

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  
12月10日発行  
秋冬号  
NO.52

正会員の現況 (2023年11月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	4,019
	インストラクター	2,261
	重複	-753
	その他	2
合計		5,529

## 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：雪山賛歌・・・・・・・・・・ 4
- 相続のいろは第10回・・・・・・・・・・ 17
- フォーカス：北見市留辺薬町のサポーター・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 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



### 希望が広がっていくことを願って

いきいき健康サロン（札幌市手稲区）  
宮本 裕美

### 活動の経緯



私たちの「いきいき健康サロン」は、2019年10月31日から、札幌市手稲区曙にあるグレースコミュニティというキリスト教会の場所で行われています。このサロンは、地域のシニア

世代の方々が健康でいきいきとした生活を続けられるよう、教会メンバーの有志らで月一回木曜日、午前中にふまねっと運動をし、その後昼食を皆で食べ、午後のプログラムを実施するという内容でスタートしました。

同年、札幌市の後援と札幌市社会福祉協議会及び手稲区社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン」認定を受けました。翌年4月からは、土曜コース（月一回）を増やし、お弁当販

世代の方々が健康でいきいきとした生活を続け

売も始めました。ふまねっと運動や午後のプログラムは無料としました。

## コロナ禍～現在の活動状況

始まって1年もたたないうちにコロナ禍に見舞われ、感染対策のために昼食と午後のプログラムを中止し、ふまねっと運動とお弁当販売だけに縮小しました。緊急事態宣言でサロン自体を中止せざるを得ない期間は皆さん方の健康状態が心配でしたが、少しずつ感染者数が減って落ち着いて来た頃、再開するかどうかお一人お一人にお聞きしたところ、「やめないでやってほしい」、「再開するなら私は行くつもり」と全員から積極的な回答があり、私たちは大いに元気づけられました。

今年6月から木曜コースを月2回に増やし、ランチタイム（昼食代400円）とお弁当（450円）販売を再開しました。また、土曜コースは5月からふまねっと運動の後、おいしい飲み物とお菓子を200円で提供し、楽しい語らいの時を持つ「アフターカフェ」を始めました。

参加者は毎回12～16名位、サポーターとインストラクターは現在7名です。受付、看護や見守り、昼食・お弁当作りのため、ボランティアに来てくださる方々の存在もあり、サロン継続の大きな力になっています。



ふまねっと運動風景

## 参加者に見られた変化

ふまねっとを始めた頃はふらつくことが多かったけれど、しっかりステップを踏んでまたぎ越すことができるようになった方、忘れ物が多かったのがすぐに思い出せるようになった方、自力で歩こうとしなかったのが、杖を買って行って歩こうという気になった方など、様々な効果が現れています。私たちも、参加者の方々がステップができるようになって喜んでいたり、続けて来てくれていることがとても嬉しく励みになっています。

## 課題と展望

現在、車の送迎ボランティアがなかなか見つからないことが課題となっています。私たちのサロンがある地区は手稲区の中でも高齢化と単身化率がトップの地区です。自力で歩いて来ることができない方々、違う地区に住んでおられる方々が通って来られるように、サポートを思案中です。

高齢の方々が抱える問題は、年々、より深刻度を増してきています。ふまねっと運動とサロンの取り組みにより、地域の高齢者が住み慣れた場所で、互いに支え合いながら安心して暮らせるよう、また、自分だからこそお役に立つことがまだあると発見し、そうした希望が他の仲間にも喜びとなって伝わっていくことを期待します。



参加者から指導者へサプライズの感謝の替え歌披露





## インストラクター活動報告

### 継続は力なり

なべちゃんデイサービス（福島県郡山市安積町）  
渡辺 和也

### ふまねっと運動を始めたいきさつ



リハビリ要素をもちつつ、その場の全員が楽しめるようなレクリエーション要素を含んだプログラムを模索していたところ、同じ郡山市内にある高齢者施設のスプリングガーデンあさかの渋谷様の紹介で「ふまねっと」を知り、これはまさに探していたものだとして導入を即断。同施設内で行われたインストラクター3級養成講習に参加しました。

