

**NPO法人認知症  
 予防ネットとは？**

平成16年に京都府知事の認証を受け、認知症の予防と軽症からの引戻しに関する事業を行っています。認知症予防に効果の高いスリーA方式のゲームの普及の為、講演・提言・教室支援・インストラクター養成などに取り組んでいます。

**No.27 Contents**

- P2**  
 ・「スリーA方式の認知症予防」に出会って感じたこと  
 ・スリーA方式養成講座を受講して
- P3**  
 ・デイサービスで「スリーA」を紹介  
 ・「スリーA方式」の養成講座を終えてのアンケート
- P4**  
 ・福島分科会報告  
 いま、いのち(命)そして希望
- P5**  
 ・被災地気仙沼でゲーム研修会  
 ・福島県原発事故強制避難住宅でスリーAゲーム  
 ・編集室より
- P6 P7**  
 ・第9回 通常総会報告
- P8**  
 ・活動報告と今後の予定

**家族の気づき、チャンスを  
 最大限に活かすために！**

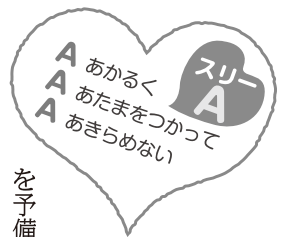
理事 塚本 薫

「何か違和感がある」「物忘れか？」  
 でもいつもと違うと思う「私が義母からそのお話を聞いたのは二〇一三年一月。義父母が三十年来お付き合いしている友人夫妻の奥様の様子がおかしい」とのお話であった。私もその旦那さんにはお目にかかったことがあるので、他人事ではなく、「一度認知症予防教室に行ってみては？」と勧めた。しかし、テレビなどで「治る認知症があるので、まずはお医者さんに」というCMがあるためか「まずはお医者さんに」ということになった。医者の検査結果は「異常なし」とのこと。家族はとりあえずひと安心となった。しかし医者は「大丈夫だ」と言っていたにも関わらず、相変わらず何か様子がおかしい。しかもだんだんと進んでいるような気がする。

再びどうすれば良いか、と義母に相談があったときには、約半年が経過していた。「ネットなどで治療方法などを探すがよく分からない。いったいどうしたらよいのか」と。そこで改めて認知症予防教室のことをご紹介させて頂いたところ、本人自ら是非参加したいとお話となった。

さて、五月二日に厚生労働省が発した推計によると、二〇二二年時点で認知症の人は四六二万人にのぼり、さらに、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる「予備軍」が約四〇〇万人いることが初めてわかったとのことである。軽度認知障害とは、もの忘れが年齢相応のレベルより低下しているが、日常生活は基本的に正常に送れる状態のことである。

その受け皿として「認知症予防教室」の役割が期待される。家族の思いや声、「認知症予防教室」へとつながれば、日常生活の小さな支障を改善し、認知症発症を食い止め、本人や家族の安心へとつながっていく。そのためにも、まずは私が担当するホームページ部分から家族の思いや声を受け止められるように変えていきたいと思う。



**そうだ、スリーAの  
 教室に行こう**

「認知症を早期で食いとめよう」と2004年に当NPO法人は発足しました。10年たつと、時代は移ります。今では早期発見に注目する人が増えてきました。発症しても医療機関への受診に、なかなか本人の同意が得られなく、手遅れになりがちなのが通常です。「ぼけたら人間おしまい」といわれた時代のまま思いこんでいる人も少なくありません。頭が衰えてきた時に、「そうだ、スリーAの教室に行こう」と思い立っていただける社会に、世の中の常識を変えたいものです。

**中野さんの努力**

理事長 高林実結樹

宇治市にある「養護老人ホーム」に月1回、スリーAの予防ゲームでのお見舞いを認知症予防ネットから中野さんに続けてもらっています。第1回の平成23年11月13日から、毎月1回の訪問を続けて丁度1年半経過しました。最初はレベルの異なる入居者さんたちに、戸惑いが大きかったようですが、「今ではすっかり入居者さんにスリーAが溶け込んでいる」と、ホームの関係者からお聞きました。この評価は素晴らしい、最高の誉め言葉で、そうと聞いた時は胸がぐっと詰まるほどに嬉しく思いました。石の上にも3年といいますが、その半分の1年半で、中野さんの苦労は報われたと言えるでしょう。

# 「スリーA方式の認知症予防」に出会って感じたこと

松阪市嬉野中川町  
旭ヶ丘区「楽しい会」  
世話人

中山 際 甫 功

## はじめに

私たち（筆者2人）は、三重県松阪市で開催された認知症予防講座に参加して、スリーA方式の認知症予防方法に出会って、その有効性を感じたことと講座終了後、体中に爽快感が残りました。脳が活発に動いた証拠でしょうね。このことを皆さんに知っていただきたく、この稿を書きました。

