

# 地続きと飛び火のような繋がり

理事長 高林実結樹

## お花見で有名な「御室」で

20年来の知人YさんがずーっとスリーAに関心を持ち続けておられ、京都市内でのリーダー養成講座に受講してくれたのは2009年でした。

それ以来Yさんは、お住まいの右京区で、先ずはミニ版でもよいからなんとかスリーAの教室を開きたいと長年考えておられたところ、昨秋ついに行動に移されました。

会場探しが一番のネックでした。誰でも通いやすい地域をということ、御室仁和寺にほど近く電車・バスの停留場の前、「御室自治会館」を借用できることになりました。

10月から3月まで、毎月2回開催のサロン型教室の計画です。チラシを配ったり、地域の広報紙に掲載を依頼されるなど、第1回目には17人の参加がありました。

初日には御室社会福祉協議会の方も、認知症予防とはどのようなことをするのかと関心を持って見学参加されました。その他、民生委員の方や中高年の方が多くて、高齢の方の参加は人数からいうと少数派でした。皆さん年齢に関係なく、大きな声で笑われて、毎回楽しみにしておられます。会場の規則で、学区外からの参加は許されないほか、参加者から参加費を徴収してはいけませんので、会場費は知人のカンパで賄われています。聊か心苦しいところですが。

## 御室から1キロ西の福王子へ

「御室」のサロン型教室から1キロほど西に、「さざれ石」で有名な福王子神社があります。京都の観光案内になります。平安時代の村上天皇の御代に行幸のお供をした女房(女官)が路傍の「さざれ石」を詠みこんだ和歌を口ずさんだことから奏上され、その和歌が国歌の君が代だということを知るところです。

が、福王子神社の玉垣の中に、今も「さざれ石」という立て札の下にその石が鎮座しています。

その福王子神社のすぐ東に「フォーラムひこばえ」という名前子どもと高齢者の居場所活動をしているNPO法人の事業所があり、縁者の知人が運営者という関係で、ときどきスリーAのゲームで楽しんでもらっています。このフォーラムひこばえに12月14日に伺ったところ、御室教室のYさんの親友のT看護師が参加されていました。スリーAに大変共感してくださって、1度ゲームをご一緒したのですが、早くもご自分の活動に採り入れられたと後日Yさんから聞きました。

Tさんには稲妻のようにスリーAが飛び込みました。



## 福王子から1キロ西の高雄へ

ひこばえフォーラムのチラシが道路際の立て札に貼ってあるのを、偶然にも通りがかりに見つけた高雄地区の社会福祉協議会の関係者から電話が入って、スリーAとは何をするのか、認知症予防に

なぜ効果があるのかという話になり、高雄地区の集会にスリーAが招かれることになりました。私は高雄と聞いて、紅葉で有名なあの高雄かと思ったのですが、高雄地区の入口のような、福王子神社からバス停で二つ目の所で、これも1キロほど西に行ったところが会場だと判りました。

スリーAが数珠つなぎのように伝わっていきます。

御室・福王子・高雄などの洛西地帯は、子どもの頃の山登りに歩き慣れた道筋です。ので、我が家のように懐かしい空気です。もっと広く網の目のように繋がる日がきてほしいものです。

## 飛び火のような繋がり 宇治から高槻市へ

宇治市内の介護保険事業所マイクロテスト株式会社本社の会議室で、スリーAインストラクター養成講座が5回シリーズで行われた時に、ホームページで見られた大阪府高槻市の長寿生きがい課介護予防チームのSさんが見学参加をされ、スリーAの良さを高槻にもと考えられました。昨年11月27日には西武高槻店多目的室での講演会を開催し講師に招いてくださいました。好評だったそう、2回目を計画しております。

定着してほしいものです。

## 東北からミャンマーへ 400キロ

東北のお見舞いには手土産代わりにゲームで使用する道具、お手玉やリボン、シーツ玉入れなどを用意しています。スリーAのゲームが根付くようにとのプレゼントを、喜んでくださるところ、自分達で作ると張り切ってくださいるところなど様々ですが、今回は京都の有志の方が少し大きめで軟らかい手触りのお手玉を100個ほど作ってくださいました。するとそのサイズや手触りを仮設住宅のお年寄りたちが「懐かしい」と言われて殊の外喜ばれたそうです。

