

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  
12月10日発行  
秋冬号  
NO.56

正会員の現況 (2025年11月1日時点)		
区別	内訳	人数
正会員	サポーター	3,571
	インストラクター	2,012
	重複	-717
	その他	1
合計		4,867

## 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：チューリップ・・・・・・・・・・・・・ 4
- 教えて長友弁護士：相続登記を忘れずに・・ 17
- フォーカス：羅臼町クリオネの会・・・・・・・・ 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

## 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！



2024年11月から札幌市内のイオンモール平岡店内のあそぶベンチという地域住民向けのスペースでふまねっと教室を始めました。店内を歩く人にふまねっと運動の体験を通じて楽しさと効果をお伝えしました。これからは、全国のショッピングモールにむけて、これを広げていきましょう！

## サポーター活動報告



### ウェルビーイングを目指した、暮らしの保健室での“ふまねっと”

杉本 弥生（東京都新宿区）

### コロナがきっかけとなったふまねっと



『暮らしの保健室』は、高齢化率が低いといわれる大都市東京都の新宿区にありながら、高齢化率が54%と突出して高い戸山2丁目の団地にあります。半数以上の世帯が独居です。私達が“ふまねっと”を始めたきっかけは、コロナ禍の緊急事態

宣言で外出を制限された高齢者に、フレイルや認知症などの様々な弊害が危惧されたからです。

地域で働く看護師として何か出来ないだろうか考えた時に、コロナ以前にインストラクターの資格を取得していた“ふまねっと”を思い出しました。「これだ！」と言うことで網を購入



し、2022年1月から始めることになりました。その際にご協力いただいたのが“ふまねっと”の理事であり、私の師匠でもある薬師寺清幸さんでした。現在もご協力をいただいています。

## 暮らしの保健室での“ふまねっと”

定員は10人程度。対象者は暮らしの保健室の利用者で、下肢の筋力低下やMC I、認知症が危惧される方です。症状の改善を目的に、本人の希望やスタッフが勧めた方が、毎月2回実施しています。開始してから暮らしの保健室のスタッフ2名もサポーターの資格を取得しました。当日の進行、ステップのバリエーションなどは、事前にスタッフ間で打ち合わせをしています。又、終了後にじゃんけんゲームやくじ引き大会などの時間も楽しい一時になるように工夫しています。

## “ふまねっと”のひろがりと効果

“ふまねっと”は、下肢の筋力低下や認知機能の改善に効果があるだけでなく、途中で間違っても最後まで歩いたという達成感、間違っても笑いが生まれ、間違わずに出来た時の喜びのガッツポーズ、仲間とのハイタッチ、参加者同士の絆も生まれています。終了後は「楽しい!」「今日も楽しかった!」と、参加者の感想。“ふまねっと”の参加者の中には、ヨガやストレッチなどにお誘いしても頑なに断っていた方が、「じゃあ一度、見るだけね」と見学に来て、そこから“ふまねっと”にすっかり<sup>は</sup>まり、毎回欠かさずに参加している方もいます。



ゴール地点で応援をしている薬師寺さん

また、認知症の方で地域包括支援センターから暮らしの保健室に繋がり、参加をするようになった方は、「こんなに笑ったのは久しぶり」と、最初は堅かった表情が笑顔に変わり、参加者とお喋りする光景も見られました。孤立状態の特効薬かと思われます。看護大学の学生が実習で参加する日は、若者との交流の場にもなっています。これまでの実践から“ふまねっと”を続けることで、下肢の筋力の維持や認知機能の改善に効果があることはもちろん、社会との繋がり<sup>の</sup>場であると私達は信じています。最初から参加されている80～90歳代の方々は要介護や要支援状態になることなく、地域で元気な生活を維持されています。



