

# 第8回通常総会を終えて

## 「認知症予防運動の10年とこれから」

理事長 高林実結樹

5月12日、第8回通常総会を宇治市男女共同参画支援センター「ゆめりあう」の会議室で開催しました。法人化して満7年8ヶ月、スリーAを掲げねば、という志をもつ仲間と共にスリーA広報をはじめたのは2002年の12月からのので、今年で活動10年とします。最近では運動が軌道に乗った感があります。

### 【10年前】

旗揚げの会場は、宇治橋近くの宇治日和フリースペース。掲げたタイトルは「スリーA研修報告会」。12月半ばなのに会場は大勢の方で暖房ナシなのに汗ばむほどでした。その時の若い発表者のFさんが今では看護師の資格を得られて今回参加。そしてその研修報告を聞いておられたお二方、介護保険事業所の責任者Uさんと、この後事業所を開設されたIさんが、揃ってご自分の施設にスリーAを導入しておられ、今回も出席されています。

10年前の広報活動のスタイルは、前半に「スリーAとは」の話、後半が認知症予防ゲームの体験で、それは今でも同じです。講演依頼があれば当時の仲間4人で行きました。4人皆が講演など初体験で度胸が無く、心臓が飛び出しそうになったものです。とある講演先で会場からの質問に誰も適切に答えることがで

きなかつたことがきっかけで、スリーAの勉強に取り組む人が現れ、教室開催につながることになり、天が味方してくださる、そんな思いのなか、唯々一生懸命の活動でした。

### 【予防学会とケア学会】

昨年4月「日本認知症予防学会」と予防の文字を冠する学会が誕生。その名前を見るだけでも感無量です。9月、歴史ある「日本認知症ケア学会」の大会で2時間のワークショップを持たせて頂きました。タイトルを「認知症本人の究極の願いに込めよう」としたところ、定員70人の部屋に倍ほどの方がこられ、お断りする方も出るほどでした。

### 【東京】

東京ではコミュニケーションケア活動支援センターのバックアップで昨年春秋2度に亘ってスリーAのフォーラムが開催され、その余波はたちまち関東地方各県に及びました。

### 【韓国】

昨年4月、社会学専門の佐々木典子先生（韓国江南大学）が、スリーAの認知症予防ゲームに着目されて「ケア研究会」のメンバーと一緒に、ソウル市にある「たんぽぽデイケアセンター」で予防教室

を試験的に始められました。対象になる高齢者は日本の老健レベルに認知症が様々に進行している方たちですが、回数を重ねていくうちに優しくなごやかに変わられるなど良い変化が出たのです。その結果に関係者が驚き感心され、他の施設からスリーA導入の希望が出たり、テキストの韓国語訳が完成しつつあり、今年1月には当会の韓国支部が誕生するに至りました。また、ゲームリーダー養成講座も考えておられます。

### 【DVD紹介】

韓国たんぽぽデイケアセンターのスリーA教室の第1期の2回目教室を撮影したDVDビデオがあります。それを字幕入りの8分に編集してもらいました。映像で「ルール違反だ」と言って喧嘩腰のお仲間さんの様子がみられます。機関紙21号の韓国教室の報告にその方が教室の回数を重ねるうちに、穏やかに変わった事が書かれています。総会参加の皆さんにこの教室初期の映像と、21

号掲載の報告と併せてご覧いただき、韓国教室の実績を納得して頂きました。

### 【電子書籍】

予防ゲームのテキストは昨年末に電子書籍化の話が出て、年明けに実現しました。

### 【ポストサークル】

教室を「ポストの数ほど」と言い続けていますが、昨年ポストの老家である郵便局（京都府南部）のポストサークルの勉強会でスリーAが取り上げられました。これをきっかけに全国2万4千の郵便局でスリーAの予防教室が実現するなら、まさに夢の実現です。

### 【新年度事業計画】

新年度の事業計画では、お呼びがかかれば何処でもいつでも、全力で行くという茫漠とした計画案を、全員の拍手で承認して頂きました。これ以外には言いようのない認知症予防ネットの活動計画です。

来て、感じて、伝えてほしい…  
放射能汚染の中で生きのびるために

## Weフォーラム2012 in 福島 第4分科会

第4分科会テーマ  
被災地で深刻化する高齢者の認知症  
～今だから寄り添って  
癒しと笑いで生きる力を取り戻そう～

分科会講師  
NPO法人認知症予防ネット 高林実結樹  
日時 8月5日午前9時半～12時

全体会・シンポジウム  
福島で生きるということ  
日時 8月4日(土)午後1時半～4時半  
お話 武藤類子さん/吉野裕之さん  
コーディネーター 白崎一裕さん  
会場 福島県男女共生センター「女と男の未来館」  
〒964-0904 福島県二本松市郭内1-196-1  
電話0243-23-8301 FAX0243-23-8312  
参加費 両日それぞれ1000円 福島の方、学生は500円  
申込・問合せ Weフォーラム実行委員会事務局  
E-mail We2012@femix.co.jp  
電話045-482-6711 FAX045-482-6712