被災地ではまた、思いがけない御縁が生まれます。気仙沼での得難い出会い、NPOジャパンハート(途上国の子どもたちを救う国際医療団・東日本大震災看護士・医師派遣)の吉岡春菜医師・看護師さんたちも、お手玉を「懐かしい」と言われたことがきっかけで、ミャンマーへお土産に持って

いかれることになったと、国外持ち出しの嬉しい報告を受けました。日本とミャンマーとは海を隔てるだけではなく、船ならばマレー半島を廻り込む遠い国です。スリーAの認知症予防の大事な役割を發揮するお手玉が、400キロほど離れた海外に流出するのは、大歓迎いいえ、大歓迎です。

平成24年は韓国、中国、ミャンマーと、3カ国にスリーAが渡る記念すべき年となりました。



# サロン開始と故郷秋祭り参加

京都市美山町  
中村 都子 (会員)

スリーAゲームの「優しさのシャワー」と「笑いのマジック」にハマって4年余月。ゲームの奥深さを知れば知るほど、ますます虜になっていきます。

2011年3月に高齢者施設を退職した折、「認知症に係わることをライフワークにしよう」と決め、スリーAゲームを中心にサロンの開始もその一つでした。かつての職場のある京都市北区で、懐かしい方々との交流も再開したくて、サロンをするなら是非その地域でと思い、関係各所に挨拶させていただき、「住み慣れた我が家でいつまでも健やかに暮らし続けるために、地域の方々と集（つど）って楽しいゲームとお話をー」というキャッチフレーズのもと、【袖ふれあえば多笑の縁 サロンみんなでいきいき】を2012年4月から開始しました。

月2回、地域の公民館の一室がお仲間さんにとって明るく楽しい社交場になっているようです。かけがえのないエピソードもたくさんあります。

ご家族が勧めても多人数の介護サービスを拒んでおられた男性の方が、2時間のサロンに来られているうちに、数カ月



岩国秋祭りでのひとこま

後に少人数のデイ利用を開始された事。数年前からの病のことが常に頭から離れなかったのに、スリーAのゲーム中は病気のことは忘れて心から笑っているから不思議だと話してくださった方。開始当初は表情が厳しかった方が、なぜか回を重ねる毎に柔和な表情になられ、他のお仲間さんにもやさしく声を掛けられるようになった事々々。

時にはゲームの前に30分程度、管理栄養士のお話、指ヨガやにぎにぎ体操の講師との実演、聞き書き絵本屋さんのお話会等もしました。

そして何より感謝したいのが、お仲間さんへのさりげない気遣いが嬉しい2名のスタッフの存在です。

今年の最終回には高林理事長が来てくださり、適切なアドバイスを受けることが出来まして今後の励みにつながりました。

## 秋祭り参加

さてサロンの運営にも慣れてきた夏頃に突然、「故郷の秋祭りに会場を借りて、スリーAをやってみよう。」と思い立ち、山口県岩国市役所へ問い合わせると、主旨の内容から県の保健所へ繋いで下さり、担当の方が「ちょうど今年には認知症予防のキャンペーンをしよう」と計画していた。すぐに「認知症予防ネット」のホームページを見て納得され、話は進みました。お祭り当日、まずはスリーAを知っていたことを主眼にして会場を訪れたお客様に声を掛け、所要40分のゲームを3回しました。

3歳から80歳までの延べ53人のお祭り見物の方がスリーAゲームを初体験され、「3歳から予防すれば大丈夫やわ。」というお仲間さんの名言に皆さん大笑い。

県の担当課の方も、「初めてのことでどうなるかと思いましたが、大いに認知症予防の啓発になって感謝致します。」とおっしゃって下さり安堵しました。後日、参加者の中から養成講座開講の問い合わせもあり、具体化出来れば嬉しいですね。

今年も縁が縁を呼び、丸い円になつて大勢のお仲間さんとゲームを楽しみたいと願っています。

## 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

スリーA  
Aあかるく  
Aあたまをつかって  
Aあきらめない

## こどもからお年寄りまで スリーAを in亀岡

くらしを見つめる会  
平井 知世

私がスリーAを知ったのは、5か月前の8月のことでした。私が所属するグループのメンバーを通じて高林先生と連絡を取らせていただき、城陽でのスリーA教室に6歳の息子を連れて体験に行かせていただいたのがきっかけでした。

人見知りの息子がゲームの最後には参加者のお手伝いをするまでになり、リーダーの温かいリードで教室のお年寄りの表情がみるみる輝いていく姿を目の当たりにして、これだ！と感じました。