新宿区の戸山ハイツの限られたスペースでふまねっとに取り組む「暮らしの保健室」

## これからの“ふまねっと”

嬉しいことに暮らしの保健室の“ふまねっと”への参加希望者は増えていますが、相談業務や委託事業もあり開催回数を増やすことは難しい状況です。しかし健康寿命の延伸も地域で働く看護師の役割と考えていますので、一人でも多くの方が参加できるように工夫していきたいと思ひます。

暮らしの保健室を自分たちの地域でもオープンしたいと見学に来室された方に、“ふまねっと”を紹介したことで、サポーター養成講座で資格を取得して地域で始められた方もいます。海外からの見学の方も興味を示されました。今後も“ふまねっと”が全国、そして海外にも広がることで元気な笑顔の高齢者が増えることを願っています。



## インストラクター活動報告

### のれんをくぐるとそこはもうひとつのわがや

デイサービスふきのとう（青森県八戸市）

尾崎 史明



デイサービスふきのとうは青森県八戸市にあります。“公文学習療法”と“ふまねっと”の二本柱で、脳のトレーニングに役立つプログラムを積極的に提供し、認知症抑止・改善を目指して日々活動している地域密着型通所介護事業所です。

マイペース・ゆったり・のんびり…そして楽しく！をモットーに、スタッフの密な関わりで我が家のような温かさ、落ち着いた空間で利用者の満足度向上の為、介護の力を最大限に発揮できる環境作りに励んでおります。利用者の思いを真心で応援し家族のようにサポートし、毎日立ち寄りたくなる気楽で温かなアットホームなデイサービスをこころがけています。

#### ふまねっと運動を実践する目的や対象

“ふまねっと”は認知症の予防・進行抑止改善に効果があると科学的に効果が実証されています。また、その内容は、わたしたちスタッフにとって取り組みやすく、利用者においてはとても親しみやすいものです。その時間は、コミュニケーションタイムといっても過言ではなく、笑みや笑いが絶えず、ほめること、認めてあげることができる楽しい時間を過ごせる、とっておきの時間となっております。

車いすの方から全盲の方、100歳を超える方まで年齢も身体状態も様々ですが、目が見えなくても歩くことや歌う事は出来る。100歳でも支えがあればしっかり歩かれる。出来ることは奪ってはいけない！をモットーにし、全身のバ



日あたりのよい部屋で、ゆったり、あったかふまねっとの様子

ランス、歩行時のふらつき・脳の活性化、認知症の改善を目的に行っています。

#### 参加者に見られた変化、反応や声

最初はウォーミングアップを兼ねて簡単なステップから行いゴールされるとイエーイ！と満面の笑みでバンザイ。見ている方は大きな拍手で全体が一丸となって行われます。「できね～歩けない」と話される利用者へは、「大丈夫だあ！ほら足上げて」と励ましの声を掛けてくださる方もいます。むずかしいステップに挑戦する時は「できるかな？」と不安そうな表情ですが、いざ始めてみるとリズムに合わせて難くこなす姿に見ている方々から「すごい！上手！」と歓声があがり、ゴール時には「やったー！」とピースサインされ達成感を感じられている様子です。

#### 良かったことや今後やってみたいこと

歩く動作は簡単ですが、年齢を重ねるごとにすり足になり・足が上がりにくい症状になります。そのため、転倒につながります。日常生活でリハビリしようと思っても楽しくなくては続かなくなります。ふまねっとを行うことで、皆さん歌に合わせてリズムよく歩き、網を踏まないように楽しく意識することで歩行の改善につながり、ゴールの際の利用者とスタッフの一体感、達成感もひとしおで、自然とハイタッチする様子も見られます。開始前の準備から片付けまでも利用者が積極的に参加して下さるのも嬉しいことです。この先はインストラクターの資格を最大限生かすべく、地域貢献に繋げることができるよう活動していきます。



