

特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信

全国リーダー

研修・交流会を終わって

理事長 高林実結樹

全国リーダー研修会と昨年実施の全国アンケート調査報告と交流会を大過なく終わることができました。皆様のご協力のおかげです。厚くお礼申し上げます。

準備に入った当初、今回は12月8日に決まったのですが、えっ、何故このような日に・・・と違和感を持ったのは、どうも私一人だったようです。太平洋戦争勃発の日。夢にも忘れることが出来ない日。皆が身を慎んで一日を送る筈、なくんて思う人が誰も居ない平成の時代の当日は静穏に明けて、認知症問題に寄与しようという志を持つ人々が一堂に会して、深い思いを熱

く燃やした一日でした。

私が担当したのは、脳機能のレベルが健全な人から、やや衰えつつある人、発症ラインを越えた人、若年認知症本人、つまりレベル混合教室で、高い効果につなぐ秘策と言いたい特殊なコツを、全国のリーダーさんに再確認して頂く、実技研修です。

実技を全員で進めて行って感じたのは、さすがにこの研修会に来られるリーダーさんですから、リズムに乗って手首を上下に揺らすような人が非常に少ない、ほとんど居られないことでした。大きな喜びを感じました。リーダー養成講座での注意事項の第一番、手首の構え。リーダーの責任の自覚を、しっかりと身につけておられる！！ 安心しました。



リズムに乗って一斉にパツ、きれいにそろって見事！！

42号

2018年1月15日
編集・発行
NPO法人
認知症予防ネット

〒611-0031
京都府宇治市広野町
一里山15-10

電話
0774-45-2835
FAX
0774-45-2793
メール
npo@n-yobo.net
HP <http://www.n-yobo.net/>
FB <https://www.facebook.com/yobo.net/>

与えられた時間いっぱい、役

目を果たし、午後の部も一日の予定すべてが終わって、皆様をお見送りしてから、ゆっくりと感想文を読ませていただきました。無記名アンケートですから、思う存分自由に書かれてあります。耳の痛いご意見は、今回の反省にさせて頂きます。通常の啓発講演会での感想文と全く違うのは、皆さんの意識の高さが如実に表れていたことです。目の付け所、感覚の鋭さ、ずば抜けて皆さんのレベルが高いなど、感銘を受けました。単に笑ってさえもらえれば良いというような、目的意識の低い人は一人も居られない。皆さん粒より。うかうかしたら追い抜かれると思いました。頼もしいリーダーさん、大勢の方が、このように自



覚をもって、向上の一路をひたすら進んでおられる・・・。痺れる思いでした。このような感慨に耽ったのは初めてのことで。新たに開発した、社会教育に繋がる方法を身につけられまして、油断なくお進みください。ご参加の皆様、リーダー習得後の自己研鑽の様子を身近に拝見させていただき、嬉しく、心からお礼申し上げます。

全国リーダー

研修・交流会に参加して

大阪府摂津市の「つどい場・輪」グループの皆さんが感想をお寄せ下さいました。

〳〳他府県の方と

話せた交流会〳〳

松本圭子

本年摂津市の「つどい場・輪」が開催した養成講座を中村副理事長様のご指導の下に学ぶことができ、そのつながりで「全国リーダー研修・交流会」に参加でき、高林理事長の実技指導を学ぶことができました。

交流会では他府県の方々の各々の活動方法、問題点、悩み、失敗談等々話し合えました。全体交流会では幅広くいろんな人々の意見交流がなされて良かったです。この交流会がいろんな方法で小単位の交流会が催され深く広がるといいなあと感じました。