# スリーA教室を 開催して

松阪市第三地域包括  
支援センター

中村 菜穂

認知症の新しい薬も出され、認知症の  
話題が増加してきています。

認知症をどのように予防するかも注目  
されている現在、当センターでは、3回シ  
リーズで、原口先生のご指導のもと、「いき  
いき脳のスリーA教室」を開催しました。

今まで、認知症予防教室として、当セ  
ンターでは「学習療法」を導入しており、  
子どもの頃に経験したような、「簡単な計  
算」や「文章を声に出して読む」という脳  
のトレーニングを毎日するものです。

参加者の方は熱心に学習に取り組み  
ていたのですが、当センターでは「学習す  
る」喜びとはまた違った認知症予防の楽  
しき、喜びはないだろうかと模索してい  
ました。その中で、スリーAに出会いまし  
ました。さっそく学習療法の認知症予防教室  
終了後、参加者には引き続き、スリーA  
教室に参加していただきました。

人とコミュニケーションを取りながら、  
手や体を使って、また、隣の方と協力し合  
い、触れ合ってゲームをする。その中で、  
参加者同士で笑う。ゲームで間違えても、  
そのことからそこにいる参加者から自然  
に笑いが起こる。そんな楽しい時間を過  
ごしました。

いちばん驚き、うれしかったことは、参  
加者がこのスリーAゲームを老人会の集  
まりや、地区の住民の集まりで伝えたい  
という気持ちを強く持たれ、実際に自ら  
計画を立て、地区の人を集め、スリーAを  
紹介されました。その行動力にスタッフは  
感心しました。

年齢を重ねれば重ねるほど、人に伝え  
ていきたいという思いが強くなり、このよ  
うなことが実現できたのではと思ってい  
ます。学習療法では見ることができなかつ  
た参加者の一面を見ることができました。

始まったばかりの「いきいき脳のスリー  
A教室」ですが、これから、地域ごとに教  
室を開催し、参加者に楽しんでいただ  
くとともに、スリーAゲームをお手伝い  
ただける仲間作りをし、サロンやサテライ  
ト、老人会などで進めていくことができ  
たらと思っています。

## はじめてのスリーA みんなに大好評 でした！

埼玉県坂戸市

須田 正子

昨年12月におこなわれた東京での「ス  
リーA方式認知症予防ゲーム体験フォー  
ラム」でスリーAと出会いました。以前か  
ら興味があり、関東での開催はまたとな  
い機会と思ったので張り切って参加しま  
した。

大勢の受講生と共にゲームの楽しさと

奥深さを体感。この二日間の体験と実習  
はその全てが驚くほど魅力的で、優しさの  
シャワーはもちろんのこと、スリーAの具  
体的な方法論にも感心するばかりでした。  
地元に戻り、スリーAの素晴らしさを  
大宣伝しつつ、2月には、地域交流ボラン  
ティア「よりあい\*ええげえし」の「ミサロ  
ン」よりあいの会」で実践することになり  
ました。プログラムを考えて、忘却という  
敵と戦いつつ練習を重ねました。高林先  
生の拳手二投足を思い出しながら。

さて当日です。1から10、グーチョキ  
パー、お手玉返し、言葉あつまめビンゴゲ  
ームと進むにつれ、楽しさもどんどん増し  
ていきました。中でも盛り上がったのが  
ジャンケンたすき取り。気合いの入った  
ポーズとともに笑い声が部屋中に満ちあ  
ふれました。

スタッフも含めて比較的元気な高齢者  
20名弱の集まりでしたが、なかには配慮が  
必要な方も数名。でも、誰もが同じように  
1時間半たつぷり楽しむことが出来まし  
た。坂戸での初スリーAは、みんなに喜ん  
でもらえて嬉しいスタートとなりました。



## 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  
ただいた高齢者の様子を収録しています。  
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: 00900-5-207358

## スリーA方式認知症予防ゲーム

## 「明星教室たより」

理事・運営委員

中野 正子

昨年12月「スズメの学校」つながりでご縁ができて、宇治明星園養護老人ホームに「明星教室」を開くことが出来ました。宇治市の東部に位置し昭和50年に設立、定員50名。現在、入園者：男性16名、女性34名、平均84・3歳。車椅子や杖を使用している方、耳がかなり遠くなっている方が多く見つけられます。

初回の教室では27名のお仲間さんとゲームを楽しみました。リーダー役が初めての私にとって、ゲームを如何にして理解してもらい楽しんで頂くか気持ちのゆとりなどまったく無く、タタタタ大きな声を出して何とか皆さんを一つの輪にせようと必死にやっております。

後片付けをしている時に「先生、楽しかった、また来てね」と声をかけられ、皆さんの心に少しでもひとときの和みがあったのであれば良かったとホッとしました。

次回からは耳が遠く聞き取れにくくなった方によく分かるようにピンマイクも貸していただき、前回よりもお仲間さんに大きな声と笑顔が見られました。

回を重ねるごとにゲームも揃いだし喜んで参加されているように感じますし、また、ゲームの歌もハッキリ歌える方も増

えてきております。

職員の方からは、「お仲間さんが夢の旅行を話題にしているのを時々耳にしています」とお聞きしました。月二回の教室なので際立った進歩はないのですが、その時を楽しく、明るく、頭を使って、手・腕・体を動かし脳を活性化させ生活のリズムが改善されたと体感できるように、職員さんのご支援をいただきながらも継続させていたただたく願っています。

また、スリーA教室があちら、こちらの老人ホームにと広がり、何歳になっても元気でいきいきと明るく心豊かに歳を重ねてほしいと祈っております。

## 「とんがり山の

## てっぺんDE」

## 青い鳥スリーA教室

教室発起人 松井 敏子

みんなが主人公になれる場所。ヨガ・ジュエリー・英語・二胡・朗読・スリーA



追っかけ将棋で駒が立ったよ～!



