市内の有志のサポーター15人で交代して運営する、「ふまねっと土曜教室」が行われ、雨の中15人の市民が参加しました。「すごく楽しいので月1回では物足りない。もっとやってほしい。」と好評の、交流豊かな教室でした。

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

北見市での活動紹介とふまねっと北見の設立計画

北見市認知症の人と家族の会（北海道北見市）

芳賀 誠次

ふまねっと運動との出会い



ふまねっと運動との出会いは、平成21年6月に北海道弟子屈町で開催された、「認知症の人と家族の会」の総会でした。ふまねっと運動の、簡単そうで、それでいて混乱を招くこの動きは、運動の苦手な高齢者の認知症予防に最適だと感じ、北見



北海道北見市

人 口 112,878人

高齢化率 34.4%

（2023年2月末現在）

北見市はオホーツク地方最大の都市で、冬には流氷がびっしりやってきます。カーリングチーム「ロコソラーレ」が拠点とする町としても有名です。

市に戻ってきました。

北見市認知症の人と家族の会の斉藤事務局長と話し合い、早速ふまねっとサポーター資格を取るようになりました。帯広市で講習会があることを知り、斉藤さんと2人で講習を受けに行きました。

北見市に戻ってきて「さて、どこかの会場を借りてふまねっと運動をやってみよう」と考えているうちに、何もしないで1年が経過しました。そんな折、北見市東部・端野地域包括支援センターが定期的に高齢者の集まりをすると聞きました。そこでこのふまねっと運動をメニューに入れていただこうと包括担当者にお話ししたところ快く承諾をいただき、北見市でふまねっと運動が始まりました。

北見市でのふまねっと運動の取り組み

その後ふまねっと運動をサロン化することになりました。現在も地域住民センターにて月2回定期的に開催しています。初めの頃は10名程度の参加でしたが、現在40名が会員登録をしていて、コロナ禍においても約8割の方が参加しています。また、サロン参加者の中から自宅近くでの開催を希望する声があがったため、社会福祉協議会の体育館を借り、新しく教室を始めることになりました。教室開設直後は10数名程度の参加者しかいませんでしたが、こちらも現在、会員登録45名となり、同じくコロナ

禍においても、30名近くの方が参加しています。機会があれば皆さんと集い、運動したいと思っている高齢者が多いことを学びました。

また現在2つの老人クラブで毎週ふまねっと運動を行っており、老人クラブの会員数が増えています。ふまねっと運動が老人クラブの会員増に寄与しております。

認知機能改善教室を体験して

ふまねっと運動普及のため、ふまねっと北見（仮称）の組織の立ち上げを計画しています。まず本部から市内のサポーターさんに声をかけていただきました。そして集まっていたいたサポーターさんと一緒に、北澤先生指導のもと「認知機能改善教室」を体験しました。4回の認知機能改善教室では「ふまねっと練習帳」というテキストを使ってステップを行いました。認知機能改善に特化したテキストで、日頃のふまねっと教室と異なるため戸惑いを感じながらも楽しく教室に参加させていただきました。

4回の教室の前後では「タッチエム」という認知機能測定も体験しました。初回の測定よりも改善したという結果が出て、改めてふまねっと運動の効果を実感しました。参加したサポーターさんからは、「自分たちでも練習帳を使った認知機能改善教室ができるようになればいいね」という意欲的な声が聞かれました。



ふまねっと運動風景



認知機能改善教室風景



インストラクター活動報告

社会福祉法人神愛園清田^{しんあいえんきよた}デイサービスセンター（北海道札幌市清田区^{きよたく}）

生活相談員 川端 洋介



神愛園清田^{しんあいえんきよた}について

神愛園清田^{しんあいえんきよた}は1997年4月に開設した、特別養護老人ホーム、ケアハウス、デイサービスセンター、居宅介護相談センターの複合施設です。

社会福祉法人神愛園^{しんあいえん}は、聖書^{しめ}に示されたキリストの隣人愛の実践を基本理念としていて、地域と高齢者の要望に応え高齢者がその人らしく生活できる環境を創造することを目的としています。

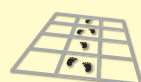
デイサービスでのふまねっと運動

私はデイサービスに入職し、3年4ヶ月が経過しました。レクリエーション、体操の幅を広げ、利用者様に喜んでいただけることを目標に、ふまねっとインストラクターの資格を取りました。現在デイサービスでインストラクターの資格を持っている者は3名います。新型コロナウイルスの流行により一時期ふまねっと運動の実施は中止していましたが、去年から再開し現在は週替わりで「月・水・金曜日」「火・木・土曜日」と週3回ずつ実施しております。