〳〳目的を持って前進〳〳

神田年明

「みんなの認知症予防ゲーム」の研修会に参加して、理念と理論・ゲームの実践を通して、少しでも理解出来たと思いました。

これからの活動は大変と思いますが、研修に参加して自分自身を高め、何の為に、何をするのか、目標を・目的をもって、一步一步進めていかなければならないと思いました。

また、私には多くの課題が見つかりもつと経験・体験を重ねて、認知機能について学び、自分自身を振り返り、共に進んでいきたいと思いました。

幸いにも私の周りには、素晴らしいリーダーがおられます。また、全国にリーダーがおられる事を知り感心致しました。

「全国リーダー研修・交流会」

に参加して本当に良かったです。次回も機会があれば参加したいと思っております。ありがとうございます。

ございました。

〳〳みんなに優しさを〳〳

中村尚子

大阪府摂津市から参加させて頂きました。ありがとうございます。素敵なお庭が見える会館での開催に感動しました。

「青い鳥リーダー養成講座」を修了した直後での研修会参加での講師の言葉を思い出しながら、体に入ってきました。

一つ一つのゲームをなぜやるのかを理解して行う重要性がわかりました。また、高齢者を取り巻く状況や、認知症のことを学び、ゲームに来られた方、全員を気に留められるようになり、やさしさのシャワーを降りそそぎたいと思いました。

〳〳コミュニケーショント

富田亜紀

リーダー研修を受けるのは二回目になります。前は交流会

までの参加、今回は研修のみでした。

高林先生のお元気な切れのある講座を受ける度にハツとし、また認知症予防基礎概念を思い起こさせてもらいました。

優しさのシャワーの理念は認知症のみならず対相手(誰にも繋がる)コミュニケーションに必要なのだと思いました。知れば知るほど奥が深い毎日が勉強なのだとしはわかったように思います：自分がする時にも活かしていきたいと思います。受講して本当に良かったと思います。有難うございました。

〳〳楽しかった研修会〳〳

山口紀代

資料に基づいた20種類のゲームの説明があり、声も高く美しい動きも軽く、元気いっぱいお話ししていただきました。身も心も楽しく大笑いし明るく包まれて実技研修が終わりました。ありがとうございます。



埼玉・東京・千葉・愛知・岐阜・三重・滋賀・京都・奈良・大阪・兵庫・岡山・山口の方々がお互いに話し合えるよう6グループに分かれ着席

〳〳交流会の広がりを感じ〳〳

山田初枝

2017年7月に「みんなの認知症予防ゲーム」養成講座を修了したばかりで「全国大会」への出席は面映ゆく感じました。でも、摂津市の「つどい場・輪」の方に勧められて交流会に参加してよかったですと思いました。

研修会が始まると、復習とレベルアップのためにと、一生懸

命に耳を傾けました。高林理事長さんの認知症予防ゲームの実技指導は、より効果的に進めるために、指先まで神経を注ぎ、声のトーンや速さなど、細かく指導されました。

関東地方や中国地方からも参加されており、この輪がもつと広がればよいと思いました。

〳〳ゲームを広く伝えたい〳〳

田中静子

第2回交流会には今年の夏にリーダーになられた方々と一緒に7名で参加できた事がたいへ

別室で昼食会



ん幸いでした。午前の研修では高林先生の元気な声でのリードに改めて進め方のコツやゲームの真髓を再認識しました。

味覚・視覚・聴覚で味わう昼食会の後の交流会では認定講師が紹介され厳しい審査の話に緊張感を覚え自身の訓練や経験不足を反省しました。また、色々な地域からの参加者の話からゲームの進め方がアレンジされて

自己流になり、本来の目的を逸してしまっていたり「認知症」に対する忌み感が未だ未だあり、社会の理解が進んでいない事を感じましたが、「脳トレ」や「脳リハビリ」と言ってゲームの普及に努めることが私たちに出来ることと申し合わせました。

身近な所で孤立死やMCIREベルの方に出会々とみんなの認知症予防ゲームをもっともって伝えていきたいという気持ちが高沸き上がります。

迫り来る高齢者社会が平和でありますように。



「なぜ」と問い直して」

理事 佐々木典子

二回目の全国リーダー研修・交流会、同じ思いを持つ仲間との出会いは、さあまた頑張ろうという気持ちを奮い立たせるものでした。

私の担当は、「みんなの認知症予防ゲーム」の進め方のポイントをお伝えすることで持ち時間は30分でした。とてもすべてを細かに説明はできずポイント中のポイントのみとなってしまうましたが、皆さんの目の輝きが受け止めていただいている証として伝わってきました。