シーツ玉入れは夢中になるね

教室などなど。

若い女性からシニア層迄、幅広い年代が集い笑顔で帰っていく。そんなひと味違うカルチャーセンターがここ宇治市の「とんがり山」に建ちました。

「夢持つ人の活躍の場に」と平成24年1月にオープン。

建物は「無添加」「しっくい」「無垢の床」の気持ちよさを味わいながら体感しながら、梅や柿の木が窓辺に寄り添う。自然と対話しながら人間関係も発展していく！そんな中間地点になりたいオーナーの願い。

いちはやく集ってきたスリーA教室の皆さん。

「認知症」にはならないぞ！のいきこみて高林先生を中心に笑いの二時間は、ゲーム、うた遊びを通して楽しい高齢者。「月二回では少ないなあ…」な思いを抱きながらも「又こんど」と帰っていく軽やかな足どりは、高林先生の笑顔とやさしさが生み出すスリーA教室の仲間です。

## ポストの数ほど スリーA予防教室を



ポストの本家は郵便局です。

郵便局には「年金友の会」があり、そのご担当の宇治田原郵便局長さんと当法人設立初期からの会員でおられる宇治陰田郵便局長さんのお二人が訪ねてこられ、年金友の会で認知症予防勉強会をしたい、山城地域を巡歴する5箇所、とのご相談でした。一も一もなくお受けしました。

聞けば全国に郵便局は2万4千局、気も遠くなるような数です。ポストの数ほど、と簡単に言いますが、全国の数を聞いたのは初めて、野にも山にも海辺の町にも郵便局はあるのです。

こうして山城地域5箇所の郵便局会議室でスリーAの勉強会が2月に始まりました。その講座を受講された方が、もっと学びたいとリーダー養成講座を受講されました。5回を皆勤、めでたく修了、お近くのデイサービスセンターで、ボランティア活動を始められます。

今年度は京都府南部山城地区だけでなく、大阪府・兵庫県・京都府北部でもスリーAの勉強会がポストサークルで開催されます。

なんと有難いことでしょうか。

高林実結樹

## 「スリーA方式 認知症予防 ゲームリーダー」 養成講座

NPO法人 游 理事長  
水口 理恵

認知症の人とその家族が一緒に来て一緒に楽しめる、そんな場が提供できたらどんなに良いでしょう。三郷にいればいい作りたい。それには「リーダーを育てなくては」と思い、今回の研修会を企画しました。デイの施設、事業者などをターゲット



に3万円の受講料で、ゲームの進め方だけでなく「場」の設定や運営の仕方、心構えなどファシリテーターとしての養成を視野に入れ、今まで高林さん一人で行っていた研修会を、企業人向けの研修を多く手掛けている吉本さんと2人の講師による2方向からの研修内容にしました。受講者には少し戸惑いもあったようですが新鮮だったと思います。

事業者は自分で介護予防事業をやっているのに参加しようと思いません。これは自分で始めるしかない、他人任せではだめだと悟ったので、私も研修に参加することにしました。とても充実した2日間で、ふだん使わない部分の脳みそがフル



回転した気分です。

今後、三郷でスリーA方式認知症予防教室を開き、対価を得るために、実習に続く実習を重ねていこうと思います。いつまでも好意のボランティアでは責任も継続も望めません。3万円が安い先行投資だったと思えるようにしたいと思っています。三郷できちんと対価の支払われる仕事と認められれば、ほかの地域でも広がるでしょう。

そしてあの時の「三郷の12人」といわれるような仲間になれるのを夢見ています。

## スリーA指導者 養成講座—基礎編—を 受講して

長野県佐久市 白田 智子

5月19、20日、埼玉県三郷市にてスリーA指導者養成講座を受講してきました。横浜、東京、埼玉と高林さんの講義を聞かせていただくのは、今回が4回目となりました。

私は看護師として働きながらレクリエーションストラクターとしての活動もしています。最初の講義を受けたとき、「これなら私にも出来るかも。」と思った事が最初のきっかけでした。しかし、2回3回と講義を受け、今回の養成講座を受けると、

「認知症のみに焦点を当てた」  
「定期的な取り組み」

「優しさのシャワー」

など、声の強弱、人を誉める、そのタイミング、その二つ二つの細かな気遣いが大きく心に響き、スリーAを継続していくにはレクリエーションとは切りはなして活動しないと、と実感しました。

また、高林さんの講義の間に「ファシリテーター育成」として、吉本さんの講義が盛り込まれておりました。高林さんの声、身の振り方、すべてにおいてどの様な意味があり、どんな点に着眼していったら良いかをお話いただき、目から鱗の2日間を過ごさせていただきました。