私には子どもとお年寄りがともに笑顔で過ごす場所づくりがしたい、という夢があります。頭と体と心も同時に動かすスリーAには、その力があると感じました。何度かスリーA教室で体験をさせていただく中で、この技術を習得して亀岡で広めたい。またいつか、子どもからお年寄りまで、もちろん障碍を持った方もどんな方でも参加できるスリーAサロンのような空間を提供したい、と思うようになりました。

その為には自分がリーダーになり、協力してくれるリーダーも地域で増やす必要があります。最初はぼんやりとした夢

でしたが、高林先生や関係者の方々やグループメンバーのご協力ご尽力のお陰で、この冬12月から養成講座を亀岡で開催できることとなりました。夢に一步近づけることができ、皆さまには心から感謝申し上げます。

今回の全5回の養成講座には30名程参加申し込みがあり、現在1回目を終了したところですが、初回から参加者の皆さまの食いつくような姿勢や意気込みにも私も負けていけないと感じました。きつと受講した方々は今後それぞれの場所ですリーAを活用し活躍くださると思います。その中で一人でも私の夢にご協力くださる方がいらついたら…と勝手に期待も込めています。高林先生がポストの数ほどスリーA教室を増やされた後には、子どもからお年寄りまでスリーA教室が受けられるようにしたいです。

亀岡や南丹などの口丹地域では、すでにスリーAを広める活動をしておられる先輩方がいらつしゃいますので、先輩方の後に続く気持ちで今後精一杯取り組んでいきます。

高林先生、2回目以降もどうぞよろしくお願いいたします！



スリーA  
Aあかるく  
Aあたまをつかって  
Aあきらめない

## 映画「折り梅」 観賞会

認知症予防ケアグループ  
きらら代表  
向井 陽子 (会員)

今年2月にスリーA創設者の増田先生をお迎えして、きらら結成5周年記念講演会「認知症予防 より良く生きるために—あかるく、頭を使って、あきらめない—」を開催するという話が決まりました。増田先生が所長のモデルの「折り梅」を観ていない人がほとんどで、観たいという声が出て、認知症予防ネットの福井さんがDVDを貸してくださいました。せっかくなら、友人を誘いたいとの声で、5周年記念第一弾として昨年12月1日に「DVDの鑑賞会」を開催しました。

当日は会議室の椅子がほぼ埋まる約50名が参加。神戸や伊丹、大阪からも来てくださり、皆さまに喜んでいただきました。

主人公(原田美枝子)の義母(吉行和子)を引き取って起こる家庭の問題が描かれる。環境が変わり、自分の役割がなくなり認知症になっていく義母

の様子、家族が認知症になった時の対応など、問題点が良くわかる展開。グループホームへ連れて行くところで、義母の子どもの頃の話を聞いて心を通わせていくシーン。

スリーAに行き、加藤登紀子演ずる所長の話で少しずつ家族が変わっていき、絵の才能を見出されて絵が入賞するシーンなど。

2002年に公開された映画ですが、10年経っているのに古くなく、認知症の対応などが良くわかる内容です。当時あちこちで自主上映された映画ですが、認知症が増加している現在、もっと多くの方に観てほしい映画です。映画を観て、ますます、増田先生の講演が楽しみになりました。

多くの方に増田先生のお話を聞いていただきたいと思えます。

## 増田末知子先生 講演会

認知症予防 より良く生きるために!  
~あかるく あたまを使って あきらめない~

**日時** 2013年2月23日(土) 1時半~4時

**場所** アステホール (アステ川西 6階)  
阪急電車川西能勢口駅前、JR川西池田駅徒歩5分

**参加費** 500円  
(先着400名 当日会場へお越しください)

この原稿は、2012年7月に広島市でスリーAの講座を開催して下さった今田忍氏が、所属される広島県歯科医師会の広報誌『広歯月報』に投稿された原稿を、原文のまま掲載させていただきました。転載を快諾していただきありがとうございました。(編集担当)