レクリエーションの一環としての導入のため効果等は望めていない状況ではありますが、毎回6～7名程度参加され、説明の時から皆さん真剣な表情です。インストラクターがステップの見本をする時には、その場で足踏みをして練習しています。いざ実践になると緊張からかステップを間違えてしまったり、「あみ」に引っかかったりすることもあります。「できないからやりたくないなあ」と最初は乗り気ではない利用者様もいましたが、ふまねっと運動の良いところである「失敗しても気にしない気にしない」の精神が徐々に浸透してきて、失敗しても気にせず笑顔で取り組むことができるようになってきました。

ふまねっとを実施することにより、参加者同

士の交流の場にもなり、同じ運動を頑張って取り組む仲間として励まし合いながら良い関係が築けていると思います。参加されていない利用者様もいますが遠くから興味を持ったように見てくれる方もいます。



認知症利用者様のエピソード

最初は簡単なステップでも「あみ」を踏んで歩いており、できないながらも楽しんでいる感じでの参加でした。

「できないよ～」と言いながらも参加してくださり、徐々にステップもできるようになり、「あみ」を踏むこともなくなってきました。

今後の目標

ふまねっと運動が、たくさんの利用者様が参加できる、デイサービスの特色の一つとなる活動になると良いと思います。また今はレクリエーションとしての実施ですが、運動機能や認知機能にも効果が見えるようにタイムアップアンドゴー等の評価を取り入れることで、利用者様のモチベーションの向上、機能維持向上に繋がれるような取り組みにしていきたいと思っています。



デイサービスでの実践の様子

Step
ステップ指導
アドバイス


【ステップの説明例】

主に右のマスを歩くステップと、左のマスを歩くステップの2種類のステップを掲載しています。

まずは右のマスを歩くステップを練習しましょう。

説明

4歩ずつ歩くステップです。

手本

手で示す

右のマスに右、左、右、左。次は左、右、左、右。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。

では、1人ずつやってみましょう。

誘導

〇〇さん、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】

- 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。

線路はつづくよどこまでも

31 32 29 30	31 32 29 30		つないで る～
28 27 26 25	28 27 26	25	たのしい たびのゆめ
23 24 21 22		23 24 21 22	ぼくたち の～
20 19 18	17	20 19 18 17	はるかな まちまで
15 16 13 14	15 16 13 14		たにこえ て～
12 11 10 9	12 11 10	9	のをこえ やまこえ
7 8 5 6		7 8 5 6	どこまで も～
4 3 2	1	4 3 2 1	せんろは つづくよ

相続のいろは

第9回：成年後見制度について

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、成年後見制度について詳しく解説します。

認知症などによって、自分で自分の財産を管理することが難しくなってしまいます。そんなとき代わりに財産や身の回りの世話のお手伝いをするために「成年後見制度」があります。

成年後見制度とは

成年後見制度とは、**知的障害・精神障害・認知症などによってひとりで決めることに不安がある人**を、**いろいろな契約や手続をする際にお手伝いする制度**です。成年後見制度は、判断能力の程度に応じて「成年被後見人」、「被保佐人」、「被補助人」の3つの類型に分けられています。

成年後見制度			
	成年後見	保佐	補助
本人	成年被後見人	被保佐人	被補助人
お手伝いする人	成年後見人	保佐人	補助人
要件	精神上の障害により 事理を弁識する能力が 欠く常況にある者	精神上の障害により 事理を弁識する能力が 著しく不十分である者	精神上の障害により 事理を弁識する能力が 不十分である者
代理権または 同意権	法律行為についての 代理権	原則民法第13条第1項に 規定された事項の同意権	審判により付与された場合に 限り民法第13条第1項規定 の範囲内での同意権
取消権	有	原則民法第13条第1項に 規定された事項の取消権	原則として審判で付与 されない限り無

成年被後見人 成年被後見人は、**判断能力が全く無い人**が対象となっています。
成年後見人は、本人に代わって契約など全ての法律行為を行うことができます。そのため成年後見人を監督するために「後見監督人」を置くことができます。

被保佐人 被保佐人は、**判断能力が著しく不十分な人**が対象となっています。
被保佐人になると、日用品の購入などは自身の決定で行うことができますが、借金をしたり、保証人になったりする場合は、保佐人の同意が必要となります。

被補助人 被補助人は、**判断能力が十分ではない人**が対象となっています。
被補助人となっても財産の管理などの法律行為や、自身の日常生活の決定は原則として自身の判断となります。ただし、補助人に同意権を付与された場合は、民法第13条第1項で定められている行為について、補助人の同意が必要となります。
補助人を付する場合は本人の意志を尊重して、本人の同意が要件となっています。