2日間、長野県からの参加だったため、宿泊研修となりました。たまたま、宿泊したホテルが高林さん、福井さんと一緒だったため、ホテルから研修会場の道中を一緒させていただく機会を得ました。そこで私は驚くべき出来事に、遭遇しました。それは……

研修中、あれほど元気な高林さんの物静かな事といたら！

これほど物静かな高林さんがこんなに元気になれるスリーAを改めてすごいとおもいました。



許可を頂きメールを転載させていただきます。

## 身が引き締まる 思い

韓国支部長 佐々木 典子

韓国支部長の辞令、ありがとうございました。

身が引き締まる思いです。支部として、具体的な活動をきちんと積み上げていけるよう進めていこうと思います。がんばります。

3月から4月末まで当地の学生たちにもスリーAのゲームの理念や方法を教えました。

夏休みに入る7月から学生たちが実習に入ります。タンポポドイケアセンターなどで、4回実習に参加してもらって終了証を出そうと思っています。学習者は39名、そのうち、実習参加希望者は21名、うれしい悲鳴です。今年度の重要な事業になります。

新リーダーのRさん、回を重ねるごとにスムーズな進行ができています。頼もしい限りです。実践から体得した「技」は、何よりの力ですね。

若い芽が育ってくれることを期待しています。

力！熱い思い！がしっかりと伝えられていることを実感し、力をいただいています。どうぞ皆さんによりしくお伝えくださいます。

## 認知症予防ネット 総会に参加して

千葉県松戸市

中山 慶子

私とスリーAとの出会いは昨年4月。私は以前から全国マイケアプラン・ネットワークの会員であり、そのご縁で東京文京区湯島のコムケアセンター事務局長佐藤さんの存在を知ったことだった。大阪にいる主人のところへ行く折、高林さんへ連絡したことがきっかけで5月12日の総会に参加した。(私自身は認知症予防ネットの会員ではなく、総会後の高林さんによる講演と、懇親会を主とした参加であった。)

講演は「認知症予防運動の10年とこれから」。今回は現在→未来へと広がるお話だった。宇治を拠点にゲーム療法の依頼があれば決して断らず、多くの方々スリーAゲームを紡いだ軌跡が海外(韓国)へも広がっていった話に目頭が熱くなった。これだけ広がったのは、当事者や家族支援のみならず、関係者を含め、知り合った者同士のエンパワー(心のシャワー)の賜物だと思った。過去現在未来へとこれからも多様性や寛容性を大切に

た人とのコミュニケーションを大切にしていきたいと思つた。

韓国のビデ才鑑賞や懇親会など盛りだくさん、高林

さんのみならず、スリーAを支えてくださるたくさんの方の会員さんあってこそその姿をみた。心温まる雰囲気の中で参加させてもらえて本当に有意義な一日だった。(本当にありがとうございました)

初めて総会に参加された方から、次のようなお便りを頂きました。当たり前と思つていた総会に感想をいただいたのが初めてなので、一部紹介させていただきます。(編集部)



## 精一杯出来る事をしている 認知症予防ネット 総会に出席して

笑いの種時き人 マコピーこと

岩井 誠

教室支援についても可能な限り応じる。養成講座についても可能な限り応じる。交流会についても可能な限り応じる。

この事業計画を熱い心で、活動しているためか、収支バランスが悪い状態ですが、総会で、事業計画は拍手で採択されました。

理事5名 正会員56名 賛助会員2(団)89名(個) 出席されていない方は一任されるという、感動する場に立会いました。

認知症予防ゲームの普及活動をしている法人ですから、長期存続の義務はないのです。

今という時期に精一杯できることをし尽くすことが使命であつて、高齢者の命を守るために長期存在する事を使命とする法人とは違つてことを理解してもらわないと一緒にやっつけていけません。

10年継続出来ただけでも感謝です。理解者が各地に誕生され、独自にスリーAを良しとされ、そこから拡がりはじめてこそ「津々浦々ポストの数ほど」が実現します、と理事長は熱く語られました。

このような案がだされ採決されるのを見た事がありません。なおかつ、収支バランスが悪いにもかかわらず、採択されるのを見るのはじめてです。

感動しました。

平成24年度事業計画 抜粋

3. 講師派遣に関して

講師依頼があれば可能な限り応じる。

# 会 報 告

日時:平成24年5月12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23年度

## 収支決算書

平成23年度収支決算書

収入の部		23年度予算額		23年度決算額		当初予算との差額		備 考
科目								
年会費		520,000	572,400	52,400	正会員 62賛助(団)2 (個)94			
入会金		10,000	22,000	12,000	正会員 9 賛助(団)0 (個)4			
小計		530,000	594,400	64,400				
事業収入								
認知症予防の啓発・広報		3,000	2,500	-500	機関紙購読			
教室開催の提言		1,000	0	-1,000				
講師派遣謝礼		1,100,000	1,747,314	647,314				
講演会等の開催		10,000	166,000	156,000				
その他必要な事業		350,000	1,128,945	778,945				
小計		1,464,000	3,044,759	1,580,759				
寄付金		30,000	57,180	27,180				
預金利息		0	140	140				
小計		30,000	57,320	27,320				
当期収入合計(A)		2,024,000	3,696,479	1,672,479				
前期より繰越金		1,043,973	1,043,973	0				
収入合計(B)		3,067,973	4,740,452	1,672,479				