### 参加者の反応や効果

当事業所は、一日の利用定員が10名の小さなデイサービスです。ふまねっとは一体感が強く、連日全員が参加しています。半年ごとにTUG（注：歩行測定方法の名前）を測定しておりますが、平均で初回から1年後には約3秒短縮しており、効果もしっかりと出せていると思います。

ふまねっとが優れている点は目的と効果を説明することと褒めることにあります。当事業所はこの説明を毎回丁寧に行います。理論に基づく運動であること、できたことを褒める事で次につながるモチベーションが付き、結果がTUGに表れていると思います。ふまねっと運動は生きがいにもなり、ふまねっと運動の時間を共有することで仲間意識が高まり、より楽しい時間を過ごすことができていると思います。

### 職員に見られた変化

代表である私を含め他2名がインストラクター3級の資格を持ち、週に1～3回ふまねっとを担当しております。ふまねっとを担当する際は参加する方の体調に気を配ったり、目的・効果の説明、褒める声かけ、パートナーの組み合わせの工夫など多岐にわたるタスクをこなしています。この動きはふまねっと運動のみならず通常のケアの中でも洞察力や危険予測に活かされており、職員の成長にもつながっております。

### 地域からの反響

ふまねっと運動の様子は広報誌や利用者様本人の口から直接担当ケアマネージャーへと伝わります。最近では利用希望や体験の問い合わせも増えてきました。実際にふまねっとの様子を見学されたケアマネージャーからは「みんなが心から楽しめているのがいいですね！」とお褒めいただくことがほとんどです。

以前、地域の一人暮らしを中心とした高齢者の集まりにお誘いを受け、ふまねっと運動を実施致したところ、当事者同士や民生委員の皆さまも交えた自然な交流が生まれ、参加された皆様全員が笑顔になり大変感動した思い出があります。地域包括ケアの重要性が高まっている近年、ふまねっと運動が地域や世代間の関係づくりに有効なのではないかと手ごたえを感じた瞬間でもありました。

今後はすでに実績を上げておられる訪問教室、イチゴ教室、おやつ会の活動を参考に地域にも広めていければと思っております。





⚠️ ステップをコピーして配布することは固くお断りいたします。  
この機関紙を無料で提供します！  
10 ページをご覧ください。



## 雪山賛歌

### 【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

3 歩ずつ歩くステップです。

#### 手本

#### 手で示す

右のマスに右、真ん中のマスに左、右のマスに右。次は右のマスに左、右、左。これを繰り返します。

#### 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、5、6・・・と歩きます。

#### テンポを示す

テンポは、1、2、3。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。

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

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

からに

すめない

まちには

おれたちや

やどり

われらが

いわよ

ゆきよ

### 【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。

# 相続のいろは

## 第10回：空き家問題と改正共有制度

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、空き家問題と2023年に改正された「共有制度」について詳しく解説します。

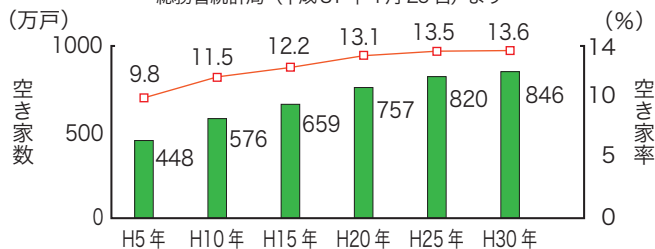
### 「共有」とは

民法の制度で、複数人で一つのものを所有することを指します。相続が発生すると、遺産分割協議が終了するまで、不動産を含め、遺産が相続人全員の共有状態になるなど、身近な制度でもあります。

近年空き家が大きな社会問題となっています。空き家のまま放置されている物件は、遺産分割ができていない「遺産共有」の状態がほとんどです。空き家問題を解決するために、令和3年の民法改正により「共有制度」が見直されました。改正前までは、共有者全員の同意がなければできなかった共有財産の変更や売却が、改正により以下のとおり可能になりました。

### 空き家数及び空き家率の推移 - 全国

総務省統計局（平成31年4月26日）より



### ① 共有物の管理者について

改正で大きく変わったのは民法252条です。

#### 改正前

共有物の管理に関する事項について、管理者を特定する要件や権限が不明確でした。また共有物を利用したり居住する者がいる場合は「管理」ではなく「変更」にあたりと判断されることもあり、「変更」には共有者全員の同意が必要でした。