## 第一回広島地区 「スリーA方式」講座を開催して

安佐歯科医師会会員

今田 忍

私は、歯科訪問診療特化型在宅療養支援歯科診療所、今田歯科医院の今田忍と申します。2011年度第12回日本認知症ケア学会に於いて、ふと目に留まったワークショップが、「認知症本人の究極の願いに応えよう」であった。それが「スリーA方式」との最初の出会いであった。思わず笑って、思わず声が出て、思わず手を叩いて、自然にお隣とお友達関係、ゲームの進行に特徴的な工夫がされており、知らず知らずの内に「受容と共感」のキャッチボールを、参加者全員としていたのである。大きな声で笑って、大きな声で歌って、大きな拍手を送る、学会では普通考えられない光景であった。それが、脳の可塑性を促す「脳活性化リハビリゲーム」であったのだ。背景には「優しさのシャワー」が存在していたのである。昨年12月の東京フォーラムに参加して、その素晴らしさに学会のとき以上に感嘆した。何と全年齢にそしてあらゆる場面に使える、コミュニケーションツールでもあったのだ。私は、

日々、在宅医療は継続することに意味があり、その基本は「関わり」であると考えている。中でも「声掛け」と「触れる」が二大要素でありそのスキルアップには、「スリーA方式」が最も優れていると思っている。

厚労省の認知機能低下予防マニュアルによると、その方策としては多種多様な因子が報告され、また、実施されているが、現時点では継続的なウォーキングとゲーム的要素を取り入れた運動のみに、その有効性があると書かれている。「スリーA方式」は、正しく後者に当て嵌まる。そして、「ICF」(後注)で認知症を捉えた時、障害が認知症予防として一次予防に当たり、活動が認知症の早期発見と重度化予防として二次予防に当たり、参加が認知症はあるが社会

復帰として三次予防に当たる。その各レベルに影響しているのが、環境因子と個人因子であるが、その両者に「スリーA方式」は、働き掛けをするので、全ての予防の支援に対応していると言える。

第一回広島地区「スリーA方式」講座を、本年7月19日に、広島市「口田公民館」にて開催をした。講師には、NPO法人認知症予防ネットの高林実結樹理事長と福井恵子氏をお迎えした。定員20名のところを29名にて開催した。職種は、施設長・介護支援専門員・生活相談員・認知症ケア専門士・看護職・介護職・病院セラピスト・医師・歯科衛生士であった。資格は、介護福祉士・看護師・ヘルパー・作業療法士・歯科医師・歯科衛生士と、多職種連携・多職種協働そのものであった。

各職種ともに、「スリーA方式」への評価が高く、来年、第二回として「スリーA方式リーダー養成講座」開催の希望が多く、その開催が早々と決まった。

私が、参加者に贈った言葉は、第一三共のAD治療薬「メモリー」の宣伝標語である「取り戻したいのは、穏やかな日常。守りたいのは、記憶の絆。」であった。

最後に、この「スリーA方式」は、日本の某看護師の優れた「観察力」と「気付き」によって、考案されたケアゲームであって、「スリーA増田方式」とも呼ばれ、最初に書いたように、レクレーションや遊びリレーションとは形は似ていても、目的と方法が大きく違うのである。

追記として、本年8月末に「スリーA方式」の講演会が、三原市で開催されるようだ。その主催が何と、三原市の「高齢者福祉課」である。広島市の行政にも「スリーA方式」に関心を持って頂けるように、頑張らねばと思う。更に、本年9月の2012年度第2回日本認知症予防学会学術集会にて、「スリーA」が3題口演発表されることを記して終わりとする。





仮設住宅集会所での菊池さん

スリーA  
Aあかるく  
Aあたまをつけて  
Aあきらめない

## スリーA増田方式 トレーナー養成講座を 受講して

岩手県一関市千厩町  
**菊地 優子**

私は要介護1の認知症の義母を看ながら一人訪問看護を実践しております。認知症予防ネットの福井恵子さんとの出会いは、気仙沼ボランティアアコードィネーターの村上充さんからのご紹介でした。スリーA方式認知症予防をご紹介いただき私がこの地で今、やらなければならぬ事はこれだ！と思えました。

私は、ヘルパー養成講座の認知症の理解の科目の講師も依頼されて行っております。

今、日本は、高齢社会にとっぷり入り

ました。

つい最近、2030年には、65歳以上10人に一人の割合で、認知症になる可能性があるとニュースで報道されました。このような状況下で、認知症対応施設を増やす前に在宅医療の充実を図らないと介護保険はパンクする可能性が大いだと実感しております。

確かに、認知症対応の施設は、開所と同時に埋まってしまいます。それくらい今、需要が高い。しかし、それでいいのでしょうか？認知症と診断されれば、当たり前のように施設に入れる事だけで、解決して良いのでしょうか？実の親を他人に任せてそれで満足ですか？私は、自問自答いたします。勿論、症状にもよりますが、一般的に認知症という診断を受けると、医師もケアマネも家族も施設入所をまず、考えてしまっていると思います。