施設の玄関ののれんの前で尾崎さんと犬のごろくと北澤理事長



⚠️ 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。



## チューリップ

### 【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

真ん中のマスに右、左、右、左。  
次は左のマスに左、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

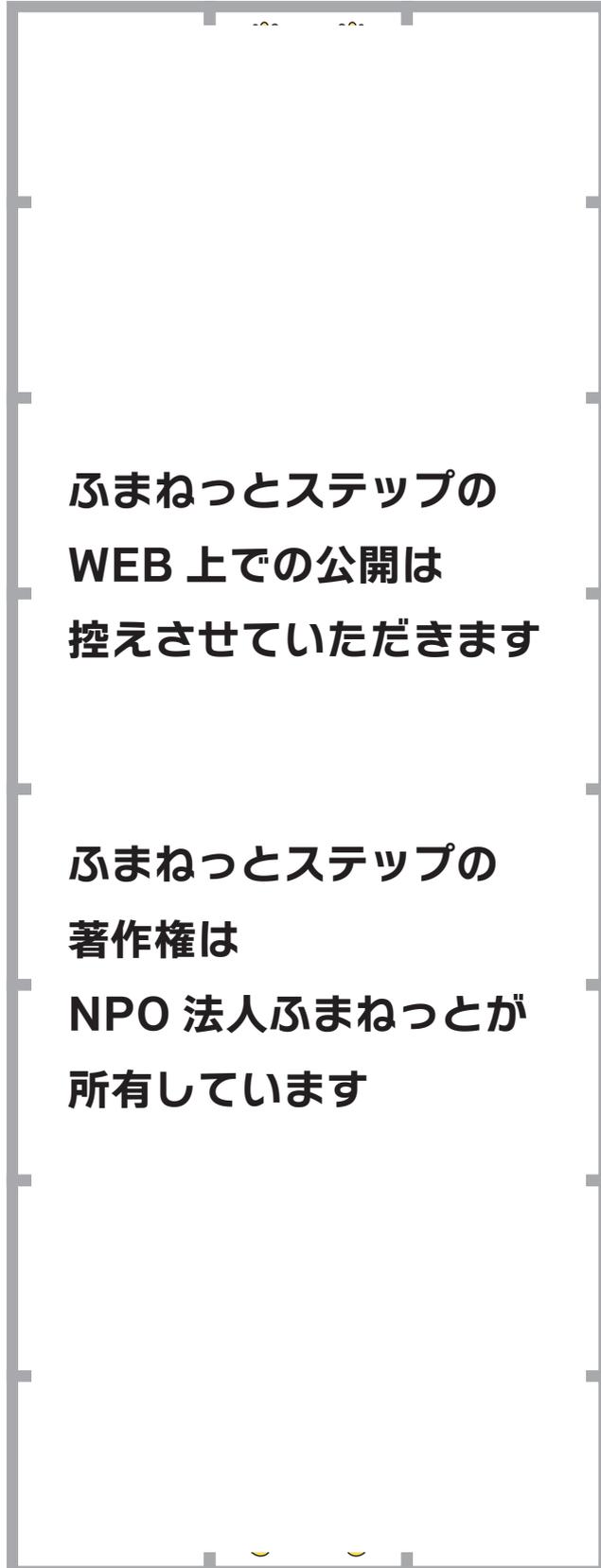
準備はいいですか？さんはい！

#### 応援

いいですよ、その調子です、順調です。

### 【応用】

- ①歌を歌いながら歩いてみましょう。
- ②ふたりで並んで歩いてみましょう。
- ③手拍子をうちながら歩いてみましょう。



きいろ

あかしろ

ならんだ

ならんだ

はなが

チューリップの

さいた

さいた

## 教えて！ 長友弁護士 相続登記を忘れずに！不動産トラブル事例

前回は相続登記の義務化についてお話ししました。もし相続登記を忘れてしまった場合、どうなるのでしょうか？今回は実際に起きたトラブル事例をご紹介します。

### CASE 1 50年住んだ土地が他人名義だった

父親が50年前に建てた家を建て替えようとしたAさん。融資のため土地の登記簿を調べると、名義は父親ではなく、100年前の別人の名前でした。Aさんは弁護士に相談し、『取得時効』を利用して所有権を得ることに。所有者はすでに亡くなっていたので、数十人にも及ぶ相続人を探し、裁判手続を経て登記を完了させました。半年以上の時間と約100万円の費用を要したそうです。