#### 改正後

共有物を利用したり居住する者がいても、「変更」ではなく「管理」であると改正されました。つまり**共有者の持分の過半数に基づいて決定ができるようになりました**。共有者全員の同意は不要になりました(民法252条第1項)。加えて、共有者が他の共有者の存在や所在を知ることができなかった場合や、管理について賛否を明らかにしない共有者がいる場合でも、裁判所に請求することで「管理」ができるようになりました(民法252条第2項)。

### ② 共有者となる相続人が複数いる場合

相続財産の共有には民法898条が関わってきます。

#### 改正前

民法898条は「相続人が数人あるときは、相続財産は、その共有に属する」という規定のみでした。そのためどのような基準で共有持分を確定するかが不明でした。

#### 改正後

遺産共有状態にある共有物に関する規定を適用するときは、**法定相続分または遺言による指定相続分によって算定した持分を基準とすることが明記されました**(民法898条第2項)。

### ③ 共有者の中に行方不明者がいる場合

#### 改正前

所在不明の共有者がいる場合、すべての共有者を当事者として訴えを起こす必要があったため、手続き上大きな負担がありました。

#### 改正後

民法898条2項により持分の基準が明確になったため、**不明者がいてもその持分によって、または民法252条2項に基づき管理をすることが可能となりました**。

また、民法251条の共有物の変更についても相続に適用されます。さらに、裁判所の決定を得られれば、**所在や名前がわからない共有者の不動産の持分を取得できるようになりました**(民法262条の2)。

共有制度は複雑でわかりづらい点も多いので、空き家の管理や相続について困っている方は、弁護士などの専門家にぜひお早めにご相談ください。



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。

## 北見市留辺薬町のサポーター



北澤理事長 和泉支所長

北見市社会福祉協議会  
留辺薬支所長 和泉 剛さん

留辺薬町は高齢化率が51%で2人に1人が高齢者です。高齢化率が高い割には、介護認定率は低いと思います。やっぱりふまねっと運動の成果だと思っています。ふまねっと運動の介護予防効果ですごく感じてます。

### ふまねっとをはじめた経緯は？

**稲村** 私は2014年に留辺薬町でふまねっとを始めました。きっかけは、隣の北見市の老人クラブでやっていたところに参加したからです。ああこれはいいなとすぐに感じました。私より一回り上の高齢者ばかり参加したんだけど、みんなすごく楽しそうにやって。これは面白いなと思いそれで高橋さんと一緒に北見市の講習会を受けに行きました。