次回は、成年後見人の請求手続き等について詳しく解説をいたします。



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。

NPO 法人地域のあそび場ゆとりの のみなさん

北広島市に「NPO 法人地域のあそび場ゆとりの」(以下、ゆとりのと略す)があります。ゆとりのでは、地域の住民対象に毎週2回程度のふまねっと教室が開かれています。コロナ禍の中ではふまねっと教室は大きな木に囲まれた庭で継続されました。今回は、令和5年2月に行われたゆとりののふまねっと教室をたずねました。



ゆとりのの教室の方針は？

開発 ゆとりの教室はいつも笑い飛ばしながらやっています。失敗したりもするんですけど、たとえ失敗してもそんな気にすることなく、また次に踏む時に頑張ってくれます。周りのみなさんも「大丈夫、またやればいいよ」「次は大丈夫だよ」って声をかけてくれます。サポーターが一生懸命盛り上げる感じではなく、みんな全体で応援してくれます。

北澤 なるほどね。サポーターも生徒も、無理して盛り上げるような感じはないですね。

松下 最初、自信なさそうにされてた方が、今では一歩ずつ自分で前向きに歩いている姿を見て、すごいなあって思います。皆さん一生懸命歩こうという気持ちになってくれています。そういうのがすごく私は嬉しく思いました。サポーターが間違えることでも、



みなさんもちっと安心するのかなって思います。ほんとは間違っちゃいけないのかもしれないけど、教室の雰囲気がいっぱい温かく、すごくありがたいなと思ってます。

西野 私はサポーターをやらせていただけてるっていうより、自分も一緒に楽しませてもらってるっていう感じです。もしかしたら、サポーターと参加者さんと、きちんと垣根があるのが本来の姿なのかもしれないんですけど、自分の中ではサポーターも参加者も同じ対等っていう感じです。

佐藤 私はね、サポーターとしては一番へたくそで、みんなに教えていても失敗するんです。失敗したあとで、そっか、ここが足りなかったんだって気づくことがいっぱいあるんです。でもね、教えて何回か歩いてもらって、いつかはその人たちが上手に歩けるようになったときに良かったなと思います。

高橋 私は教えているという気持ちはないんです。一緒に楽しんでもらうっていう感じ。説明するのがあんまり上手じゃないのですが、皆さんが何回かやって、できたときの顔を見ると、「できたよ」っていう顔されてるんです。うん、よかった、自分の



説明で分かってもらえた、と嬉しいです。

教室の帰り道で、道路でステップの復習をされている方を見て、そこでまた教えてあげて、自分も一緒に足を動かして。皆さんが楽しそうに笑っている顔を見て私も家に戻ります。教室に来て、大きな声で笑う事は私自身の健康にすごく良いです。ほどよい緊張の中で楽しんでいます。

北澤 サポーターやっていて、ご苦労や喜びがあれば教えてください。

高橋 先生、喜びがなきゃやってないですよ。今は雪が積もってるからバスで来るけど、雪が積もってない時は家から歩いてくるんですよ。30分かけて。でもその30分の足取りが軽いんです。

私は人に説明をするとかあんまり得意じゃないんです。そういうことは避けてきたんです。どっちかっていうと逃げてきたんです。けど、今はふまねっと教室で責任を持って説明しなきゃいけないから、一生懸命に自分の担当箇所を、どう説明したら皆さんにわかりやすいかなっていうことを考えながらやります。この年になって人に教えるということをやると思ってなかったのも、それがまた私にとっては程よい緊張です。だからなんとかかなるかなと思いつつ30分歩いて来るのです。

間違っただけをあっさり受け入れられる

西野 人に間違いを指摘されても全然苦にならなくなりました。これは大きな変化です。あっさり受け入れられるようになりました。以前は人前で間違えたりすることはできませんでした。今は間違えたら自分で笑ってごまかせるようになりました。気負いがありません。以前はやっぱり間違えたくない気持ちが強かったです。だからいつも自信がないことは何もできなかったです。今はずうずうしいです。

佐藤 私ふまねっと一年間やめてたんですよ。開発さんから「おいでよ」って言われたんですよ。楽しいよって言われたんだけど、それがきっかけで。今はね、

失敗はするんですけど負けじゃないんです。昔と違って楽しんですよ。今日も間違ってたけど、前だったら間違ったらすごくはかしくて辛かったです。今はステップでね、間違っても全然気にならなくなったんですよ。昔は細かいこと気にしててね。間違えると恥ずかしいなあと考えて、物凄い顔になっちゃってたんですよ。びくびくしてたけど、今は全然気にならなくなりました。

北澤 ずうずうしくなったんだ。でも、そのほうがいいでしょう。それはいい話だな。みなさんは顔が明るくなった。本当に明るくなった。その理由は、「間違えることをびくびく気にしなくなった」ということです。

