

## 認知症予防ゲーム

# スリーA増田方式

# リーダー養成講座

新春1月15日から、地元宇治市内で認知症予防ゲームスリーA増田方式の「リーダー養成青い鳥講座」(5回シリーズ)第9期を開始しています。9期目までも続いているその発端は次の通りです。

当法人事務所から歩いて行ける距離の、京都文教大学サテライトキャンパスを無料でお借り出来ることになって、平成21年2月から近隣の高齢の方達に月2回程度笑っていただく小さなサロンが始まりました。

狭い会場ですが数人の方がとても楽しみにしてくださいました。ところが、腰痛その他で人数が漸減傾向となり、交代のように「ゲームのリードが出来るようになりたい」との声が出てきたのと、9月に、たまたま通りかかられた看護師さんの注目を得たことから、教室の中身がサロンからリーダー養成講座に変化しました。

自然に広がって京都府南部だけでなく、亀岡市、京都市、向日市、大阪市、岸和田市、八尾市、堺市、豊中市、奈良市、生駒市、橿原市、天理市、広島市、福井県鯖江市、岐阜県池田町など

の遠隔地からも関心を寄せて参加され、中には5回連続通って修了された方もおられます。

青い鳥講座からこれまでに58人の修了生を送り出し、年末に8期が終了しました。施設職員や、ボランティア活動をして

いる方たちは、即日レクに使えらる喜び、病院デイケアや、病院ボランティア、養護老人ホームや老人マンションでも、スリーA予防ゲームを取り入れて頂いています。

それぞれ活用の中では、難しい環境でも、それぞれがいろんな工夫をして実行し、どこでもお年よりもスタッフも喜ばれている様子が聞こえてきます。

自然に思わず笑ってしまうゲームは、スリーAのゲームなればこそその良さがあります。効果はスリーAの第三者評価でしっかり報告されていますが、それでも心配をされる方には、成果のパロメーターはお年寄りの笑顔だ、次回を楽しみにしておられる事実が、スリーAの効果の証だとお伝えし、自信をもっていただくようにしています。するとほどなくあちこちの新人リーダーさんから、嬉しい報告が聞かれるようになります。

## 国境を越えて

1月初頭には韓国ソウルにある「たんぼびダイケアセンター」でのスリーAを見学してきました。皆さんの輪の中に入らせて頂き、自己紹介では私用に作っていただいた胸の名札を指して名前を言いますと、何人かの方が日本語で「日本のどこから来たの?」となごやかに問われて、すっかり溶け込んで一緒にゲームを楽しみました。リーダー、スタッフたちの笑顔と工夫と努力と根気よさに感銘を受けました。

韓国では日本よりも高齢化率は低いのですが、いずれ、高齢社会になり、やがて日本のように、超高齢社会に進

むことは避けられないと思います。スリーAのゲームテキストが韓国語に翻訳出版されるのが今年3月の予定、リーダー養成講座の開催も考えておられるとお聞きして嬉しくなりました。

スリーAの幸福を運ぶ青い鳥が、国境を越えて韓国に渡っただけでなく、根付き広がることを祈り、「忘れても幸せ」と言わせるスリーAが、幸せをもたらす青い鳥になってどこまでも飛んでいつてほしいと願います。

(高林実結樹)



## お知らせ

### テキストが電子書籍にも!



「認知症予防スリーA方式ゲームテキスト」が電子書籍として2012年1月4日、Appstoreで販売がはじまりました。

電子書籍は単に本の紙面を画面に置き換えただけでなく、お年寄り向けに自由に字の大きさが変えられるなど、新時代の本格的な書籍(リフロータイプ)です。

「認知症予防ゲームテキスト」の場合、ゲームの画面については一画面で大きく表示するなど、福祉の現場で直接ゲームインストラクションとしても使えます。現状、AppleのiPad、iPhoneにのみ対応していますが、Androidにもまもなく対応する予定とのことです。

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

何れは主要外国語にも自動翻訳ができるらしく、「スリーAを世界へ」という言葉を、過日東京での集りで連歌に書いたのですが、現実路線に乗りました。スマートフォンをお持ちの方は是非お試しください。





この1月8日から4日間、韓国で開かれていたスリーA教室の見学に、高林理事長と同行して韓国まで行ってまいりました。

スリーAが韓国に渡った経緯は、前号で報告があり、佐々木さんからの言葉も掲載されましたので、読者の皆様もご存じの通りです。佐々木先生は、認知症予防ゲームテキストで、「ケア研究会」のメンバーと研究を始められ、今では、



京都へ実習に見えたメンバーをリーダーに、毎週スリーA教室をソウルで実施していられるのです。

韓国の認知症研究第一人者といわれる李聖姫さんが理事長を務められる老人施設「たんぼほデイケアセンター」で教室がもたれ、すでに第2期で、16回目の教室だということでした。

教室はリーダーさんの雰囲気作りがとてもよく、温かく優しく、童謡



なども韓国の歌に上手に置き換えられていました。ハンガルで書かれた譜面を見、ゲームを楽しんでいられる皆さんの笑顔を見て、「スリーA教室」は、韓国に立派につながったと感動致しました。

下関で教室を実施中の田中さんが同行されましたが、とてもいい刺激を受けたとおっしゃっていました。韓国の皆様の熱心な取り組みや、それを支える方々のご理解には感心します。電子書籍化したテキストを見ていただいた学生さんたちも、テキストの発信力に驚かれています。