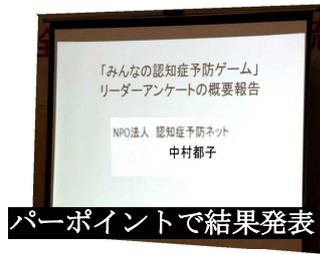
ゲームリーダーには、認知症予防に携わるものとして認知症予防に関する新しい情報を誰よりも早くキャッチする努力を惜しまない姿勢が求められます。



世界の、日本の、そして地域の認知症の状況はどうなっていて、

何が課題なのかに目を配り、自らの教室の状況に重ね合わせて目の前の皆さんと意義ある時間を過ごしていただきたいと思えます。

昨年は「全国リーダーアンケート」も行うことができました。今回は、144人のリーダーさんから寄せられた回答結果の報告が、中村理事からあり



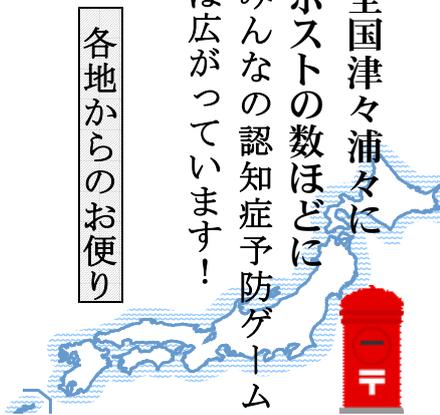
ました。全国リーダー研修・交流会に参加できない方々も多い中、昨年行われたアンケートは、リーダーの皆さんのお声を聞きする貴重な機会でした。特に、回答を寄せられた144人のリーダーの中で109人から、ゲーム中や連続教室実施中に参加者の心身の変化が見られたという回答結果は、何にも勝る私たちの宝です。これは実に75.7%に上るリーダーさんからの回答です。リーダーの皆さんのたゆまぬ活動の

結果、参加者の皆さんに変化が現れているのですね。また、参加者の皆さんが楽しみ仲間とのつながりを深めてる姿が、リーダーの皆さんの力となり教室継続に繋がっているということも見えてきました。アンケートへのご協力、改めてお礼申し上げます。

「みんなの認知症予防ゲーム」は、順序や進め方のひとつひとつにプラスの変化をもたらす工夫が凝らされています。これらも、これらの意味を「なぜ」と問い直して合点しながら取り組んでいきましょう。



全国津々浦々に
ポストの数ほどに
みんなの認知症予防ゲーム
は広がっています！



京都府宇治市へ

東京都新島村から来客
高林実結樹

2017年11月29日は、嬉しい一日でした。東京都新島村民生委員協議会の事業として、新島村役場民生課福祉介護前田係長と新島村社協市川会長のお世話で、伊豆諸島の中の新島と式根島から、8人ものお客様をお迎えして、「みんなの認知症予防ゲーム」の研修会が実現したのです。

小さな島と仰いましたが、飛行場まである大きな島です。

皆さんが青空か太平洋のように明るくて、兄弟姉妹のように仲良くて、積極的で、4時間の接触で私もその色に染めていただいたような気分で、未だに余韻に浸っています。

ご縁は、一般社団法人の加藤さんによる体験会で、「みんなの認知症予防ゲーム」の良さを知って下さったことからです。

このようなチャンスはまたと無いので、前夜からそわそわして会場のJR宇治駅前市民交流プラザ「ゆめりあうじ」に向かいました。1時から5時までびっしり、ゲームリーダー養成講座ができました。

研修内容は完全無欠ではありませんが、ゲームの本質を次のようにお伝えしました。

「みんなの認知症予防ゲーム」

は誰でも声を上げて笑う楽しいものですが、予防教室においては笑うだけで満足しては、目的が達成しません。目的とは認知症の予防と改善の2本の柱です。医学知識の無い私たち市民に許される一次予防のゲーム、といつても一般高齢参加者さんの一割程度は認知症を発症しておられます。認知症予防ネットとしては市民にできる、市民にしかできない予防と改善のツールを身に付けたリーダーが輩出してほしい、レベル混在教室で成果を上げてほしい、日本中、津々浦