こうして聞いていると、ふまねっとサポーターをやっている意義がだんだん見えてきますね。自分が一体何をやってるのかっていうのを、振り返って自覚するとまた違ってくるようです。ふまねっとサポーターの活動はこれでいいんだ、間違ってもいいんだと、もっと胸をはっていいんだと、ずうずうしくていいんだと、成長しましたね。

いまは若者や子供達が、みんな学校で、友達や先生から間違いを指摘されないかと思って、ビクビクビクビク気にしている。だから、サポーターを見習ったらいいんだよね、みなさんのようにずうずうしく。胸をはって。



この続きは
当法人のホームページに掲載しましたのでご覧ください。



第14回「誰一人取り残さない」を実現するふまねっと運動（前）

ふまねっと運動とインクルージョン

ふまねっと運動には、「アドリブ禁止」や「歩行能力が低い人を基準にしてステップを選ぶ」という指導方針があります。それは、「誰一人取り残さない」を実現するためです（『ふまねっとサポーターワークブック第6版』19頁参照）。この方針は、今日国際的に重視されている「インクルージョン」の理念と一致しています。

インクルージョンとは、「性別や人種、民族や国籍、社会的地位、障害の有無など、持っている属性によって排除されることなく、生活することができる状態」と言われます。例えば、障がい児が養護学校ではなく、通常学級に通って健常児と同じ学校教育を受けられるように制度や環境を整えることはインクルージョンの一例です。

2005年に開発されたふまねっと運動には、運動能力が低いために「排除」されがちだった人達（障がい者、高齢者、運動が苦手な人）が、健常者と一緒に楽しくできる運動を開発するという目的があります（同、6頁）。これは、インクルージョンの精神を先取りしたものです。今回から2回にわたり、ふまねっと運動とインクルージョンについて関係するデータを紹介します。

日本社会には差別や偏見がある 95.9%

今日では、「インクルージョン」の対象となるのは障がい者だけではなく、LGBTと呼ばれる性的マイノリティーや外国人なども含まれます。

これらの人達に対し「日本社会には差別や偏見を感じるか」について、2019年に日本財団が、10代から60代の日本在住の5,216人を対象に行った調査があります（「ダイバーシティ&インクルージョン意識調査」）。その結果、95.9%の人が差別や偏見が「あると思う」と回答しています。

なぜ、日本社会には、こんなに差別や偏見が残っているのでしょうか？この調査では、「インクルージョン」と同時に「ダイバーシティ」という別のことばも使われています。「ダイバーシティ」とは、「多様性」と訳されることばです。その意味は、「人種・年齢・性別・能力・価値観などさまざまな違いを持った人々が組織や集団において共存している状態」です。

同報告によると、「インクルージョン」と「ダイバーシティ」という二つのことばを聞いたことがある人

は全体の66.6%でしたが、その意味を知っている人は30.0%に留まっていたそうです。「インクルージョン」と「ダイバーシティ」という二つのことばの理解が乏しい現状と、障がい者や性的マイノリティーに対する差別や偏見が「あると思う」という回答率が高いことの間には、何か関係があるとみてよいでしょう。

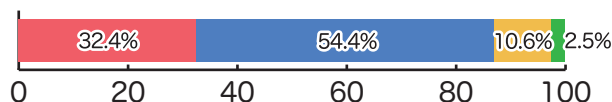
インクルージョンを推進すべき 72.8%

このような日本社会にある差別や偏見について、回答者はどう考えているのでしょうか。同調査によれば、「ダイバーシティ」と「インクルージョン」の意味を説明した上で考えを問うと、86.8%が「多様性に富んだ社会を作ること重要だと思う」と回答し、72.8%が「社会をあげてダイバーシティ&インクルージョンを推進するべきだと感じる」と回答しました。

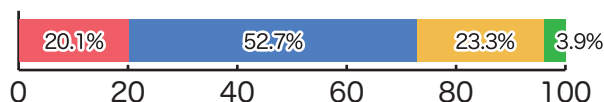
これは、日本社会にとって心強い結果です。つまり、回答者の多くが「ダイバーシティ」と「インクルージョン」という二つの価値に対して肯定的であるとわかったからです。そしてこの価値は、ふまねっと運動の理念と一致しています。そうだとすれば、ふまねっと運動の普及は、この二つのことばの価値を実践していくことにつながります。それは、日本社会の差別や偏見の解消に一役買うと期待されるでしょう。

「ダイバーシティ&インクルージョン」に対する意識

【多様性に富んだ社会を作ること重要だと思う】



【社会をあげてダイバーシティ&インクルージョンを推進するべきだ】



あてはまる ややあてはまる
あまりあてはまらない あてはまらない

<参考文献>

日本財団「ダイバーシティ&インクルージョン意識調査」
2019年