## 私たちの地域の概況

「松阪牛」のブランドで有名な松阪市の北西にある「旭ヶ丘地区」で、世帯数170戸程の地区です。大半の世帯が勤め人で、少子高齢化が進んでいます。

人口の1/4くらいが高齢者（65才以上）ではないかと推測しています。この高齢者は殆どが健康で、文化・運動の同

好会に参加して活動しています。

私たち（筆者2人）は、この方々をゆるやかにまとめ、「楽しい会」と名付けて月1回集会所へ集まって活動しております。

その活動の一例を記しますと、カラオケ・お食事会・グランドゴルフのほか駅や公園の清掃・お手玉や紅白のボールを造って幼稚園、小学校への寄付などを行っています。

自分たちの健康と少しの社会貢献を…という思いで活動しています。

## 認知症予防の研修会に参加して

このような時に、松阪市から「認知症予防の講座」があると知らされ、関心のある事柄でありまた、「楽しい会」の者にも参考になるかと思いつきました。

ここで、「スリーA方式の認知症予防法」に出会いました。

講師・原口先生の優しい語り口に乘せられて聞き入りました。やがて、ゲームに移った頃には、われを忘れてゲームに熱中している自分を見つけて苦笑しました。先生は、「ゲームがうまくできればよし、間違えばそれはまたそれで効果があるんですよ。」とフォローしてくれる。

もうひとつ楽しかったのは、ゲームをするについて男女を適当に配置し進行されたことです。平素は、家内以外の女性と手をつなぐ機会はありませんが、それができたんです。いっそう脳の活性が高まったのを感じました。

6日間の講座が終わったとき、その有効性と爽快感を感じましたし、私たちの

「楽しい会」に生かすようにしなければならぬと思っております。

脳の活性化と、優しさのシャワーと、楽しい笑いは、認知症予防の有効な手段だということを実感しました。ありがとうございました。

# スリーA方式 養成講座を受講して

はびね 広島 安佐 増野 清之

4月20日から二日間、NPO法人認知症予防ネット理事長高林実結樹先生、福井恵子先生のご指導のもと、「スリーA認知症予防講座」を受講する機会を得ることが出来ました。

二日間の日程で、まずスリーAの由来やスリーAでは何を行うのか等について受講し、スリーAの効果についてゲームを通じ体験することが出来ました。

スリーAのモットーは（あかるく、あたまを使って、あきらめない）と言う素

晴らしい目標で、いわば「ケアゲーム」を認知症予防教室の柱とし、

脳に刺激を与え脳のリハビリ訓練を行うことで、認知症の「先送り」「引き戻し」

「持ち堪え」を目標に認知症予防ネットワークを全国に広げようと努力されていることに感動いたしました。

認知症は超高齢化社会を迎え、その対策が益々求められています。

スリーAの素晴らしさは、健康な方でも、脳機能低下段階の方にも有効な予防ゲームを通じ、優しさをシャワーのように浴びせることがそのベースに有ることを学びました。

私は認知症の施設の看護師として勤務して6年目に入ろうとしています。その間、認知症のさまざまな周辺症状を経験して参りましたが、症状の緩和のために投薬で何とかしてほしい、また少しでも症状が緩和すればとの思いで通院介助もしてきましたが、この講習を受講したことで認知症の方への思いが一変いたしました。施設でのレクリエーション活動にスリーAで学んだことを念頭に置き、機会あるごとに少しでもその効果が発揮されるように努力して参りたいと思えます。





## デイサービスで「スリーA」を紹介

スズメの学校主宰 原 悦子

母103歳が日曜ごと半日ということ  
でデイサービスを利用しています。

利用者数最大で10名の事業所で、色々工夫された一日のプログラムが組まれています。しかし初めて利用した日、一度も笑い声が聞こえなかったのが印象に残りました。

プログラムを見たところ、昼食のあと、日曜なのでテレビのど自慢をみているだけのようなので、ゲームをする余地有りと考え、事業所のお許しを得て、お手玉リボン、シーツ玉入れ、サッカーの用具を持参しました。6月2日は3回目でしたが、初回無表情で言われた通りにしているだけという感じの方が、表情が動いて積極的に参加の意志が見えるようになり、他の皆さんも「楽しかった」と仰って下さいました。事業所からの連絡票に

## 「スリーA方式」の養成講座を終えてのアンケート

受講生25人中23枚提出。アンケートの全てを掲載できないのが残念です。(編集部)