**高橋** 私も稲村さんと奥さんと一緒にサポーター養成講座を受けました。そしたらふまねっとが面白くなっちゃって。たのしくて。

**稲村** その時感じたのはね、プログラムが完成されていて、サポーターの動きも的確にできている。年齢が高くてでもできるということでした。

### どのような成果をお感じですか？

**高橋** 知り合いが増えたっていうことですかね。どこ行っても声かけられてお買い物に行っても「先生」とかよばれる。先生じゃないですけどもね。そんな感じで、誰とも親しくさせていただいて。

**北澤** なるほどね。知り合い増えてどうなりましたか？

**高橋** 色んな話もしてもらえるし、学ぶことも多いです。みんな休憩の時間に色々話して、漬物のつけ方とか野菜の作り方とかがあるんですね。私の愚痴を聞いてもらって、なんかそういうのがとても楽しいし、一緒にやることで笑えるのでいいです。

**杉本** 私は金曜日はふまねっとだねって周りがみんな言ってくれて。そして家を出やすくなりました。自分のレギュラー番組になりました。

**北澤** 今日は上手に指導ができましたね。

**杉本** そうですか？私は、友達作るのがとても下手なんですけど、でもここ来て友達が増えたと思ってます。

**北澤** そうですか？そういう変化がありましたね。

**杉本** ええ、私は自分のために何か、ステップを覚えるのとかって、みんなの前でやるのにちゃんとしなきゃっていうのがあります。そして皆さんに来ていただいて、励みになっています。

**北澤** それでステップ、皆さんに。教えるときにちゃんとしなきゃって言って、事前に練習して覚えるの。

**杉本** はい、やっぱり寝る前に、明日はやらなきゃとかになってる時はすごい緊張します。今日も真剣でした。

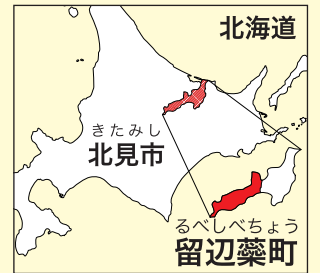
**北澤** 覚えるの大変ですか？

**杉本** 間違いないようにしたいなと思うけど、あみの四角の中に足を入れるとたまに間違ってる。

**北澤** 今日の参加者の皆さん見て何か感じましたか？

**武田** 皆さんすごい覚えは速くなった。今日なんか、すぐステップ覚えてますね。ほとんどの方ができるから皆さん先生になれるなと思ってます。難しいステップよく覚えてました。

**斉藤** 私は10年ぐらい母親の介護をしてまして、家から出れなかったんですよ。それでね、自分が家



留辺薬町は北見市西部の町です。2006年に北見市と合併しました。



北見市の委託教室を指導する稲村さんと杉本さん。北見市の委託教室には13人が参加した。



### ステップで戸惑う参加者をサポートする斉藤さん

の中でいつもころんでました。運動不足をすごい感じてました。6年前からふまねっとに来るようになって、最近全然ころんでいません。うれしいのは、帰るときに参加者から楽しかったよって、声かけてもらえたら私もすっごくうれしくなります。

### これからの活動の目標は？

**稲村** 僕は留辺薬町の住民がだれでも歩いて通える場所で、ふまねっとができるような教室を作りたいと思っています。交通機関を利用しなくても歩いていける所で、5人でも10人でもできるように。

**斉藤** 参加者がもっと増えたらいいなと思います。私も声掛けるんですけどね。もっと宣伝しないとダメですね。たくさん高齢者はいるんですけど、まだ知らない人がたくさんいる。

**宮崎** そう男の人が。すごい気になるんだけど、なかなか出て来ない。老人クラブでね、男の人を入れてやったことあるけど。間違うとね、いなくなるんです。男の人。かっこ悪いから。

**北澤** 男性には講演会で理論を説明するのがいいと思う。男性は理屈がわからないと、ふまねっとをやってもばかばかしいと感じてしまう。効果や目的、理論を説明して理解すると参加する。なんでこんなにゆっくり歩くのか。なんで間違えてもいいのかを説明するといいい。

**稲村** 行政も協力してほしい。保健師さんが理解したら住民に勧めてもらえるから。

**斉藤** 市長も一緒に参加してもらって講演会をやったらどう？まず行政が理解してもらいたい。ふまねっとは、お遊びじゃなくて、ちゃんと介護予防効果があって、高齢者が社会参加する活動で、住民が自主的に取り組む健康づくりであり、仲間づくりからまちづくりにつながると理解してもらおう。過疎地にとっては、とても大事な活動なんだと。