認知症は接し方ひとつで、進行が遅れると私は、義母を看てそう思います。専門職が家族に寄り添い、家族と一緒に在宅ケアが実践出来ると信じております。

人は誰でも生を受けたら、いつかは、あの世に行きます。誰でも最期は自宅でと望んでいると思います。施設看護より、在宅看護、つまり、認知症の接し方のノウハウを知る専門職の活躍が重要だと思います。在宅医療に結びつけるためには、訪問看護ステーションは足りません。また設立にあたっては2.5人(3人)看護師からの個人開業は、不可能です。

ステーションの数の増大を図るには、スタートはまず一人開業からと実感しています。

もはや一人訪問看護は特例では済まされない状況に日本は来ています。スリーAと訪問看護のコラボで認知症

スリーA  
Aあかるく  
Aあたまをつけて  
Aあきらめない

## 大きな輪で ゲーム

くまさん介護サービス  
**飯田孝雄 (会員)**

の方の在宅医療は可能になると思います。スリーAの増田式認知症予防ゲームをこれからの活動に活かしていきたいと思っております。今般は、ご指導ありがとうございます。

(メールからの転載の許諾を頂いてご無沙汰しております。)

本日、前回報告の(国府台在支)K在宅介護支援センターの「認知症パート2」に参加しました。

本当に久々の認知症予防ゲームの実践でした。

2日前に参加者23名との連絡がありましたが、何と当日参加が多く55名。スタッフフが11名。

くまさん介護サービスは私を入れて4名と言う大人数。かなり戸惑いました。一瞬迷いましたがスタッフ(の光岡氏)と相談、一つの輪になって行いました。声が囁れ、特に2拍子、3拍子、4拍子は季節に合わせて雪やこんこ、きよしこの夜、お正月など普段やらない新曲に挑戦、歌と手拍子が合わず、却って笑いを取る結果になりました！

NPO法人  
認知症予防ネット

# 第9回通常総会

日時 **5月18日(土)** 午後1時半開始

会場 宇治市男女共同参画支援センター 「ゆめりあうじ」

一部:総会 / 二部:記念講演 / 三部:会員懇談会

**記念講演** 一般参加歓迎

テーマ (仮)「スリーAと対話法」

講師 浅野良雄先生:対話法研究所 所長

お手玉も予備の変形お手玉を持参してあったので何とか凌ぐことが出来ました。最後はじゃんけんゲームにしましたが、中々人数が減らず、全部取りにして時間調整しました。

準決勝、決勝は物凄い盛り上がりになり、最後の決勝はかなりの高齢の女性が勝者となりそのコメントが会場を唸らせ最高の盛り上がりでした。お蔭で自分の未熟さやミスも全て帳消しになりました。雰囲気が無事終了することが出来ました。反省すべき点は本当に多々ありますが少しは自信につながりそうです。

これからの活動に生かされたらと思います。

また今回の活動が何とか今後にかつなげればと思っております。

まずはご報告まで。

## インストラクター養成講座5回 最終回アンケート

高林 実結樹

2012年9月15日から11月10日まで隔週の土曜日の午前中2時間5回シリーズの養成講座がNPO法人水度坂友愛ホーム様主催で地域の福祉施設などに呼びかけられ、寺田ケアセンター2階のホールで開講されました。

受講者は大多数が福祉施設の職員でしたが、認知症に関心の深い一般市民の参加もありました。現職の方は交代勤務のせいで全出席は難しく、最初から補講をうけて修了できるようにとの配慮もありました。それは特に珍しいわけではなく、出席人数も毎回変動がありました。特筆すべきは、最終回に2人の方が、「作ってきました」と言って、手作りの「シーツ玉入れ」用のシーツを見せてくださったことです。

4回目の講義「ゲームの道具の作り方」では実物を見せて説明をしますが、1度の講義で実際に家で縫製された作品を、次の講座に持参されたのは初めてのことで、感動しました。

