

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

2025年

5月10日発行

春夏号
NO.55

正会員の現況 (2025年3月1日時点)

区 別	内 訳	人 数
正会員	サポーター	3,795
	インストラクター	2,151
	重 複	-719
	その他	2
合 計		5,236

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：おたまじゃくしはかえるの子	4
教えて長友弁護士：相続登記の義務化	17
フォーカス：利尻町のみなさん	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性を21%低下させる効果が期待できます（厚生省研究班）。

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

会員拡大キャンペーン！

「ふまねっとひろば」必要部数を送ります！（無料）
「活動を知ってもらいたい」と思うお知り合いの方に
サンプルとしてお渡しください。
ご連絡はふまねっと事務局まで！



12月22日に横浜市かながわ県民センターで地域連携交流会が開かれ、神奈川、東京、埼玉、栃木から48名が参加し、ステップがわからない人に教えてあげる方法を練習しました。同会場では、6月22日に本法人設立20周年記念総会が開催されます。正会員の皆様のご参加をお待ちしております。

サポーター活動報告



わからない
北海道稚内市のふまねっと稚内の活動について

金田 一 京子

ふまねっとサポーターになった動機



けております。

私は昭和56年より平成24年迄の31年間、北都ハイヤーの女性ドライバーとしてハンドルを握っていました。71歳で退職してからは、宗谷岬などで稚内市民観光ボランティアガイドとして活動が続



北海道稚内市

稚内市は日本のてっぺんにあたり、天気の良い日にはサハリン（旧樺太）が肉眼でもはっきり見えます。距離は42.3km。また、昭和58年9月1日に大韓航空機がロシアのミサイルで撃ち落とされたモネロン島も時々見えます。

ふまねっとサポーターになった動機は、75歳の時に稚内市民文化センターで行われたふまねっと講習会を受けたからです。尚和先生しょうわの楽しい講習会でした。30名位が参加したと記憶しています。初めての経験でしたが、目的としていた、①運動不足解消、②介護予防（認知症予防）、③稚内市民との交流ができました。今後も続けて行けそうだ！でサポーターになりました。

稚内市の委託教室を担当して

2024年度に、稚内市がNPO法人ふまねっとに委託した介護予防教室を担当しました。私は昼コースを2つ担当しました。最初はネットを3枚置いて5人ずつのグループで行いました。

参加者は、足が痛い、腰が痛い、手も痛い、目が見えづらい、近視の為転倒しやすい、と言いつつも、お帰りの際には笑顔で楽しそうに「また来るよ」と言葉をいただきました。参加者の皆様には頭が下がりました。

教室の最終回は、同じグループの人達と仲良く談笑し、私達サポーターにも優しい言葉をいただき、嬉しくホットな気持ちになりました。お別れは、サポーターが二人ずつ手を組んでトンネルを作り、その中を通ってお帰りいただきました。この5か月間、誰一人も怪我無く終了できた事に感謝申し上げます。



稚内市保健福祉センターで行われたふまねっと教室の様子
中央で大きな手拍子をしているのが金田一京子さん

サポーターになってよかったこと

83歳の現在でもサポーターを続けていますが、仲間の若いサポーターさんに見守られてやっ

ていると感じています。サポーターとしての感想は、毎週1度ですが参加して良かったです。今後サポーターとしても継続していきたいと思います。参加者からの「とても楽しく勉強になった」「ありがとう」「楽しかったよ！」の言葉もらい、サポーター全員がとても嬉しく力強く心ハッピーな気持ちになりました。



どんぐりころころのステップを終わったあとの
参加者のよろこびをうけとるサポーター

これからやってみたいこと

昭和42年から私が住んでいる稚内市はまなす町内会は、現在住民約3600人です。そのうち、老人と呼ばれる方々は35%以上います。これまで、老人クラブの集まりと言え、お弁当食べて、お酒飲んで、カラオケの好きな人は順番に歌っている。歌えない、飲めない人はその時間ただ過ごしているだけでした。

そこで、私は去年の暮にふまねっと1セットを買って、この町内会にプレゼントしました。町内会の皆様、特に女性部の方々、老人クラブの方々が、このふまねっと運動で足腰が丈夫になれる。介護予防・認知症予防・仲間同士のコミュニケーション作りができる運動だと考えています。

現在この町内会には、ふまねっとサポーターの資格があるのは私だけです。近くに町内会会館がありますので、今年の目標は、はまなす町内会で教室を開く事です。サポーター講習会を町内会の皆さんが受講してサポーターの資格を取って欲しいと願っています。NPO法人ふまねっとの本部や市役所包括の皆様にも益々お世話になります。どうぞ宜しくお願い致します。