々までと願って活動を続けていくのです。」とくどくどしい説明と共に、大事な中枢を皆さんにお伝えしながら、ゲームリードの実技は時間いっぱいギリギリまで追求しました。旅行会社の添乗員さんもゲームの魅力に惹かれてか、輪の中に溶けこんで真剣に覚えようとされていたのは、望外の喜びでした。

記念写真では「2く、2く、2く」と皆が笑顔。熱い篤い握手でお別れしました。◇

埼玉県坂戸市

提案型協働事業を実施

みんなの認知症予防ゲーム講座
く頭と心をリフレッシュ！

いっぱい笑って

みんな元気にく

みつつのあ研究所

代表 須田正子

平成29年10月4日・11日、坂

戸市文化施設オルモで講座(全2回)を開催しました。一回目はNPO法人認知症予防ネット理事長 高林實結樹氏の講話とリーダー養成講座を実施し、認知症の理解、ゲームの効用及び目的を学びました。そして認知症予防ゲームの実践を学び、全員参加型で多数のゲームを体験しながら、リーダーとして必要なスキルを学びました。

受講生は市内の高齢者サロン運営スタッフが多く、ほかに一般市民、介護施設スタッフ、社協職員など。他市町村(鶴ヶ島市、毛呂山町、志木市、青梅市、市川市)からの参加もあり、当事業への関心の高さが際立ちました。

二回目は「みつつのあ研究所」

代表須田及び会員による実践ワークショップ講座を開催。一回目のリフレクション、参加者同士の交流と課題の共有・グループ内でゲームリーダーの体験・全員参加型でゲームリーダーの

体験を実施しました。

その結果石井、小沼、泉町、中小坂、紺屋、千代田、日の出町、緑町等々、坂戸市内各地から高齢者サロン関係者等が参加し、学び合うことができました。高齢者福祉課の声がけも効果的で、市外からの参加者受け入れにより他市町村との情報交換ができ、坂戸の取り組みを他市へ発信でき、認知症予防ゲーム推進への刺激を受けました。京都市で先駆的な活動をして来られた高林理事長より認知症予防の脳活性化ゲームを実践的に学び、ゲームリーダーとして楽しくコミュニケーションできる体験ができました



た。ゲーム実践に伴い認知症の理解が深まり、みんなが笑顔で暮らせる地域を目指す機運が生まれました。

○アンケート自由記述より抜粋

・最初は皆、緊張していたが、だんだん笑顔が増えて、最後は楽しかった楽しかったと言って帰っていった。誰も一人にしないというこのゲームの主旨が伝わってきた。認知症の人たちとの共生社会をめざす主旨が少し理解できたような気がする。

・高林先生のわかりやすい説明とスタミナ、パワーで感動しました。

・しっかりと覚えて、実践していきたいと思う。高林先生の力強さをひしひしと感じた。一人一人の力が大きな力を生む事を教えてもらった。

・気遣い、思いやり、優しさのシャワーが大事だと言う事、楽しく出来た事、が良かった事です。どのゲームも、人を思いやる心が大切という事、サロンの運

営には欠かす事ができない一番大切な事、色々な事が勉強になりました。(2日間の延べ参加者数は93名)

きらめき

認知症トレーナー協会主催

「地区勉強会 in 東京」

加藤良江

2017年11月11日東京都目黒区緑が丘文化会館別館での勉強会で「みんなの認知症予防ゲーム」を少し、紹介させていただいたところ、

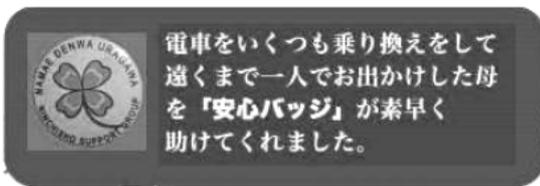
表で(株)