### ①「スリーA方式」の研修を受けて如何でしたか？

●認知症を予防、引き戻しが出来る素晴らしい取り組みがあり驚いた、諦めずに取り組んでいる先生のパワーを頂いた、人として大切なことを学んだ。 ●出来ない人への優しさのシャワーの仕方、声をかけるタイミングの難しさ、取り残された人にすぐさま気付き一人ぼっちにさせない心遣い、など難しい事ばかり、リーダーがスムーズに進行させるにはサポートが重要であることも良く判った。 ●笑顔歓声ゲーム時の両隣からの優しいまなざしがとても心地良い雰囲気です。 ●笑顔を伝わり、これを同じメンバーで回数を重ねると一体感と安心感が得られる。 ●単に面白くて楽しいだけではない、上手に出来た人も出来なかった人も「みんな一緒」、孤独感、不安感で縮んだ心を解きほぐし自信を取り戻す、ゲームに使用する道具ひとつまで優しさが詰まっています。 ●楽譜作りをみなで作業して作成の工夫が随所であり感激、その成果が太鼓の音が一段と響いて気持ちが繋がった、お手玉の箱を開けた瞬間も感激でした、お手玉、是非作りたい。

### ②「スリーA方式」の勉強を続けてみたいですか？

●声の出し方、タイミング、「優しさのシャワー」は簡単なようで難しく奥が深い、自分自身に身につくように、日々の関わりを大切に続けたいなどと、全員の方が「勉強を続けたい」と書かれていました。

### ③「スリーA方式」は、どんな場面で使えば良いと思いますか？

●勤務先のグループホームや家庭のコミュニケーションは勿論、老人会・高齢者施設、デイサービスなど多種にわたって効果がある。 ●東日本大震災で大切な人を失っている方が大勢いるので、高齢者に限らず、皆で笑いあう毎日が出来たら良い。 ●単身世帯・核家族化の家族関係にスリー A の気持ちの通う社会にするために、あらゆる場面で、「優しさのシャワー」を自然に出来るように。職場のみならず、在住している町内会・地域の施設に出向いてスリー A 目的を忘れずに自分で体感した楽しさを広め、予防に努めたい。等々全員がスリー A 方式の関わり方、ゲームを絶賛されていました。

「利用者さん大変インパクトが有り、身体にも脳にも良い効果が期待できると感じています。スタッフにも刺激が有り、勉強になっている」とありました。皆さんの状況把握が不十分なので、対応が難しいのですが、回数を重ねた結果が楽しみです。



養成講座の始まりは講義



「褒め方のコツも習って、上手にできました～」

5月18日「まごころケアサービス福島センター」で行われた  
「日本ケアシステム協会第21回全国大会inふくしま」分科会報告

# いま、いのち(命) そして 希望

運営委員 福井恵子



大会の初めには、エッセイストで車いす生活の大石邦子氏の記念講演会「いま、いのち(命)そして希望」。全身マヒになり断たれた若い日々、苦難の数々を乗り越え、7年目に希望が見えて生きる力を得たご自身の体験、大震災原発事故で強制避難の方々へのメッセージが籠められた講演。認知症予防にも「人生を諦めないためには現実を受け入れる、覚悟を決め一歩を踏み出す決断と勇気で、新しい人生を始める」。

メッセージを私はシッカリと受け取りました。

分科会①高齢者・障がい者の地域包括支援体制づくり  
に講師として参加。

地元福島市吾妻西地域包括支援センター長佐藤さんが  
司会。

まごころサービス福島センター介護支援専門員内池さん、  
認知症予防ネット福井の二人が報告。

それを中心に、参加者の方々から意見を頂き、地域での  
高齢者と障がい者の支援体制を考える企画でした。

最初、地域包括支援センターの役割、まごころサービスの  
介護保険制度枠外のサービス、スリーA方式の認知症予防  
のこと、関わり方、特に母への関わり方を話しました。

まごころサービスは、枠外サービスとして高齢者の要望  
に添った活動。例えば、介護保険制度の利用限度を超えた  
分を助け合い事業に振り替える、話し相手、お墓参り付き  
添い、ペットの世話など18項目、その他もご相談くださ  
いと心強いサービス。また、こども緊急サポートネット  
ワークも併設、病児保育、産前産後支援。このようなセン  
ターが在住地域にあれば、核家族・独り暮らしでも、本当に  
安心して暮らせる地域となると羨ましく感じました。

地元の方からの意見は「自分は老後でも楽しみたい」、  
「規制のないサービスを受けたい」、障がい者に関わってい  
る方が「年齢を取っ払った色んな制度にしなければ親は死  
ねない」などの切実な意見。また、「要支援1・2が切り捨て  
られそうだ」と心配の声が上がりました。