最終回では25名出席の、24名から次のようなアンケートに回答を頂きました。

### アンケート

問① この講座に参加して

(1)良かった24名 (2)まあまあ0 (3)悪かった0

問② 楽しみながら認知症予防が可能と…

(1)思えた23名 (2)判らない1名 (3)思えない0

問③ 認知症に入っても引き戻しが可能と…

(1)思えた21名 (2)判らない3名 (3)思えない0

問④ 今後このスリーA方式のゲームを…

(1)活用する22名 (2)自分の知識に留める2名  
(3)活用の場がない0

感想・希望(自由記述から要約と講師の感想)

23名の記述があり、ほとんどの方は養成講座を楽しく受講出来たことを喜ばれ、覚えたゲームを生かしたいとありました。

養成講座受講中から勤務先でゲームを実施しておられ、レクの中にスリーAゲームを入れると笑って一緒に楽しんで頂けたと、すでに活用されている様子もうかがえました。

また、遠く離れた両親や同居の親の認知症気味を心配され、自宅・サロンで生かしたい、広めたいと書かれていて、心強く感じました。

繰り返しの必要性、誰もが同じことを出来るよう、続けられるようにしたい、言葉かけ・リーダーの動作を大切にレクレーション・ケアに生かしたいとグループホーム勤務の方は書いておられました。

こんなに楽しく出来るのは言葉のかけ方次第、言葉かけの難しさも感じた。など真摯な感想を読ませていただきました。

活用の場がない方には連絡するので、連絡先とお名前をとこの欄に書かれた方には友愛ホームさんの週2回教室への、ボランティアさん受け入れの話も出ていました。

## 公民館講座 「ものわすれ予防講座」

運営委員 平山 眞砂美

過日…、と言っても昨年になります。11月1日と15日の二日、木津川市南加茂台公民館の市民講座に原口・平山の二人で行って来ました。市民講座と言うことで、皆様にスリーAのゲームの楽しさを体験して頂けるように、出来る限りのゲームを紹介して来ました。

最近、講座などに行かせてもらい感じる事は、以前ですと全員が女性と言うことも多かったように思いますが、最近は男性の参加者が増えられたように感じます。

今日も13名ほどの参加者のうち男性が3名ほど、お聞きすると奥様が心配で…という声が聞かれました。又、別の教室で、こんなことは初めてだったのですが、12名の参加者で、6名が男性ということがありました。輪になって座ると、両隣が異性というとても素敵な教室でした。徐々に男性の意識が変わってきているのですね! 男性の参加者に感謝!

### アンケート

公民館充実のためにと主催者が集められたアンケート12枚から「ものわすれ予防講座に関する」項目を纏めてみました。

1. お住まい(省略)
2. 年齢 50代→1 60代→5 70代以上→6
3. 何で知りましたか

市の募集で知られた方が多くて7名。  
友達や知人に教えてもらった5名でした。

4. この講座の感想(あてはまるもの全てに○)  
楽しかった9名。  
内容が良く分かった4名。  
まあまあ判った2名などでした。

5. 講座に関するご意見・感想

- スリーAを知っておくと心強い、思い出して努力していきます。
- 一日だけの参加だったが、良く考えられた内容だった。
- このような講座があれば嬉しい。
- 回数を多くしても良いのでは?大変良かったです。
- ボケてきているのに気がついて困っているが、今日のような気持ちを持って過ごしたい。などでした。

## 東北の地で初養成講座と気仙沼被災地お見舞い

運営委員 福井 恵子

### 養成講座

岩手県気仙沼の『被災地特例一人訪問看護ステーション』の菊地優子看護師さんが、スリーA増田方式認知症予防に注目され、講義の中でもスリーAの考え方に深く共感をされました。この地に「スリーAゲーム」で認知症から引き戻せる高齢者が現れる日が近いと感じました。

### 牧沢市営テニスコート住宅

ゲーム開催を突然にお願いしたので、参加者は少なくとも仕方ないと覚悟をしていましたが、延べ10名の参加でした。ゲームのやり方や効果説明を入れながら進めました。

「韓流ドラマを見たい時間だが、楽しいゲームのようなので…」と、言って来られた方。息子さんが付き添いながら…、の方。お茶のみにつられて…と言う方。クリスマスの準備を終えて…と言う方、などなど出たり入ったり人数不定のゲーム体験でしたが、笑い声は絶えまなく、次はゲームだけをやりたいとお世話役の方から希望ができました。