支出の部		23年度予算額		23年度決算額		当初予算との差額		備 考
科目								
事業支出								
認知症予防の啓発・広報		414,000	569,427	155,427				
教室開催の提言		10,000	2,610	-7,390				
講師派遣		800,000	1,800,419	1,000,419				
講演会等の開催		50,000	265,980	215,980				
その他必要な事業		200,000	621,317	421,317				
小計		1,474,000	3,259,753	1,785,753				
管理費								
人件費		350,000	339,000	-11,000				
通信運搬文通費		150,000	158,316	8,316				
事務消耗品費		50,000	66,569	16,569				
小計		550,000	563,885	13,885				
当期支出合計(C)		2,024,000	3,823,638	1,799,638				
当期収支差額(A-C)		0	-127,159	-127,159				
次期繰越金(B-C)		1,043,973	916,814	-127,159				
支出合計(D)		3,067,973	4,740,452	1,672,479				

平成24年5月12日(土)総会において  
上記の通り、平成23年度の決算報告をいたします。 会 計 原 口 熱 美

本会計の監査を行い、正確且つ適正であることを認めます。  
平成24年5月5日 会計監査 平 田 研 一



平成23年度

## 事業報告

### 啓発のための広報

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、リー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、下表のような伸びを見ました。

アクセス数	22年度	23年度	前年度差
ホームページ	15,300件	16,737件	1,437増
ブログ	46,811件	52,958件	6,147増
計	62,111件	69,695件	7,584増

- 機関紙:報告内容の増加で毎号8ページ、発行部数は3000部に延びました。全会員に広報活動参加の意味で配布に協力をお願いします。
- チラシ:内容を充実させることが出来、活動の趣旨や、スリーAの価値がよく判ると好評を得ました。
- リーフレット:デザインを一新して、パンフレット化の準備に入りました。

### 提言活動

ポストサークルや病院での講演などで出向いた先々で、個別に提言をしました。

### 講師派遣

講演ほか講師派遣依頼は計233回。過去最多となりました。各講師の実力アップにより、一人派遣で対応できています。

●講演58回、新しい地域への伝播は、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県と関東地方に拡がりました。●教室支援、153回。●他団体から招聘されての講習会と自主開催の養成講座併せて55回。地元の京都市文教大学サテライトキャンパス大久保を借用して、月2日、5回シリーズのペースで自主開催のリーダー養成講座がほぼ定着。城陽市の「まごころ城陽」様とのジョイント事業を定員20人で夏に実施、また宇治市教育委員会生涯学習課の「市民活動サポート事業」に応募して秋に講座、定員20人を開催。総計約50人の修了生を送り出しました。これを機に自主事業として講習会から事業報告科目を分離しました。●交流会=老人会1回。東日本大震災の募金運動(近鉄大久保駅頭)に法人として参加。

	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度
講演	12	27	31	53	69	70	39	58
教室	33	73	66	79	26	88	84	153
講習会	0	3	0	24	27	37	32	20
交流会	7	0	8	3	4	4	6	2
自主開催講座	0	0	0	0	0	0	0	35
計	52	103	105	159	126	199	161	268

\*認知症予防ゲームの普及用テキスト、DVDの年間在庫数は、803冊、219枚でした。

\*テキストの電子書籍化が12月に決定し、実現しました。有り得ないような、破格的な有難い出来事でした。

\*認知症予防ネットの韓国支部が1月に誕生しました。日本語表記は「(日本)特定非営利活動法人認知症予防ネット韓国支部」です。昨春、韓国ソウル市「たんばぼデイケアセンター」で、スリーA方式予防教室が試験的な実施で関係者から喜ばれ、拡大する見込みです。

# 第8回 通常総

## 平成24年度 事業計画

## 平成24年度 収支予算

### 1. 啓発広報に関して

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、リーフレット、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. 提言活動に関して

公私、立場の大小を問わず、スリーA調査研究報告書や各種資料を駆使して、積極的に提言を行う。

### 3. 講師派遣に関して

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。

### 4. 自主講演会等(自主講座)の開催

機会を逃さず、時宜に叶う取り組みを行う。

### 5. 会議

理事の職務(法人運営)を全うするために、隔月に理事会を開催する。  
活動メンバーの相互理解を深めるために、ほぼ毎月会議を行う。

### 6. 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。

### 7. 基盤強化のために、事務専従職の設置を長年の案としてきたが、事務の一部を外部委託する。

特定非営利活動法人認知症予防ネット  
平成24年度収支予算案

収入の部		単位:円	
科目	23年度決算額	24年度予算額	備考
年会費	572,400	572,400	正会員 56 賛助会員2(団)89(個)
入会金	22,000	10,000	正会員 3 賛助会員 4
小計	594,400	582,400	
事業収入			
認知症予防の啓発・広報	2,500	2,500	
教室開催の提言	0	1,000	
講師派遣謝礼	1,747,314	1,400,000	
講演会等の開催	166,000	130,000	
その他必要な事業	1,128,945	900,000	
小計	3,044,759	2,433,500	
寄付金	57,180	30,000	
預金利息	140	100	
小計	57,320	30,100	
当期収入合計(A)	3,696,479	3,046,000	
前期より繰越金	1,043,973	916,814	
収入合計(B)	4,740,452	3,962,814	