認知症予防は健康な方から脳機能低下段階、発症した  
方にも効果があり、優しい社会になれるスリーA方式のこ  
とを話し、最後に介護保険制度を使わずに母が8年間自宅  
で過ごしたことでどれだけ社会的に歳出の抑制・効果があ  
るかを簡単に説明し、今でもこれからも多く発症している  
認知症を地域から予防しようと締めました。

スリーA方式のゲームの“その1”を会場の皆さんと共に  
やりながら「脳活性化ゲーム」であることを説明し、ほんの  
ひと時を楽しんでいただきました。後日主催者から「第一  
分科会、大変盛り上がった様子を参加者の声で判りました。  
広げたいですね」とお便りがあり、次回はスタッフの皆さん  
向けにリーダー養成講座をして頂きたいとお願いしまし  
た。更なる広がりを期待しています。

初めてスリーAのことを聴いた方「短い時間でもとてもわ  
かりやすい説明でした。実際にゲームを体感してみたのも  
良かったです。自分自身の、そして高齢者の方の認知症予  
防ができる事はとっても素敵ですね」

昨年8月二本松市でのweフォーラム分科会でスリーA  
に出会った方「もっと時間をかけていただくと良かった。  
会場の方々にとっては初めて聞くもので、具体的内容に触  
れていただきたかった。私自身も実習を期待して伺った次  
第でした」とゲームをもっと多く、とのご希望でした。

私も、次回には、スリーA単独の分科会で体験を沢山入  
れたい…と夢を膨らませました。

## —— 被災地での研修会に繋がりました ——

日本ケアシステム協会全国大会分科会に参加したご縁で、  
東日本大震災被災地各地にスリーAが次のように広がります。

- ◆7月4日 午前 岩手県大船渡市、地元高齢者参加の  
「認知症予防教室体験会」  
午後 「おたすけ」デイサービス
- ◆7月9日 夜 福島県相馬市、介護支援専門員研修会
- ◆7月10日 午前・午後 相馬市被災高齢者住宅、仮設住宅で体験会
- ◆7月12日 午前 福島県二本松市、サロンで体験会

スリーA方式認知症予防ゲームについて、ゲームの真髓までを  
しっかり伝えられるように心して参ります。(福井恵子)

# 被災地でゲーム研修会とスリーAゲームお見舞い

運営委員 福井 恵子

## 被災地気仙沼でゲーム研修会

昨年12月在宅被災者とゲームを楽しんだあと、中心になってくださったお二人から「集まりのときに手指体操だけでもやりたいが進め方が難しいので教えてほしい」との声が上がったのでした。テキストを差し上げて、次回必ず手ほどきしますと約束しました。被災した家屋を改修してボランティアのための宿として開放している「ボラ宿・若芽」で、今回は小さな研修会を開催。



5月半ばなのに寒くて炬燵で研修会「ゲーチョコキパー」

医療健康相談に訪れた小田原の内科医、医療支援コーディネーター、ボラ宿主人、京都府立医大生たちを巻き込んで、6名の研修会ができました。内科医のT先生からは「こんな素晴らしい活動があるんですね、これは全国に展開しなければいけない」と願っています。

小さな力しかないスリーA方式ゲームでのお見舞い活動ですが、被災地現地での出会いは大きな希望と勇気を頂いています。機会を見つけては足を延ばしての活動を、これからも続け、一か所でもお一人でも笑顔でスリーAゲームを楽しんで、元気を回復して頂けるようにと願っています。

い、関連するディスプレイに持ち帰って直ぐ教えます」と力強く言って下さいました。また医大生もとても興味を持ってくれて、京都に戻って機会があれば実際のゲームを体験したいと。お一人にもテキストと講義録をプレゼント。ボラ宿には、何冊かテキストとチラシを置かせて頂いています。「〇〇先生が帰って帰って在庫がない」とのこと、手持ちをプレゼント。

## 福島県原発事故強制避難住宅でスリーAゲーム

福島市上野台運動公園仮設住宅で、飯館村から避難されている方々へ初めてスリーA方式ゲームでのお見舞いに参りました。強い風の吹く肌寒い一日でした。全員で13名の輪。自治会長黒一点、福島ではスリーAのスの字もご存じなくゲームでのお見舞いも型破りで初めて。何が始まるのか不安げな皆さんでした。手指ゲームでは、笑いの渦は起こらず、私が緊張していたのかと反省しながら、お隣のソフトタッチのリズム運動2拍子で大爆笑！みなさんの笑いが止まらない！3・4拍子も自然に大笑い。お手玉回しでは、4枚接ぎのお手玉が珍しいと、裁ち方の質問を受けました。どじょうさんの号令かけを順にやってみて、シート玉入れも大はしゃぎ、じゃんけんタスキとりゲームでは、一番物静かな方が優勝！