東北への距離と、道路事情が心配で、一ノ関養成講座の前後は時間のゆとりを取っていたので、気仙沼の仮設住宅へも再訪しました。

何度かお世話になっている「ボラ宿・若芽」（一階は津波被災をしたがご自分で改修し、自宅を開放しているボランティア用宿舎）の主人が、スリーAを気に入られ、地区の自治会や仮設住宅自治会へ声をかけて下さり二か所。飛び込み開催も二か所でした。

### 切通住宅

冬至の日、カボチャ粥を戴きにコーディネートした村上さんと一緒にしました。初めての訪問地なので、ゲーム一式持参しました。挨拶で、スリーAゲームで楽しんで頂いていると話す中、「此処にはまだ来てくれていない」と拗ねたように言って下さり、ご都合よければ食後にやりましょう!と、美味しいカボチャ粥と筑前煮もお代りし、…そのままゲームに突入しましたら、私のお腹一杯がこたえました!最後の締めはとカラオケでの総踊り。私も慣れぬ手つきで参加。

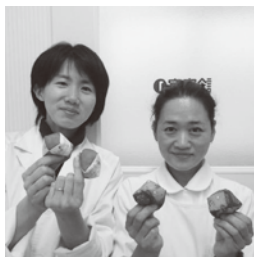


### 南郷地区（仮設ではない借り上げ住宅）

ボラ宿地区の方々が「ボラ宿談話室」に集まりゲームを楽しんで下さいました。その中のお二人が、後日「ゲームのやり方を教えてほしい」と宿に訪ねて来られました。ちょっとした集まりがあり、こんな時スリーAをやれば良いんだと思いついたと。テキストで復習して、次回必ずお教えしますと約束をしました。とても嬉しいことでした。

### 出会い（村上さんを介して）

国際医療ボランティア団体NPO法人ジャパンハートで活躍されている、吉岡春菜先生（ミャンマー在住）と看護師さんたちと引き合わせて頂き、少しの時間、スリーAゲームを一緒にさせて頂きました。「途上国の子どもたちを救おう」とボランティアで活動しておられ、その一環で現在は被災地の石巻に小児・内科クリニックを仮設病院として開設されています。ミャンマーに帰られる日が近い由で、お手玉とスリーAの資料をプレゼントしました。ミャンマーの子たちもスリーAのゲームで元気になって欲しいと願わずにおれません。



### 七半沢住宅

入居者のほとんどが身内を亡くされているという住宅に、宿の主人の紹介で伺いました。宿の主人の同級生（持ち船を守り、家族4人を守れなかったと悔む日々、NHKでも取り上げられた）の方へ。狭いお部屋に大きな写真とお位牌が4つ並んで、お線香をあげさせて頂きましたが、言葉も出ませんでした。

集会所には、時刻前に行きましたが、早くから暖房を入れてくれた心遣いは嬉しかったです。自己紹介で驚いたのは、10名集まられて同姓の方が7名もいらしたことです。ここでも楽しく大笑い、賑やかなことでした。

一番高齢の方がお手玉遊びをされたので、お手玉をプレゼント。「そろそろ復興住宅への説明会に行かなきゃ」、「まだ聞いていない」など復興へ動き出しているようですが、仮設住宅で折角出来たコミュニティがなくなるのも寂しいようなお話でした。



## 今後の予定 (13年2月1日~)

### 【講演】

- 2月3日 京都市右京区/高雄社会福祉協議会/すこやか学級  
 2月9日 熊本県人吉市/龍生園  
 2月12日 大阪府高槻市/高槻市長寿生きがい課  
 2月13日~3月27日 京都府城陽市/南部コミセン/まごころ城陽  
 2月18日 京都府京田辺市/おいかわサロン  
 2月25日 滋賀県湖南市/民生委員会  
 3月5日 京都府京田辺市/健康村地区民生委員

### 【教室・サロン】

- 2月1日~ 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/週2回  
 2月2日~ 兵庫県川西市/認知症ケアグループきらら/月1回  
 2月4日 三重県松阪市/飯高開発センター  
 2月7日~ 京都市右京区/御室自治会館/月2回  
 2月11日~ 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会  
 2月15日~ 京都市山科区/ウイズフィール京都山科  
 2月17日~ 京都府宇治市/菟道・明星園養護老人ホーム  
 2月18日~ 京都府八幡市/吉井松里自治会福祉部/月1回  
 2月20日~ 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ  
 2月22日 三重県松阪市/松阪市公会堂  
 2月22日~ 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑  
 2月28日~ 京都府宇治市/平成24年度小倉明星園地域支援事業