#### ——『取得時効』ルール——

『取得時効』とは、他人の物でも一定期間占有すれば所有権を得られる制度で、自分の物と信じていた場合は10年、そうでない場合は20年で取得可能。裁判所での手続が必要です。

### CASE 2 相続されずに放置されていた原野

北海道の広い原野の購入を検討していたBさん。登記を調べると原野は細かく区分され、多数の所有者名が記載されていました。連絡を試みましたが、登記が古く多くが故人に。弁護士の調査で、これらはかつての「原野商法」で本州の人々に売られ、相続登記が放置されていたことが判明しました。Bさんは相続人を一人ずつ探し出し、ようやく購入に成功。相続人も自分が北海道の土地を持っていたことに驚いていたそうです。



### CASE 3 古い家が亡くなった父親名義のまま

Cさんは、亡き父親が建てた家に母親と暮らしていました。建て替えを計画した際、建物の登記が父親名義のままだと判明し、業者に工事を断られました。固定資産税の納付書も父親名義で届いていましたが、母親が支払いを続けていたため気づかなかったそうです。弁護士に相談し、母親名義へ登記を移転。ようやく建て替え工事を進められました。



## トラブルを防ぐために今できること

相続登記の義務化により、2027年3月末までに過去の相続も含めて登記を完了させる必要があります。相続登記の手続きは複雑な場合があります。特に相続人が多数いる場合は、弁護士や司法書士などの専門家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





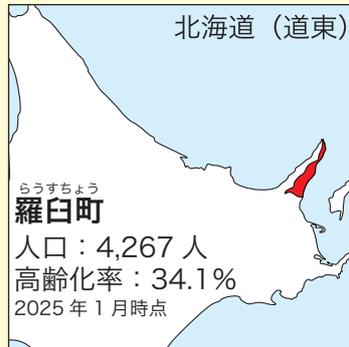
住民主体の健康教室を実践している各地のふまねっとサポーターのみなさんをお訪ねして、その活躍の背景にせまってみたく思います。

らうすちょう  
**羅臼町クリオネの会のみなさん**



後列 飯島祥子さん (羅臼町役場保健師) 四ツ屋由紀子さん (エンジェルサポーター)  
前列 高橋千枝子さん (エンジェルサポーター) 小野豊さん (エンジェルサポーター)

応援お願いします



**クリオネの会**

羅臼町では、2016年に羅臼町役場が町民のふまねっとサポーターの養成を始めます。この時ふまねっとサポーターになった皆さんは、「クリオネの会」と称する団体を設立して、それ以来、この団体で羅臼町の健康づくりに取り組んできました。



北澤 私は、羅臼町のサポーターが「クリオネの会」をつくり、皆さんがまとまって協力してふまねっと教室を運営しているところに注目しています。このように団体で活動するのは、たいへんではないですか？

高橋 役場の保健師の飯島さんが支えてくれているからできていると思う。飯島さんがいて、ある程度の流れを作ってくれる。その流れにしたがって、やっていくのがベストかなと思う。

小野 クリオネの会を立ち上げた時にリーダーどうするってなった時に、僕に振られたんですよ。ぼくはいいよって言った。ただその時に、リーダーはみんなで作ろうと決めた。だから僕は一年目やります、二年目から順番に他の人がやりましょうって言ったら、みんなが賛成してくれたんですよ。でも、みんながリーダーができたのも飯島さんがずっとフォローしてくれて