福島飯館村強制避難住宅でのおちゃっこ

お茶の時間には、美味しい野菜の煮物と三度豆のお浸しを頂きました。

「腹の底から笑うってこのことだ、久しぶりに笑ったなあ〜」と全員笑顔でのお茶の時間。二時間前の私は、ゲームの道具を背負い初めて降りた駅にはタクシもなく、途方に暮れていたことが嘘のような素敵な時間になりました。

ここでの話題は「除染作業」。モデル地区で庭や農地を5cm深さで剥ぎ取ってまだ足りなくて5cm追加で剥ぎとったが、10cmも剥ぎとられたら、農業としては成り立たない、家の周りはどうなるのだろうか？取った土は何処に運ぶのか？など。村では寒暖差があるので美味しい作物が出来たのだが、帰る見通しが付かない…。今いる此処で野菜を作りたいが、気候が違うのでやれるかどうか？など帰宅可能になるまで色んな心配が尽きないようです。

帰りには駅まで自治会長さんが車を出して送ってくださいました。感謝。

大切な当NPO法人総会日に二年続けて東北・被災地への訪問が重なりやむなく総会を欠席。

一方、東北とは反対の九州で、重い病気と闘っておられる方がスリーA予防ゲームのテキストを手にされて「命のある限り人に喜んでもらえることをしたい」と月1回の高齢者サロンを個人で企画、チラシを配布、初回は20人以上の方が、翌月は30人が参加。毎月の行事を考え予定表に書きだされるなど、生きる力をとり戻されたかのようです。まだ見ぬ方の励みになったことがとても嬉しく、私の励みとさせていただきます。(福井恵子)

編集室  
より

# 会 報 告

日時:平成25年5月18日(土) 午後1時半より  
場所:JR宇治駅隣「ゆめりあ うじ」会議室I

## ○平成25年度 事業計画

### 1. 啓発広報事業

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、パンフレットの配布を継続する他、テキスト、電子書籍、DVDの頒布、必要資料の作成、パネル展示、ワークショップ等、他団体との協働に可能なかぎり参画する。

### 2. 提言活動事業

団体・グループの規模の如何に関わらず、学会での発表抄録やスリーA調査研究報告書、その他資料を駆使して、積極的に提言を行っていく。

### 3. 講師派遣事業

講演依頼があれば可能なかぎり応じる。  
教室支援についても可能なかぎり応じる。  
養成講座についても可能なかぎり応じる。  
交流会についても可能なかぎり応じる。  
今年度の活動予定は別紙のとおりとする。

### 4. 自主講演会等事業

自主教室の開催、ゲームリーダー養成講座は宇治市内で定期的に行っている。小規模だが、今年度も地道に継続する。

### 5. 会議

年1回通常総会を開催する。  
隔月に理事会を開催する。  
ほぼ毎月運営委員会議を行う。

6. その他法人の事業推進のため、活動メンバーと会員の増強を図る。  
スリーA広報や実践活動を申し出る会員には、可能な限り支援を行う。

## ○平成25年度 収支予算

特定非営利活動法人認知症予防ネット  
平成25年度収支予算案

収入の部		24年度決算額	25年度予算額	備 考
科 目				
年会費		587,300	600,000	正会員 56 賛助会員2(団)90(個)
入会金		21,000	10,000	正会員 3 賛助会員 4
小 計		608,300	610,000	
認知症予防の啓発・広報		2,700	10,000	
教室開催の提言		0	10,000	
講師派遣謝礼		2,218,632	2,000,000	
講演会等の開催		131,437	130,000	
その他必要な事業		879,452	900,000	
小 計		3,232,221	3,050,000	
寄付金		395,600	30,000	
預金利息		196	100	
小 計		395,796	30,100	
当期収入合計(A)		4,236,317	3,690,100	
前期より繰越金		916,814	806,538	
収入合計(B)		5,153,131	4,496,638	

支出の部		24年度決算額	25年度予算額	備 考
科 目				
認知症予防の啓発・広報		800,130	700,000	
教室開催の提言		0	10,000	
講師派遣		1,630,015	1,400,000	
講演会等の開催		11,900	10,000	
その他必要な事業		159,493	116,600	
通信運搬交通費		778,611	600,000	
事務消耗品費		183,865	150,000	
小 計		3,564,014	2,986,600	
人件費		714,700	650,000	
通信運搬交通費		3,960	3,500	
事務消耗品費		63,919	50,000	
小 計		782,579	703,500	
当期支出合計(C)		4,346,593	3,690,100	
当期収支差額(A-C)		△110,276	0	
次期繰越金(B-C)		806,538	806,538	
支出合計(B)		5,153,131	4,496,638	