支出の部		単位:円	
科目	23年度決算額	24年度予算額	備考
事業支出			
認知症予防の啓発・広報	569,427	500,000	
教室開催の提言	2,610	10,000	
講師派遣	1,800,419	1,450,000	
講演会等の開催	265,980	212,000	
その他必要な事業	621,317	200,000	
小計	3,259,753	2,372,000	
管理費			
人件費	339,000	700,000	
通信運搬交通費	158,316	160,000	
事務消耗品費	66,569	65,000	
小計	563,885	925,000	
当期支出合計(C)	3,823,638	3,297,000	
当期収支差額(A-C)	-127,159	-251,000	
次期繰越金(B-C)	916,814	665,814	
支出合計(B)	4,740,452	3,962,814	

## 役員改選について

### 7月1日再任予定者名簿

#### 理事 5名(50音順)

- 高 林 實結樹
- 塚 本 薫
- 中 野 正 子
- 原 口 熱 美
- 村 岡 洋 子

#### 監事 1名

- 平 田 研 一

2012年(平成24年)5月13日(日曜日) 第1763号 洛南タイムス

海越えた 優しさのシャワー  
認知症予防ネットが総会

テキスト、電子書籍でも販売  
韓国支部、ソウル市内に開設

歌好きの児童16人が初練習  
小倉少年少女合唱クラブ

総会が新聞にも掲載されました。

# 東日本復興支援ボランティアに参加

## 第5回 東日本復興支援 ボランティアに 参加して

3月31日(土)~4月1日(日)

運営委員 福井恵子



強風のためにパラソルは外された  
「青空喫茶」

被災者のための仮設住宅で認知症激増とのニュースを聞き、私たちに少しでもお手伝いが出ないものかと考えていたところ、「東日本復興支援ボランティア募集」があり「これだ！」と仲間二人で参加。

1日目は福島県の原発避難者(多くは浪江町)仮設住宅でのパラソル喫茶で交流と傾聴…歓迎に太い麺と太もやしの特長の美味しい「浪江焼きソバ」を戴きました。これは多くの支援のお礼、自分たちにも出来ることをと自発的に計画されたそうです。

国策の遅さやどこに持っていったら良いのか判らない不満・不安など色々

なお話を聴かせていただきました。

後日お二方からお便りをいただきました。「話を聴いてもらって楽になった、当仮設の70〜80歳代の一人暮らしの方の手助けをしながら過ごしたい、生きていることが幸せ、家族全員無事でしたから」仮設住宅まで応援に来ていただいた皆さんのお蔭で何とか元気に暮らしている、自宅が避難解除準備区域に指定されて出入りは出来るが、寝泊りは出来ない、大震災当日を見ていたきたい」と請戸(うけと)海岸ほかの写真が同封されていました。



震災当日の請戸海岸

2日目は東松島市仙石線野蒜(のびる)・東名(とうな)駅の被害状況を目の当たりにして…微かに見える青色(海)ははるか向こうにあり津波の強い力に震えました。

こちらの集会所でのパラソル喫茶は、ご近所さんが多く入居されていてとても賑やかでした。当時の話は殆ど聞かれず世間話が多く、親娘が「母がぼけるとのことです私と呼ばれましたが、物忘れが多いとのこと、どちらの立場にもボケにくい「優しさのシャワー」をお話ししました。

福島・東松島、仮設住宅には、同県NPOグループが支援されています。

したので、テキスト・DVD・会員手作りのお手玉・リボンを集会所などで活用してほしいと託しました。

バスツアー参加者は高齢者福祉関連の方々が多く、ゲーム説明と体験をしていただきました。「ディスプレイでも指数えをやるが、数えっぱなしで寝めなかった、帰ったら拍手をして褒めます」とスリーA方式を理解してくださる方に出会えました。集会所でのゲーム実施は出来なかったが、スリーAの優しさのシャワーのかかわり方で接し傾聴が役に立つのならと第6回のツアーにも参加しました。

## 第6回 パラソル喫茶 応援ツアーに 参加して

5月12日(土)~13日(日)

熊谷市 会員 井原節子

被災地をこの目で見たい、被災された方々のお話を聴きたいとの思いでパラソル喫茶応援ツアーに参加しました。

1日目の花見山公園交流会では借り上げ住宅に入居されている被災者のお話を聴かせていただきました。不安・希望・シレンマ みなさまの深いお話に心癒される言葉もありません。

福島市のNPO「花見山を守る会」代表T氏は自宅を開放され困難を乗り

り越えながらお仲間と共に被災者支援に当たっていらっしゃいます。

先日「同会が震災遺児に支援金を支給」という記事も目にしました。

夜は福島市土湯温泉へ。震災で崩れ落ちたり亀裂が入って廃業した旅館、閉じたみやげ物店など震災後の温泉地の苦悩が深く胸に刺さりました。被災状況と復興に向けての説明も受け、湯量も豊富、こけしも有名なこの地が一日も早く賑わいを取り戻すことを願います。