インストラクター活動報告

社会医療法人公徳会 若宮病院（山形県山形市）

作業療法士 武田 奈々

当院の紹介



若宮病院は山形市にある精神科病院です。診療科目は精神科、心療内科、児童精神科、老年精神科であり、精神疾患や認知症、依存症などの方への外来診療と入院治療を行っています。また、精神科、児童思春期、認知症のデイケアがあります。さらに、地域への復帰を目指すため、訪問看護や家族心理教育、アルコール家族会なども大切な役割として取り組んでいます。

ふまねっと運動を実践する目的や対象

当院では、入院患者さんと認知症デイケアの参加者がふまねっと運動に参加しています。認知症デイケアでは2週間に1回の頻度で、30名前後を対象にふまねっとを行います。多くの参加者が来所の目的を『健康』としており、心身の健康を保つのがデイケア利用の大きな目的となっています。そんな方々に、ふまねっと運動を通して、日中の居場所となるデイケアを居心地良く過ごしてもらうために、レクリエーションの目的を強く持たせ、より良い仲間作りを重視して行っています。

入院患者さんは、週に1回30分行います。認知機能の低下（ぼんやり感が強い、集中出来ないなど）、歩行能力の低下（ふらつきがある、筋力が低下しているなど）がある方へ参加を呼びかけ5～10名で行っており、機能維持・向上を目的に続けて参加してもらえよう工夫しています。



まちがえても気にしないで応援するデイケアの皆さん

参加者に見られた変化、反応や声

導入当初は、「ふまねっとって何？」と首を傾げていましたが、今ではふまねっと運動の説明を始めると「網を踏まないように歩くからふまねっと！」と声に出してくれる参加者が多く、和やかな笑いから始まります。

運動中は、他の参加者を励ますように「1.2.1.2」と大きなカウントで後押ししてくれる方や、不安そうな参加者には「一緒にするから大丈夫。」「間違ってもいいんだー。」と声を掛けてくれる方が増えてきました。失敗を気にせず、仲間と楽しむことを優先してくださる参加者の心の変化に、頼もしく嬉しく思います。活動を終えた皆さんからは毎回、大きな拍手をいただきます。達成感や満足感を感じ、運動前に比べポジティブな気持ちに満たされている印象です。また、全員で一つの課題を乗り越える体験は、他のプログラムでは味わえない特別なもので、仲間作りの向上にも一役買い、盛んな交流にも結び付いています。



ステップが終わった時の皆さんのうれしそうな顔

当院の取り組みの成果や今後の期待

令和3年には当法人内で開催した研究発表会において、ふまねっと運動の基礎知識や運動効果を発表し最優秀賞を受賞しました。また、実施部署の全スタッフで、ふまねっと運動のプログラム運営やスキル向上のために勉強会を実施し、自信を持って参加してもらえよう、機会を設けています。スタッフが楽しく参加することで、全体に笑顔が広がり、和やかな雰囲気作りに繋がることや、参加者との信頼関係の構築にも役立っています。今後も、ふまねっとを楽しみに来所してきてくださる参加者がより生き生きと生活していけるように、心身の健康を支えていきたいと思っています。

⚠ 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。



【ステップの説明例】

説明

2 歩、2 歩、4 歩。2 歩、2 歩、4 歩と歩くステップです。

手本

手で示す

右のマスに右、左。真ん中のマスに左、右。
次は真ん中のマスに左、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、1、2、3、4、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。

【ステップの考案者】

このステップは、北海道旭川市のふまねっとサポーター、伊藤久子さんが考案されたステップです。

おたまじゃくしはかえるの子

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

足が出る

やがて手が出る

しょうこには

それが何より

ないわいな

なまずの孫では

かえるの子

おたまじゃくし
は

教えて！ 長友弁護士**相続登記の義務化～過去の相続も対象に**

2024年4月に不動産登記法が改正され、**これまで任意だった相続登記が義務化されました**。期限内に手続きを行わなければ罰則の対象となります。今回は、相続登記の義務化について解説します。

なぜ義務化へ？増加する所有者不明の土地

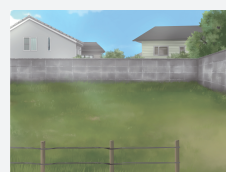
相続登記とは、不動産を相続したときに行う登記上の名義変更手続きです。これまで法律上の義務ではありませんでしたが、所有者不明の土地が増加するなどの問題が深刻化し、義務化されることになりました。

国土交通省の調査によると、所有者の所在が判明しない土地は全体の約29%に及ぶとされています。親から相続した土地を登記しないまま放置したり、不動産の存在自体を知らなかったりするケースも多く、各地で社会問題となっています。

**相続登記をしないと起こりうる問題**

相続登記をしないと、以下のような問題が発生します。

- 土地や建物の売買・賃貸ができない
- 固定資産税の支払い義務が曖昧になる
- 相続人が複数の場合、時間経過とともに相続関係が複雑化
- 管理されない土地による近隣への悪影響