**高橋** 認知症や介護予防だけじゃない。「仲間づくり」だよ。孤立や孤独の予防なんだと理解してもらいたい。

**武田** 高齢者も自分で教えることができるんだと。ステップをちゃんとしなくちゃと、しっかり練習してやれるんだから。

**杉本** だからみんなで運動しながらね。えっと参加してね、教えることも出来るんだ。その地域づくりが大切なんです。

**宮崎** そうそう。筋トレだけじゃないんだ。仲間づくりが大切だ。そういう話を市長に聞いてもらう。男性もそうだなと思えば、理屈が理解できれば参加してくれる。

**斉藤** 男性もそうだなと思えば、やると思うよ。町内会の役員の方。老人クラブの役員の方。農協や観光協会なんかの役員にも講演会に来てもらうのがいい。

**稲村** 保健師さんは忙しいけど、最近は留辺薬のサポーターの活動を見学に来てくれてます。ふまねっとも参加してくれます。新しい人を増やすのに、協力してくれると思います。

**武田** そのさっき言ったような講演会をやって、新しい人を集めて、それであの一緒にやるようなやり方がいいと思います。その町内会と老人クラブの役員もよんでね。そういうやり方をやってみたい。

**高橋** 何かできそうな気がします。留辺薬のふまねっとは、みんなと楽しく。笑いながらやるのが一番かな。あんまり窮屈じゃないやり方を考えてみたいです。楽しくずっとずっと続けられればいいなって。



後列 武田久子 斉藤京子 宮崎一代 杉本澄子  
前列 北澤理事長 高橋純子 稲村幸宏





## 第15回「誰一人取り残さない」を実現するふまねっと運動（後）

前回に引き続き、「誰一人取り残さない社会」の実現のためにインクルージョンについて考えてみましょう。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」を指すと言われています。

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う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。

### インクルージョンを妨げる「心の壁」

今日、SDGsを推進する国際環境は、障がい者や性的マイノリティーに対する偏見や差別がないインクルージョンを実現することを各国に求めています。

ところが、私たちの中にはこの目標を理解していても、実際に障がい者や性的マイノリティーを前にした時に「心の壁」を感じる人が多いようです。

日本財団が2019年に、10代から60代の日本在住の5,216人を対象に行った調査（「ダイバーシティ&インクルージョン意識調査」）によれば、障がい者や性的マイノリティーに対して73.4%の人が「心の壁」を感じると回答しています。

### 「心の壁」を感じる対象は？

「心の壁」というのは、障がい者や性的マイノリティーの人々に対する「心理的な距離感」や「特別に必要となる配慮や遠慮」を意味しています。

最も多くの人々が「心の壁」を感じる対象は、「精神障害、発達障害、知的障害」の人であり、全体の62.2%が「心の壁を意識した経験がある」と回答しています。これに身体障害の人が53.7%、LGBTの人が44.3%とつづきます。75歳以降の高齢者に対しても、回答者の4割（39.8%）の人が「心の壁」を感じているようです。

### 「心の壁」を感じる理由は？

このような「心の壁」を感じる理由として最も多かったのは、「会話など通常のコミュニケーションが取りづらいたらうと思った」が54.8%でした。次いで「日常的な行動や仕事などできないことが多いだらうと思った」が49.8%、「自分とは価値観が大きく違いたらうと思った」が40.5%という結果となりました。

つまり、多くの理由が障がい者や性的マイノリ

ティーの人達との「会話」や「価値観の違い」に難しさを感じていることがわかりました。

### 「心の壁」をこわして偏見を解消する方法は？

「心の壁」が、「会話」や「価値観の違い」に難しさを感じるのが原因だとすれば、それを乗り越える方法を考える必要があります。

同調査によれば、「心の壁」を減らすための具体的な方法として最も多かったのが「一緒にお仕事や日常生活を共にする」で49.5%でした。次いで「イベントに参加するなど、コミュニケーションをとる」が42.9%、「当事者やその家族、周辺の方々の体験談やレポートなどを読む」が23.2%となりました。

この調査結果から、「心の壁」を乗り越えるには、日常生活を共にしたり、イベントを行ったりして、実際に当事者について「接する」、「知る」ことが重要であると考えていることがわかりました。

その方法の一つとして、ふまねっと運動が適していると思います。ふまねっと運動ではステップを一緒に練習する時に、共に「からだを動かす」、教えたり、教わったりして「相手の目を見る」、ほめたり、ハイタッチしたりするうちに警戒心がほぐれて「親しみ」を持って接することができるからです。

ことばに頼らなくてもコミュニケーションが成り立つところが、ふまねっと運動の魅力です。これが国内外のインクルージョンにつながるよう、未来に向かって広げて行きたいと思います。

### 「心の壁」を減らす方法（参考文献より）

一緒にお仕事や日常生活を共にする	49.5%
イベントに参加するなど、コミュニケーションをとる	42.9%
当事者やその家族、周辺の方々の体験談やレポートなどを読む	23.2%
日本以外の国や地域の取り組みなどを調べる	19.1%
ダイバーシティ&インクルージョンに関する書籍や報道から積極的に情報を得て知識を得る	17.6%
ダイバーシティ&インクルージョンに関するセミナーや講座に参加する	12.3%
その他	8.1%

<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