2日目は津波の被害を受けた東名駅周辺へ。駅や家屋の消失・地盤沈下・1階部分が壊れたままの多数の住宅など目の当たりにしました。

仮設住宅でのパラソル喫茶は私自身初参加で不慣れな動きをしてしまい、傾聴とは言い難い難有様でしたが、ご家族や友人を亡くされたという何人かの方が淡々とその事実を話してくださいました。

これまでもこれからもたいへんな想いで歩んで行かれるのだと、かける言葉もなく。

スリーAの表立った活動はありませんでしたが、参加されたみなさまが大きな関心を寄せてくださり(既に「存知の方も」更に大きな輪として拡がることを確信いたしました。

理事長から託されたお手玉とリボンを奪われスリーAは認知症予防だけでなく多くのことにあかるくあたまを使ってあきらめないの精神が必要だと感じたツアーでした。





## 認知症予防ネット 被災地お見舞い第3班

### 気仙沼市の離島 大島に行ってきました

6月1日(金)~4日(月)

理事・運営委員 原口熱美  
運営委員 平山眞砂美

「働きたいおんなたちのネットワーキング」理事長と、そのメンバー(アロマセラピスト)、当法人の平山、原口の4人で、東海道・東北新幹線を乗り継いで、気仙沼港からフェリーに揺られて20分の大島を訪ねてきました。

島内の3つの仮設住宅の談話室と、大島の子育て女性たちが運営する「おぢやのみ工房」「子葉輝(つばき)」の4か所、スリーA方式脳活性化ゲームの体験を楽しんでいただきました。

行くまでは、どのようなお声かけをすればよいのか、どのような対応をすればよいのか、などあれこれ考えていました。が、「京都から来ました」と言う皆様は「まあまあ遠いところからありがとね」と、とても温かくにこやかに受け入れてくださいました。

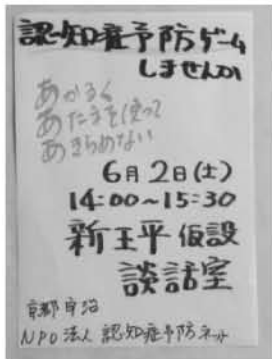
フットワークのよい会長さんを中心にまわっている「おぢやのみ工房」...

肝っ玉があさんのあつまりのようなどころ...

88歳、89歳、90歳、91歳と、知恵袋の集まりの様な方々が和やかに集ま



談話室



手書きポスター



復興屋台村



被災跡地

られたところ...  
4ヶ所の会場はいずれも笑顔でいっぱいになりました。

立教大学の学生ボランティアと宿が一緒になりました。引率者の先生ふたりが、スリーAのゲームに飛び入り参加してくださいました。

じゃんけんタスキ取りゲームで勝ちたくないのに勝ってしまう様子は、ほほえましい風景でした。

二日間の交流でしたが、大島の方達からは、「また来てくれる?」と尋ねていただいたり、「指切りげんまん」と小指を絡めてくれた方たち、名残を惜しみつつお一人ずつの顔を思い出しながら棧橋に向いました。震災後はずーっと島中で唯一の足となった船、ひまわり号に乗って、帰路につきまします。

出会った仮設の方たちはそろって明るく前向きでした。優しさのシャワーは私たちが浴びてきたようです。この旅で出会えたすべての方々に感謝します。

募金だけでなく、ボランティアで何か自分にできる事で参加したいと思いい、NPO法人働きたいおんなたちのネットワーキングの吉田秀子理事長が支援されている、宮城県気仙沼市の離島大島にアロマセラピストとして、ホッとリラックスするアロマハンドマッサージで参加する機会をいただきました。

私の活動するアロマセラピーは、病いや認知症予防に活かせる家庭の中で楽しんで継続できるアロマセラピーです。

### 東日本大震災 復興支援 in 宮城県気仙沼市 大島に同行して

Aroma Stok  
~アロマストク~

田中智子

今回、NPO法人認知症予防ネットの原口様、平山様とご縁あってご一緒させて頂き、スリーAの活動のお話を伺うことができ、勉強させて頂きました。

認知症予防ゲームにも、仮設住宅の方に混じって参加して、仮設住宅の方たちに対して、気構えていた事を忘れて、一緒に声を出して笑って楽しめました。日常を忘れて楽しみながら、脳が活性化するという事を体感できました。