相続登記の義務化は、放置されていた不動産をしっかりと管理できるようにするのが狙いです。国や自治体も土地の利用や課税の計画を立てやすくなり、土地の有効活用も促進されるでしょう。

過去の相続も対象に！猶予期間と罰則

過去に発生した相続分も、今回の義務化の対象になります。ただし、2027年3月末まで猶予期間が設けられており、この期間内に手続きを行えば罰則はありません。正当な理由なく期限内に申請しなければ、10万円以下の過料が科されます。

**相続登記の期限と手続き**

新しい相続の場合、相続の発生を知った日から3年以内に手続きを完了させる必要があります。

登記の手続きは、不動産所在地を管轄する法務局で行います。手続きには戸籍謄本、住民票、固定資産評価証明書などが必要になり、完了後に「相続登記識別通知」が発行されます。

相続登記にかかる費用は、登録免許税として不動産評価額の0.4%がかかります。また、専門家に依頼する場合は別途報酬が必要です。

早めの確認、早めの相談を

相続登記の義務化は私たちの生活に大きな影響を与える重要な制度変更です。**相続発生時に不動産をしっかりと把握し、速やかに手続きを行うことが重要です**。手続きが複雑な場合は、弁護士や司法書士などの専門家に早めに相談することをお勧めします。



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。

りしりちょう 利尻町のみなさん



左から 与那覇さん (53 歳) 惣万さん (79 歳) 難波さん (74 歳)

利尻町の紹介

人口 2,000 人あまりの利尻町では、住民主体の介護予防活動をはじめめるために、令和 5 年 12 月に第 1 回ふまねっとサポーター講習会を開催しました。そして、住民のふまねっとサポーターが 4 名誕生しました。そのうち、3 名が 1 年間の活動を継続し、利尻町役場の職員、工藤さんと滝沢さんと練習を重ね、令和 6 年 11 月から、合計 15 回の介護予防教室を担当することになりました。

■ 委託教室のプレッシャーはありましたか？

北澤 利尻町のくつがた沓形地区とせんほうし仙法志地区の介護予防教室を担当して 10 回目を超えました。今日の教室は、とても楽しそうでしたね。

難波 とても楽しいです。

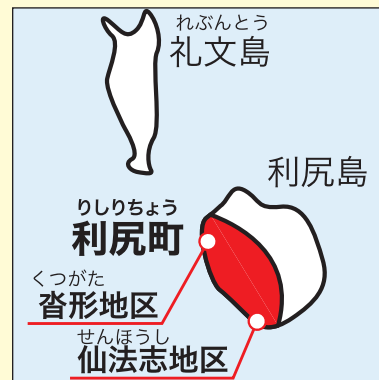
北澤 1 年前に利尻町の介護予防教室を担当しませんかと言われた時、皆さんはどんな気持ちでしたか？

難波 やってみたいと思っていた。

北澤 プレッシャーはなかったの？

難波 なかった。

惣万 始めは不安が多少あった。やりだしたら間違わないようにやろうとしてたら、どんどん自然に足がすすんでいく。



北澤 はじめの頃は惣万さんの顔には不安が現れてたけど、最近は顔がうきうきして輝いているように見えます。

惣万 皆が楽しいと言ってくれるので、こっちもすごく楽しい。

北澤 与那覇さんは、どう感じていますか？

与那覇 はじめの頃は、参加者のみなさんステップに手こずっていた印象があった。でも、先週参加したら間違える人がいなかった。今日は、またさらに前回よりも楽しんでいると感じた。

北澤 ステップが予想以上に上手になったということ？

与那覇 ハイ。参加者もサポーターも、みんな以前よりも明るくなったと感じました。



仙法志の公民館で行われたふまねっと教室
左端が惣万さん、右端が難波さん

■ 参加者数は 3 倍にふえました

工藤（保健師） サポーターの皆さんには感謝しています。令和 5 年度はふまねっと教室の回数と参加人数は計 6 回 58 名でしたが、令和 6 年度は計 16 回 175 名と約 3 倍に増えました。この人数には、指導した高齢者のサポーターの数も含まれています。高齢者が受け手ではなく、健康づくりの担い手となって取り組むことは、高齢者の社会参加の推進にもつながることがわかりました。

北澤 サポーターの皆さん、とてもいきいきしてましたね。

工藤 実は教室がサポーターの負担になっていないかと心配でした。ところが、毎回楽しくふまねっとを指導するサポーターを見ていて、最後までやったという自信が感じられるのがわかりました。また、サポーターと役場職員一同がともに感動を味わうことができました。このような達成感を得ることができたのは、NPO 法人ふまねっとの協力が大きいです。皆さんの協力がなければ、今回のふまねっと教室はできなかった。令和 7 年度はもっとサポーターを増やしていけたらと思っている。サポーターが増えると教室の回数を増やしたりできると思う。