きらめき介護塾のCEO渡辺様から次の感想を頂きました。『認知症予防ゲームを体験させていただき、ひとつひとつの説明を聞きながら、それぞれがすごく工夫されていて、だからこそ参加者の心を掴むんだなあと実感しました。やさしさのシャワー、いっぱいいただき、ホッとできるひと時でした。懇親会でも「認知症予防ゲームのリーダ

ー講座にいきたい！」と希望された方がたくさんいました。今回のご縁を大切に、末永くお付き合いをさせていただければ嬉しいです。』

また介護事業所運営(株)フレンドの野中様も『勉強会では、たくさん笑うことが出来て楽しく研修を受ける事が出来ました。あんなに笑ったのは久しぶりでした。フレンドでも取り入れたいと思いました。』と感想をお寄せ下さいました。

安心バッジ(百円)



電車をいくつも乗り換えをして遠くまで一人でお出かけした母を「安心バッジ」が素早く助けてくれました。



「すずめの学校」へ親子で毎週楽しく通う喜久枝さん健一さん

2017年活動報告 10月～12月

10月1日	日	講演	愛知県小牧市	小牧市健康福祉部地域包括ケア推進課地域支援係
10月3日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座36期①
10月3日	火	養成講座	大阪府大阪市	大阪市旭区包括支援センター①
10月4日	水	講演	埼玉県坂戸市	坂戸市提案型協働事業「みんなの認知症予防ゲーム」
10月5日	木	講演	京都市南区	京都市南区社協
10月6日	金	教室	大阪府八尾市	京都市健康福祉部高齢福祉課
10月7日	土	審査会	京都府宇治市	認定講師資格審査
10月8日	日	審査会	京都府宇治市	認定講師資格審査
10月9日	月	教室	京都府宇治市	介護者ファミリーの会同窓会

10月10日	火	教室	京都府宇治市	GH鳳凰模島
10月10日	火	養成講座	大阪府大阪市	大阪市旭区包括支援センター②
10月11日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月11日	水	研修会	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月11日	水	教室	京都府木津川市	木津川台ゆーゆークラブ
10月11日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター
10月12日	木	教室	京都市南区	故郷の家・京都
10月13日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
10月13日	金	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
10月14日	土	講演	京都府宇治市	小倉明星園れもんカフェ
10月14日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン
10月14日	土	教室	京都府宇治市	平盛学区福祉委員会
10月16日	月	研修会	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月16日	月	研修会	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月17日	火	養成講座	大阪府大阪市	大阪市旭区包括支援センター③
10月17日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座36期②
10月19日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ城陽みんなのカフェ
10月20日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
10月20日	金	教室	京都市南区	故郷の家・京都
10月24日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE
10月24日	火	養成講座	大阪府大阪市	大阪市旭区包括支援センター④
10月25日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月25日	水	養成講座	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
10月25日	水	教室	京都府城陽市	城陽市「もの忘れ予防教室」
10月26日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター
10月26日	木	教室	京都府城陽市	陽東苑
10月27日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
10月27日	金	研修会	京都市南区	故郷の家・京都
10月28日	土	教室	京都市南区	故郷の家・京都
10月28日	土	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
10月31日	火	養成講座	大阪府大阪市	大阪市旭区包括支援センター⑤
10月31日	火	講演	京都府城陽市	城陽市西部地域包括支援センター