### 【講習会】

- 2月6・20日 三重県松阪市/第二包括支援センター  
 2月17日 京都府亀岡市/暮らしを見つめる会  
 2月22日 三重県松阪市/オレンジの会スーパーバイズ

## 活動報告 (12年10月1日~13年1月31日)

### 【講演】

- 10月6日 京都市下京区/下京健康友の会  
 10月12日 大阪府狭山市/大野台ふれあいサロン  
 10月15日 京都府宇治市/伊勢田北集会所  
 10月20日 京都府宇治田原/宇治田原町地域包括支援センター  
 10月30日 大阪府枚方市/枚方市健康部高齢社会室  
 11月11日 京都府宇治田原/宇治田原町地域包括支援センター  
 11月15日 京都府宇治市/小倉認知症サポーター養成講座  
 11月17日 京都府亀岡市/南つづじヶ丘地区社協・スリーA亀岡  
 11月27日 大阪府高槻市/高槻市長寿生きがい課  
 11月30日 京都府京田辺市/京田辺市女性交流支援ルーム  
 12月7日 京都府園部町/脳トレネットフォローアップ研修  
 12月8日 京都府亀岡市/暮らしを見つめる会  
 1月16日 神奈川県横浜市/横浜市桂台地域ケアプラザ  
 1月31日 大阪府枚方市/老人ホームみすぎ

### 【教室・サロン】

- 10月~1月 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回  
 10月4日~1月27日 京都市右京区/御室自治会館/8回  
 10月6日~1月5日 兵庫県川西市/認知症ケアグループきらら/3回  
 10月8日~1月7日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/4回  
 10月15日~1月14日 京都府八幡市/吉井松里自治会福祉部/3回  
 10月17日~12月12日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ/3回  
 10月19日~1月18日 京都市山科区/ウイズフィール京都山科/4回  
 10月20日 京都府城陽市/平盛学区福祉委員会  
 10月25日~1月24日 京都府宇治市/平成24年度小倉明星園地域支援事業/4回  
 10月26日~1月25日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑/4回  
 11月1・15日 京都府木津川市/加茂町公民館講座/2回  
 11月8日~1月24日 京都府京田辺市/京田辺市社協/2回  
 11月12日~12月10日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/2回  
 12月9日~1月20日 京都府宇治市/菟道・明星園養護老人ホーム/3回  
 12月14日 京都市右京区/フォーラムひこばえ  
 1月21日 三重県松阪市/飯高開発センター

### 【講習会】

- 10月2日 京都府宇治市/マイクロテスト(株)職員研修  
 10月13日~27日 京都府城陽市/友愛ホームリーダー養成講座/3回  
 10月26日~11月9日 滋賀県近江八幡市/NPOほっとはうす職員研修会/3回  
 11月4日~12月9日 京都府宇治市/京都文教大学サテライトキャンパス/5回  
 12月1日 京都府京田辺市/常磐苑デイサービスセンター職員研修  
 12月10日~1月21日 京都府宇治市/白川明星園介護サービスセンター職員研修/4回  
 12月19・20日 岩手県一関市/一人訪問看護ステーション/4回  
 12月23日~1月20日 京都府亀岡市/暮らしを見つめる会/3回  
 1月16・30日 三重県松阪市/第二包括支援センター/2回

### 【展示会】

- 10月21日 京都府宇治市/第10回健康づくり<ウーちゃん>フェスタ  
 10月28日 京都市南区/ヒューマンフェスタ2012  
 11月4日 京都府宇治市/宇治福祉まつり  
 11月10日 京都市山科区/醍醐いきいきセンター  
 11月23日 京都市南区/第24回KY0のあけぼのフェスティバル2012「ワークショップ」  
 11月25日 京都府精華町/やましろ地域交流フェスティバル(西尾・久井)  
 12月15・16日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ

## 事務局からのご案内

### 会員募集

認知症高齢者の増加が見込まれる中、私たちは、認知症予防教室の全国津々浦々への拡大を願い、スリーA方式による成果の素晴らしさを広報するために、日々活動を続けています。趣旨にご賛同くださる方は、ぜひ会員となって、活動を支えてください。

詳しくは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)

### 編集後記

前回分をあたりで入れております。  
 「スリー A も稔りの秋」でメンバーはフル稼働。予防学会での発表は、緊張と不安・安堵・夢のような時間でした。認知症が予防の時代へと大きく舵が切られた事実をまざまざと見ました。

(福井恵子)