総会が新聞にも掲載されました。(5月22日 洛南タイムス)

## 認知症予防ゲームのテキスト&DVD 好評発売中



書 名 認知症予防ゲーム-テキスト-  
著者名 高林実結樹  
発売所 中西印刷株式会社出版部  
番 号 ISBN978-4-87974-623-8  
金 額 1,050円+送料(180円)

### テキストが電子書籍に!!

電子書籍としてAppstoreで販売がはじまりました。スマートフォンをお持ちの方は是非お試しください(現在、AppleのiPad、iPhoneにのみ対応)。

<http://itunes.apple.com/jp/app//id490586117?mt=8>

イメージ写真



ゲームごとにルールの説明、および協力していただいた高齢者の模様を収録しています。テキスト本編と併せてご覧頂くと、ゲームの進め方、言葉のかけ方、優しさのシャワーについて納得していただけます。

DVD価格:3,000円(送料1枚200円)

### 申込方法

郵便局の払込取扱票にDVD申込金3,200円と書いて、ご送金ください。入金確認後、折り返しお送りします。

加入者名: NPO法人認知症予防ネット 口座番号: 00900-1-223642



# 第9回 通常総

## 平成24年度 事業報告

### 1. 認知症予防の啓発・広報事業

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、パンフレットは順調に継続配布し、ホームページやブログのアクセス数は、下表のとおりでした。

年間アクセス数	22年度	23年度	24年度	前年度差
ホームページ	15,300	16,737	22,769	+6,032
ブログ	46,811	52,958	51,605	-1,353
計	62,111	69,695	74,374	+4,679

#### (1)機関紙

報告記事が増えて25号(10月発行)は過去最大で、10ページとなりました。編集部員の作業能力では10ページの発行はかなり過大で、今後は8ページに押さえる方針です。発行部数は3000部では不足し、追加印刷に迫られました。配布は広報活動として、全会員に協力をお願いしました。

#### (2)チラシ

内容が充実し、活動の趣旨や、スリーAのゲームがよく判ると好評でした。

#### (3)パンフレット

(昨年度の新版8ページ)は好評で、新年度以降は更に内容の拡充を図ります。

### 2. 提言活動事業

北九州市での「日本認知症予防学会」に参加した前日に、足を延ばして熊本県人吉市の福祉施設「龍生園」で提言、学会終了後に北九州市の「高齢社会をよくする北九州女性の会」に提言をしました。奈良県の施設あすなら苑見学会韓国からのグループに同行した折、提言のみならずレク担当者にスリーAゲームのミニ講座をしました。

その他被災地見舞いに行ったメンバーが各地で提言を行なった結果、認知症予防ゲーム「スリーA」への関心が岩手から熊本まで拡大しました。ラフターヨガ関係者の共感を得た結果、北海道から別府まで関係者の賛同を得ました。

なお、本日は福島市で「日本ケアシステム協会第21回全国大会 in ふくしま」が開催されており、その第1分科会でスリーAゲームの紹介をする機会を与えられ、福井恵子運営委員が、NPO法人の発言者として福島市に出張しています。

### 3. 講師派遣事業

講演ほか講師派遣の依頼は講演55回、教室支援等192回、養成講座46回で、合計293回講師派遣を行いました。

### 4. 自主講演会等事業

その他に自主開催の教室11回、ゲームリーダー養成講座開催22回、合計33回。内外の会議41回、宇治市の災害の折には2回と、年間合計延べ76回の活動でした。

当法人の活動は地元の京都から始まり、北海道、岩手、宮城、福島、群馬、栃木、埼玉、千葉、東京、神奈川、長野、静岡、愛知、岐阜、福井、滋賀、三重、和歌山、奈良、大阪、兵庫、岡山、広島、山口、徳島、大分、福岡、熊本、沖縄と30都道府県に、同志が誕生するに至りました。

### 5. その他災害ボランティア活動

昨年8月には思いもよらない宇治市内で、豪雨による死者・行方不明・家屋流失・広域の浸水などの災害が起きました。東日本大震災の後に、宇治市で結成されたばかりの災害ボランティアセンターに、当法人も団体登録をしていたので、ボランティア呼出しがFAXで来りました。

泥出しなどの体力はありませんが、各地から応援に来られる若いボランティアの方たちを迎えて、現地へ送り出す本部の、「受付テント」での説明係や、総務室内でのPC入力などの軽作業に参加しました。泥まみれで働かれるボランティアさんを支える裏方の事務部門も、災害ボランティア活動には必需であることを知りました。猫の手ほどでしたが登録団体として、災害ボランティア活動に2回参加をしました。