11月

11月1日	水	養成講座	愛知県小牧市	小牧市健康福祉部地域包括ケア 推進課地域支援係
11月2日	木	養成講座	愛知県小牧市	小牧市健康福祉部地域包括ケア 推進課地域支援係
11月2日	木	養成講座	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月2日	木	養成講座	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月4日	土	養成講座	京都市中京区	円町教室
11月4日	土	イベント	京都府宇治市	うー茶んフェスタ
11月5日	日	養成講座	京都市中京区	円町教室
11月5日	日	イベント	京都府宇治市	宇治福祉まつり
11月6日	月	教室	京都市南区	故郷の家①
11月7日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座36期③
11月8日	水	教室	京都府木津川市	木津川台ゆーゆークラブ
11月8日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター
11月9日	木	養成講座	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月10日	金	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
11月10日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
11月11日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン
11月12日	日	教室	滋賀県大津市	比良里山クラブ
11月12日	日	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
11月13日	月	教室	京都府宇治市	介護者ファミリーの会同窓会
11月13日	月	教室	京都府宇治市	GH鳳凰模島
11月15日	水	教室	京都府城陽市	友愛ホーム「もの忘れ予防教室」
11月16日	木	研修会	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月16日	木	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月16日	木	カフェ	京都府城陽市	まごころ城陽
11月16日	木	講演	大阪府城東区	城東区認知症予防推進連絡会

11月17日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
11月17日	金	教室	京都市南区	故郷の家・京都②
11月21日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座36期④
11月22日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月22日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月23日	木	教室	京都府城陽市	陽東苑
11月23日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター
11月24日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
11月24日	金	研修会	京都市南区	故郷の家・京都
11月26日	日	イベント	京都市	京都ヒューマンフェスタ2017
11月26日	日	体験会	京都府京田辺市	認知症介護者サロン
11月27日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都③
11月28日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE
11月29日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月29日	水	研修会	東京都新島村	東京都新島村役場民生課福祉介護係
11月29日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
11月30日	木	講演	鳥取県鳥取市	鳥取市認知症カフェ連絡会

12月

12月1日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
12月3日	日	養成講座	大阪府摂津市	つどい場「輪」
12月4日	月	教室	京都市南区	故郷の家・京都①
12月5日	火	養成講座	京都府宇治市	青い鳥リーダー養成講座36期⑤
12月5日	火	講演	京都府京田辺市	スペース虹
12月6日	水	物忘れ予防教室	京都府城陽市	友愛ホーム「もの忘れ予防教室」
12月8日	金	教室	大阪府八尾市	八尾市健康福祉部 高齢福祉課
12月8日	金	教室	京都市右京区	西院脳活性化教室
12月8日	金	全国研修会	京都市左京区	全国リーダー研修会
12月9日	土	教室	京都市北区	鳳徳サロン
12月10日	日	教室	滋賀県大津市	比良里山クラブ
12月10日	日	養成講座	大阪府摂津市	つどい場「輪」
12月10日	日	教室	京都府宇治市	宇治明星園養護老人ホーム
12月11日	月	教室	京都府宇治市	介護者ファミリーの会同窓会
12月13日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
12月13日	水	教室	滋賀県日野町	日野町社会福祉協議会
12月13日	水	教室	京都府木津川市	木津川台ゆーゆークラブ
12月13日	水	教室	京都府井手町	井手町地域包括支援センター
12月15日	金	教室	京都市南区	故郷の家・京都②
12月16日	土	養成講座	京都市上京区	KBSカルチャー
12月17日	日	養成講座	京都市上京区	KBSカルチャー
12月17日	日	イベント	京都市上京区	KBS京都サンクス
12月21日	木	教室	京都府城陽市	陽東苑
12月22日	金	カフェ	京都府城陽市	まごころ城陽
12月26日	火	教室	京都府宇治市	とんがりやまのてっぺんDE
12月27日	水	教室	京都市南区	故郷の家・京都③
12月28日	木	教室	京都府宇治市	北宇治地域包括支援センター

正会員 入会金 2,000円 年会費 6,000円
 賛助会員
 個人 入会金 1,000円 年会費 (1口)2,400円 1口以上
 団体 入会金 3,000円 年会費 (1口)24,000円 1口以上
 会員 通信無料

郵便振替口座
 加入者名 NPO法人認知症予防ネット
 口座番号 00900-1-223642
 電話 0774-45-2835
 メール npo@n-yobo.net

NPO法人認知症予防ネット
 事務局からのご案内

会員募集

私たちは「みんなの認知症予防ゲーム」が全国津々浦々まで広がることを願って活動を続けています。ご賛同下さる方は、NPO法人の会員となつて、この活動を支援して下さいますようお願いいたします。