北澤 今年は役場職員の工藤さんや滝沢さんたち毎回サポートしてくれたけど、来年はサポーターだけで教室を担当することができますか？

難波 できると思う。

工藤 サポーターの皆さんが教室を上手に実施できるようになっていますが、役場の職員はどの位の頻度で参加が必要でしょうか。

難波 初回と真ん中、最後にきてもらいたい。わからない時だけ手伝ってもらいたい。

北澤 令和 7 年度は、初回と最終回に来てもらうことにして、基本的にはサポーターだけで運営することを目標にしよう。



利尻町交流促進施設どんとで行われたふまねっと教室
介助しているのは難波さん、右端は惣万さん、左端は與那覇さん

■ 今後の活動や自主練について

北澤 そのためには、これからもサポーターは月 1 回は必ず集まりましょう。皆さんが集まって協力したら、住民の力で利尻町の健康づくり、認知症予防、介護予防、仲間づくりに繋がる。まちづくりができる。すごいね。

惣万 がんばります。楽しみながらやらせていただきます。

與那覇 参加したい。

難波 今年以上に頑張りたいと思うけど年齢も年齢なので、できるところは全部やりたい。練習は、毎月第 3 火曜日 18 時からがいい。

北澤 毎月 1 回、集まる時間がきまったことは、とても大きな成果だと思います。

工藤 サポーターさんの気持ちが聞けたことはよかった。心配していた負担やプレッシャーがなく、楽しく参加してもらえたことがわかりとてもうれしかったです。令和 7 年度もよいスタートが切れそうです。新しいサポーターが増えることが楽しみです。



ハイタッチで喜びをしっかりと受けとめる惣万さん



第18回 余暇活動を「はじめた」人は死亡・要介護リスクが低い

ボランティア活動は余暇活動の代表

ボランティア活動は、余暇活動の代表的な一つです。余暇活動とは、収入のために働く仕事や、生活で必要となる家事などの「義務的な活動」ではなく、自由な時間に自らやりたいことを自発的に行う「自由な活動」です。この余暇活動は、人生を豊かにし、多くの健康上の恩恵をもたらすことが知られています。

余暇活動を「はじめた」ことが効果的

東京科学大学の増子と相田らの研究グループは、余暇活動を「はじめた」高齢者が活動を始めなかった高齢者と比べて、その後6年間に於ける死亡率と要介護認定率を調べたところ、いずれのリスクも低下していることがわかりました。

増田らは、65歳以上の自立した高齢者で、2010年の開始時点の調査と2013年の追跡調査の両方に回答した38,125人(男性17,881人、女性20,244人、平均年齢72.8±5.5歳)を対象に、2020年まで6年間追跡しました。

そして、2010年と2013年のどちらも余暇活動を「していなかった」人と、2013年に余暇活動を「はじめた」人を比較すると2020年までの死亡率はそれぞれ28.6%と21.1%でした。つまり、余暇活動を「はじめた」人の死亡率が7.8%低いことがわかったのです。

同様に、要介護2以上の認定を受ける率を比較すると、それぞれ24.6%と18.1%であり、余暇活動を「はじめた」人の方が、「していなかった」人よりも要介護の発症率が6.5%低いことがわか

りました。

これにより、高齢になってからでも余暇活動を「はじめた」ことが健康寿命を延ばし、介護予防につながる可能性がしめされました。

余暇活動を「やめない」ことも効果的

この研究では、余暇活動をやっていた人が「やめた」場合にどうなるかも追跡しています。2010年と2013年のどちらも余暇活動を「していなかった」人と、2010年は余暇活動をやっていたのに2013年には「やめた」人を比較したところ、2020年までの死亡率はそれぞれ28.6%と28.5%で大きな差は見られませんでした。しかし、要介護2以上の認定を受ける率はそれぞれ24.6%と27.6%であり、「やめた」人の方が「していなかった」人よりも発症率が3%高いことがわかりました。

退職とともに自由な時間が増える高齢者は、余暇活動を「はじめる」ことが死亡リスクを下げ、要介護認定率を下げることでわかります。さらに、はじめた余暇活動を「やめない」ことも重要であるとわかります。そこで、できるだけ長く続けられる余暇活動に参加することがポイントになります。それには、激しい余暇活動ではなく、ふまねっと運動のように100歳まではサポーターとして、100歳を過ぎたら参加者として続けられる運動がいいのではないのでしょうか。

<参考文献>

Masuko S, Matsuyama Y, Kino S, Kondo K, Aida, J., Changes in Leisure activity, all-cause mortality, and functional disability in older Japanese adults: The JAGES cohort study. Journal of the American Geriatrics Society. 2024

余暇活動有無の変化ごとの6年間の死亡・要介護リスク