世代を越えて楽しめ、家庭の中で日常的に楽しんで、し続ける事ができ、結果の出るものだと思います。

私の活動しているアロマセラピーと共通しているものも感じました。

初めてボランティアに参加して、活動の仕方を実践することができ、思いもシエアできた出会いに感謝いたします。

自己満足にならないように、これからも自分でできる事を続けていきたいと思います。

## 今後の予定 (12年6月1日～)

### 【講演】

- 6月2日 京都市上京区/民生児童委員協議会  
 6月5日 京都府宇治市/宇治郵便局年金友の会  
 6月6日 大阪府枚方市/枚方北郵便局ポストサークル  
 6月14日 京都府八幡市/八幡郵便局年金友の会  
 6月19日 京都府京田辺市/京田辺郵便局年金友の会  
 6月21日 京都府木津川市/木津川郵便局年金友の会  
 6月24日 京都府宇治田原町/奥山田ふれあいサロン  
 6月23日 京都府八幡市/男山さくら三参ふれあいサロン  
 6月29日 京都府宇治田原町/にこにこサロン老中  
 7月5日 京都府綴喜郡/女性の船綴喜支部  
 7月5日 兵庫県西宮市/人生80年時代を模索する会  
 7月9日 京都府南山城村/南山城村社協  
 7月10日 京都府宇治市/公民館サークル連合会  
 7月11日 兵庫県丹波市/丹波の森公苑  
 7月18-19日 広島県広島市/交流と講演  
 7月28日 京都府宇治田原町/愛・合サロン  
 8月5日 福島県二本松市/Weフォーラム2012in福島  
 8月20日 奈良県橿原市/橿原・高市ポストサークル  
 8月25日 広島県三原市/三原市福祉会館  
 8月27日 奈良県桜井市/桜井・磯城ポストサークル  
 8月31日 京都府京田辺市/西八公民館

### 【教室等】

- 6月1日~8月29日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回  
 6月2日~8月4日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/3回  
 6月4日~8月6日 京都府宇治市/とんがり山のとっぺんDE/3回  
 6月6日~8月24日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑/3回  
 6月11日~7月9日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/2回  
 6月17日~8月19日 京都府宇治市/明星園養護老人ホーム/3回  
 6月18日~7月9日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/2回  
 6月20日~8月15日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ/3回  
 6月28日~8月23日 京都府宇治市/小倉明星園地域支援事業/3回

### 【講習会】

- 6月30日~7月1日 山口県下関市/下関認知症予防ネット/4回  
 6月9日~7月21日 奈良県奈良市/吉田病院リーダー養成講座/4回  
 6月3日~7月29日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成自主講座/5回  
 8月22-29日 兵庫県丹波市/認知症予防ゲーム「スリーA」研修/2回

## 活動報告 (12年2月1日~5月31日)

### 【講演】

- 2月4日 京都府宇治市/宇治市健康づくりくうー茶ん>連絡会  
 2月7日 京都府宇治市/宇治郵便局ポストサークル  
 2月9日 京都府向日市/向日町郵便局ポストサークル  
 2月14日 京都府八幡市/山城ポストサークル  
 2月15日 京都府木津川市/山城木津郵便局ポストサークル  
 2月18日 埼玉県三郷市/三郷市福祉部ふくし総合相談室  
 2月21日 京都府京田辺市/京田辺市ポストサークル  
 2月25日 京都府八幡市/第3住宅ふれあいサロン  
 3月24日 千葉県松戸市/常磐平地区在宅介護支援センター  
 5月8日 京都府宇治市/新半白サロンあじさい

### 【教室等】

- 2月1日~5月30日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/29回  
 2月4日~4月7日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/3回  
 2月6日~5月7日 京都府宇治市/とんがり山のとっぺんDE/4回  
 2月10日~5月15日 三重県松阪市/飯高老人福祉センター/4回  
 2月12日~5月14日 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/4回  
 2月14日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家  
 2月15日~5月16日 京都府木津川市/木津川ゆうゆうクラブ/4回  
 2月16日 京都府木津川市/加茂町あじさい苑  
 2月17日 京都市山科区/ウイズフィール京都山科  
 2月19日~5月20日 京都府宇治市/明星園養護老人ホーム/4回  
 2月23日~5月30日 京都府宇治市/小倉明星園地域支援事業/4回  
 3月10日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会  
 4月16日~5月21日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/2回  
 4月27日~5月25日 京都府城陽市/老人福祉センター陽和苑/2回  
 5月29日 京都府八幡市/男山A地区ふれあいサロン

### 【講習会】

- 2月5日~5月27日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成自主講座/8回  
 3月17日 京都府京田辺市/常盤苑デイサービスセンター  
 4月25日 京都府福知山市/スリーAチャレンジ  
 4月25日~5月24日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/3回  
 5月19日~20日 埼玉県三郷市/NPO法人游  
 5月26日 奈良県奈良市/吉田病院リーダー養成講座1回目

### 【展示】

- 3月3日 京都市山科区/醍醐いきいき市民活動センター  
 3月4日 京都府木津川市/山城広域振興局  
 5月11~18日 京都府宇治市/宇治市生涯学習センター

## 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、活動をサポートしてください。

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  
年會費 6,000円

(2)賛助会員

個人 入会金 1,000円  
年會費 (1口) 2,400円 1口以上

団体 入会金 3,000円  
年會費 (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

- \*初めての10ページです。  
 \*東日本被災地の仮設住宅では認知症の進行や発症が激増だと聞いて、なにかお役に立ちたいとの念願がかないませんでした。道をつけていただき、被災地三ヶ所に入ることができました。宿舎や往復の道中でも自然にスリーAの紹介ができ、慰問&広報活動まで目一杯できました。  
 \*年4回の発行を、という声には、編集部員少数のため今はまだ応じることができません。将来の目標にさせていただきます。(福井恵子)