たからだと思う。

飯島 私、最近何もやってないですよ。やってなくても、皆さん全部できるから。もう固まっちゃってから。

北澤 そうですか。つまり、完成したってことかな。飯島さんが土台を作ったから、それに従うっていう感じですか。

飯島 今私がやってることは、会場や会議室をおさえることくらいです。ミーティングに出ない時もあるし。

四ツ屋 そうだね、それがあるとないとでは全然ちがうんだって。会場をおさえるのだから。私たちは役場で飯島さんがサポートしてくれることはすごく良かった。会場もそうだけど、そこ行けば飯島さんがいつもいるから、何かをできるっていうのがあったから。やっぱりそれは大事だと思う。

北澤 最初小野さんがリーダーをやって、一年ずつ交代して、みんながリーダーをやる経験がとても大事だと。その間に少しずつ、まとまってきたと言うことなんですね。それを、飯島さんが陰で支えてきたということですか。

全員 助け合い、助け合いね。

北澤 昨日、お一人のサポーターが、4、5年前のクリオネと今とではだいぶ雰囲気が変わったと言いました。私もそう思ったんです。4、5年前はね、まだみんな遠慮もあれば、自己主張もあれば、意見の違いもあって、なかなか



### 95歳の参加者「あさちゃん」をサポートする 高橋千枝子さんと岩見ふみさん

か今日のように穏やかな教室ができなかったですよ。

**全員** 確かに。

**北澤** そうでしょ。はじめは、どこもうまくいかないんです。忙しいから参加できない、あの人と意見が合わないっていうんです。クリオネも、最初はそうだったんですよ。

**全員** 他の人の顔を見る。

**北澤** それがね、だんだん変わるんです。ふまねっとをやっているうちに。みんなでやっているということに変わるんです。昨日のクリオネさんのサロンは素晴らしかったです。サポーター同士が協調するところ、引くべきところができるようになったように見えました。

**小野** みんな交代でリーダーをやるようになって、参加者や他のサポーターが褒めてくれたりするので、まあみんなそれぞれに自信がついてきて、ああこれでいいんだって思いもみんなが持ってくれて、だんだん周りもあんまりうるさいことを言わなくなってきたっていうことかな。

**四ツ屋** なるほど、回数もあるのか。うん、そうすると、ここでサロンやっているうちに経験を少しずつ積んでいくうちに、他のサポーターさんからもほめてもらえる。参加者からも感謝されたり、ほめてもらえるということで、少しずつ余裕というか。自信がついてきたのが良かったんじゃないかって思う。

**全員** 経験だね、やっぱね。

**北澤** クリオネの会がやっているふまねっとサロンは、要介護認定を受けた人も、元気な人

も一緒に楽しく参加できる素晴らしい宝物ですね。このサロンにもっとたくさんの参加者が集まるように送迎を工夫すれば、羅臼町の健康づくり、仲間づくり、まちづくりの効果がもっと高まるでしょう。皆さんは、クリオネの会で今後どんなことをしたいですか。

**小野** 僕は老人クラブを元気にしたいっていう気持ちがあるんです。町内に集まる会館はあるんだけど、集めてくれる「何か」がない。そこをふまねっとで何かしたい。

**高橋** 私は私が住んでる八木浜地区の町内会でやりたい。ほんと外に出るの嫌な人ばかりなんで一人でも出してあげたいと思うんですよ。

**四ツ屋** 私はランチふまねっとです。みんなでご飯作って、そこで参加者さんが食べた時のサロンとかもいいなー。子供食堂もいいですね。子ども食堂とふまねっと教室がコラボしてもいいもんね。ふまねっと食堂みたいなのがあってもいいかなと思ってます。希望がいっぱいあるかなって。

**北澤** 皆さんの希望をかなえるために、クリオネの会で助成金に応募してはどうですか？地域の子供食堂や居場所を作るとか、孤立を防ぐとか地域共生のための助成金に役場とNPO法人ふまねっととクリオネの会で連携して申請することができますよ。

**飯島** できれば、そういうのをこれからは検討してみたいと思います。そして、今後もクリオネの会の皆さんが協力して続けていってほしいってなと思っています。



ふまねっと教室が終わった後のお茶の時間で  
サポーターと参加者がおしゃべりに夢中。