	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度
講演	12	27	31	53	69	70	39	58	55
教室(和歌山含む)	33	73	66	79	26	88	84	153	192
講習会	0	3	0	24	27	37	32	20	46
自主開催教室・講座								35	33
会議・災害ボラ等									43
計	45	103	97	156	122	195	155	266	369

## 平成24年度 収支決算書

第2号議案 特定非営利活動法人認知症予防ネット 平成24年度収支決算書

収入の部	科目	24年度予算額	24年度決算額	増減
事業収入	会費	572,400	682,500	正(110,100)
	入会金	10,000	2,000	正(8,000)
	小計	582,400	684,500	
	認知症予防の啓発・広報	2,500	2,100	
	指導関係の運営	1,000	0	
寄附収入	個人寄附	1,400,000	5,213,600	
	団体寄附	130,250	131,457	
	その他助成金等	600,250	8,234,852	
	小計	2,430,500	13,579,909	
その他	雑収入	30,000	265,000	
	小計	30,000	265,000	
	前期繰入金計(A)	1,000,000	1,890,317	
前年度繰入金	518,514	518,514		
収入合計(B)	3,682,914	19,158,231		

支出の部	科目	24年度予算額	24年度決算額	増減
事業支出	認知症予防の啓発・広報	570,000	600,100	
	指導関係の運営	1,000	0	
	講師派遣	1,452,000	1,370,000	
	講演等への費用	215,000	11,300	
	その他助成金等	276,000	160,412	
行政経費	役員報酬	0	370,000	
	事務経費	2,872,000	3,874,014	
管理費	人件費	282,000	314,702	
	通信運送交通費	17,000	8,301	
	雑費	45,000	8,912	
	小計	344,000	332,715	
	当年度支出合計(C)	3,743,000	4,140,529	
前期繰入金計(A-C)	△661,500	△110,210		
前期繰入金計(B-C)	993,814	402,283		
支出合計(D)	3,849,314	5,432,512		

平成24年9月18日(土)総会において上記の通り、平成24年度の決算報告いたします。 金 計 近 藤 千 枝  
本会員の監査を行い、正算員の適正であることを認めます。 金 計 近 藤 千 枝  
平成24年9月27日 会計監査 平 田 一

## 今後の予定 (13年6月1日～)

### 【講演】

- 6月29日 滋賀県湖南市/高齢者支援センターみくも
- 7月4日 岩手県大船渡市/末崎地区老人会
- 7月17日 奈良県奈良市/かいはり職人工房
- 7月17日 京都市西京区/竹の里「いのち大学」
- 7月18日 大阪府大阪市/大阪高齢者生活協同組合
- 8月3日 京都府宇治市/サロンあじさい民話の会
- 8月4日 千葉県市川市/行徳デイサービス

### 【教室・サロン】

- 6月1日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/月1回
- 6月3日 京都府八幡市/GHふくろくの郷/月2回
- 6月3日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/月1回
- 6月5日 京都府宇治田原町/平岡公民館/平岡彌生サロン
- 6月5日 京都府城陽市/フレンドルーム/月1回
- 6月6日 京都市右京区/御室・脳トレみながら楽しいスリーA教室/月2回
- 6月10日 京都府宇治市/介護者ふあみりいの会同窓会/月1回
- 6月11日 京都府宇治田原町/緑園自治会館/緑園ふれあいサロン
- 6月13日 京都府木津川市/西木津ぬくもりの里
- 6月16日 京都府宇治田原町/湯屋谷会館/茶の花ふれあいサロン
- 6月16日 京都府宇治市/菟道・宇治明星園養護老人ホーム/月1回
- 6月17日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/月1回
- 6月19日 京都府木津川市/木津川台ゆゆうクラブ/月1回
- 6月21日 京都府京都市/ウィズフィール京都山科/健康教室/月1回
- 6月27日 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/月1回
- 6月28日 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室/月1回
- 7月4日 岩手県大船渡市/おたすけデイサービス
- 7月20日 京都府八幡市/男山さくら三参ふれあいサロン
- 7月27日 京都府八幡市/男山第2ふれあいサロン

### 【講習会】

- 6月2日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成講座/月2回
- 6月15日 京都府福知山市/福知山福祉会館スリーAチャレンジャー
- 6月22-23日 山口県岩国市/特別養護老人ホーム灘海園
- 7月3-31日 兵庫県丹波市/地域包括支援センター/4回
- 7月6-20日 大阪府/コミュニティサロンはつが職員研修
- 7月27-28日 岐阜県/NPOだいたいようぶ
- 7月29日 滋賀県/湖南市/ワッハこなん

## 事務局からのご案内

### 会員募集

私たちはスリーA方式による認知症予防法の全国津々浦々への拡大を願い、日々活動を続けています。

ご賛同下さる方は、ぜひ仲間となり、会員となってくださいますように、お願い致します。

詳しくは一頁上段記載事務局へお問い合わせください。

- (1)正会員 — 入会金 2,000円  
年会費 6,000円

#### (2)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

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
--------	---

### 認知症予防ネット購読者募集

年3回定期発行 送料込み年500円。お申し込みお待ちしております。(会員には無料配付)

## 活動報告 (13年2月1日～13年5月31日)

### 【講演】

- 2月3日 京都市右京区/高雄社会福祉協議会
- 2月8日 熊本県人吉市/県老人福祉施設協議会ブロック研修会
- 2月12日 大阪府高槻市/長寿生きがい課
- 2月13日-3月27日 京都府城陽市/まごころ城陽/4回
- 2月18日 京都府京田辺市/東林公民館 おいわかサロン
- 2月25日 滋賀県湖南市/湖南市社会福祉センター
- 2月26日 京都府亀岡市/地域包括・在宅支援センター
- 3月5日 京都府京田辺市/健康村地区民生委員
- 3月12日 京都府木津川市/加茂町保健センター
- 3月14日 京都府亀岡市/地域包括支援センター亀岡
- 3月21日 京都府京都市/やまごえ温水プール/高雄社協
- 3月26日 京都府宇治市/みどり機能訓練半日デイ職員研修
- 3月30日 愛知県/シルバーホームすこやか日比津の家
- 4月6日 京都府京都市/天竜寺塔頭宝蔵院
- 5月10日 東京都/湯島サロン
- 5月16日 奈良県/鶴舞社会福祉協議会
- 5月18日 福島県福島市/日本ケアシステム協会全国大会分科会
- 5月22日 京都府京都市/シーズネット京都パール塾
- 5月25日 京都府京都市/高齢社会をよくなる5月例会

### 【教室・サロン】

- 2月1日-5月31日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回
- 2月2日-5月4日 兵庫県川西市/認知症ケアグループきらら/2回
- 2月4日 三重県松阪市/第3地域包括センター
- 2月4日-5月6日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/4回
- 2月6日 三重県松阪市/松阪市第二地域包括支援センター
- 2月7日3月21日 京都府京都市/御室社会福祉協議会/4回
- 2月8日-5月1日 京都府城陽市/フレンドルーム/4回
- 2月13日-5月22日 京都府木津川市/木津川台ゆゆうクラブ/4回
- 2月15日-5月17日 京都府京都市/ウィズフィール京都山科/4回
- 2月18日-5月20日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/3回
- 2月20日 三重県松阪市/第二地域包括支援センター
- 2月22日 三重県松阪市/ひらめき教室
- 2月22日 三重県松阪市/オレンジの会スーパーバイズ
- 2月22日-5月24日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑/4回
- 2月24日-5月19日 京都府宇治市/菟道・明星園養護老人ホーム/4回
- 2月28日-3月28日 京都府宇治市/小倉明星園地域支援事業/2回
- 3月9日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 3月11日-5月13日 京都府宇治市/介護者ふあみりいの会同窓会/3回
- 3月23日 京都府八幡市/男山第3住宅ふれあいサロン
- 3月31日 京都府宇治市/「井戸端カフェまんぶくじゃ」
- 4月4日-5月2日 京都府京都市/御室脳トレトレーニングみながら楽しいスリーA教室
- 4月23日 京都府八幡市/男山A団地ふれあいサロン
- 4月25日-5月23日 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/2回
- 5月8日 京都府京田辺市/新興戸公民館ふれあいサロン
- 5月9日 京都府八幡市/GHふくろくの郷

### 【講習会】

- 2月10日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成講座/6回
- 2月17日 京都府亀岡市/ガレリア亀岡/暮らしを見つめる会
- 3月3日-5月19日 奈良県/いこいの家26/ライフケアクラブ/3回
- 4月20日-21日 広島県広島市/第二回広島地区講座
- 4月22日 京都府宇治市/シルバーホームすこやか日比津の家職員研修
- 3月23日-24日 徳島県鳴門市/イセリゾート鳴門/優元快舎とこちゃんKU
- 3月25日 滋賀県湖南市/社会福祉センター/ワッハこなん
- 5月16日 宮城県気仙沼市/ボラ宿・若芽
- 5月31日 北海道千歳市/千歳商工会議所

### 【イベント】

- 3月2日 京都府京都市/自治会・町内会&NPO活動応援シンポジウム
- 5月18日 京都府宇治市/第9回通常総会第2部記念講演会