今また、韓国語訳の翻訳が進んでいるそうですから、本ができるのも近いでしょう。

私の友人で社団法人韓国高齢者連合会長シンヨンジャさんも、大きな関心を持って、韓国でのスリーA推進運動に力を貸してくださるとのこと。自身

## 韓国にスリーA教室が 拡がりました！



高齢社会をよくする女性の会・京都代表

中西 豊子



が認知症の介護家族だったこともあり、よくご理解を頂いたようでした。

学生さんたちとの交流会、教室スタッフたちとの交流会、またスタッフのお宅にご招待を受け、ドラマで見るような食卓一杯に並んだ様々な食材のお料理まで堪能させていただきました。

スリーA教室のおかげで、いい出会いが多く、皆様から温かく迎えていただいた感動続きの旅でした。

カムサハムニダ！

### 第8回通常総会

日時 平成24年5月12日(土) 午後1時30分

会場 ゆめりあうじ  
(男女共同参画支援センター)  
4F 会議室I  
JR宇治駅 すぐ横

●記念講演  
「認知症予防運動10年とこれから」  
認知症予防ネット理事長 高林実結樹



## スリーA認知症予防ゲームは言葉の壁を破る

デイサービスセンター所長

柴田田鶴子

去る11月14日、京田辺市日本語読み書き教室のご依頼で、スリーA増田方式認知症予防ゲームのリーダーをさせて頂きました。

参加された皆様は、中国残留孤児として、長年中国で生活されていた方々や家族の方です。

ゲームはルールの説明を中国語に訳して頂きながら、日付の

確認、自己紹介、指の運動、数え歌、グーパー体操と進んでいくうちに、初めの緊張した雰囲気がつれ、シーツ玉入れでは、ルールを度外視してボールの行方をワァーワァーキャーキャーと声をあげながら、楽しい笑顔に皆が包まれました。



ゲームが終了した後は日本語を話せない方達が、こぼれそうな笑みを浮かべて寄つて来られ、少年少女のような輝いた表情で「たのしかった」と日本語で挨拶をしてくださり、お別れが名残惜しい気持ちになり、再会を誓って会場をあとにしました。

今回は日本の童謡などになじみのない皆様にも、どのようにゲームを進行していけばいいのか、高林先生にご相談しましたら、場の雰囲気を感じてやればいいのか、と背中を押してくださいました。リズムの時の歌選びに困りましたが、色々な歌の中から、メロディを知っている方が多かった「星影のワルツ」にしました。又、日本語読み書き教室のボランティアの皆様、特に主催者側からゲームの種目選定についてのアドバイスマもあり、なるほどと思いつながら、私もゲームを心から楽しんで嬉させて頂き、スリーA方式のこのゲームの素晴らしさを再確認さ

せて頂きました。

11月19日には、京田辺市社会福祉協議会主催の「ささえあい広場」におきまして、スリーAゲームのコーナーを設けて頂きました。80歳から小学1年生までと年齢層の広い参加でしたが、ゲームでは年齢に関係なく皆さんに笑っていただきました。言葉集めゲームでは国の名前をテーマにしたところ、サッカー人気を反映して、「ウズベキスタン」「タジキスタン」などサッカーの強い国の名前が子どもたちからドンドン出て来て、知らない国の名前の続出しに驚きました。



## 認知症予防教室 新年早々の開校を待ちかねたのは?

スズメの学校主宰 原悦子

1月4日、待ちかねたスズメの学校認知症予防教室の開校です。

皆さん定刻前にお集まり。みんなで15名。新年らしくお茶の時間をゆつくり取りたいので、ゲーム終了は3時の予定。

ことば集めは「辰」年にちなんでタツの「ツ」からはじまるしりとり。いつもの頭文字集めだと、前の人の言葉に続けてしりとりを始める方が、頭の文字で続けようと考え込んだり。

キクエさんは相変わらず、お手玉回しの時の「お猿のかこや」の歌詞を飛ばされて、

みんなつられないように必死。ご子息のケインチさんは笑い顔。

予定通り3時からお茶の時間。お抹茶とお菓子、お干菓子代わりのおみくじ煎餅、お茶のお代わりやお互いおみくじを見せ合ったり。お茶のお蔭でしょうか、ゆつたりとした満足げな雰囲気を感じました。

お帰りの頃には天気予報通り雪。皆さんお元気に雪の中を帰って行かれました。そしてなにより教室を待ちかねておられたケインチさん、来られたときは脂っ気の抜けたさめたお顔つきでしたが、お帰りの時は顔色も良く、活き活きしたお顔でした。

暮れの28日はいくら何でも、開校は無理。正月4日も会館のご都合もあるので、迷ったのですが、是非にというケインチさんの御希望と、私の思いが重なって開校の運びとなったのです。教室を待ちかねて居たのは他ならぬ介護者一人でした。



△ 会期:2011年12月3日~4日



## 第2回東京フォーラムに参加して

福知山認知症予防の会 村岡洋子

2011年12月3日~4日、東京で第2回めのフォーラムが開催されました。

主催者「コミュニケーション活動支援センター」事務局長の佐藤修さんと高林さんは2004年のNPO法人設立以前から、交流があり、何度もスリーAに関して懇談を重ねてこられ、2011年4月9日には飯田橋で、首都圏での第1回のスリーA方式認知症予防ゲームの体験フォーラムが実現し、今回はその第2回目となりました。

今回は認知症予防の枠を超えた視点ももちながら、ゲームをしっかりと体験していただき、そこに込められている大きな可能性、ゲーム自体の遂行を目指すだけでは無く、ゲームを進める上での人と人のやりとり「優しさのシャワー」によって誰もがいつとはなしに他の人にも優しく関わられるようになると言うスリーA精神を実感して頂く。一緒に楽しむだけでなく、お仲間さんの尊敬を守り、心からの笑いを取り戻し自立して頂くと言う、気配りを忘れないように、テキストや講義録では伝えきれない「阿吽の呼吸」を、体得して欲しいという深い視点でフォーラムを開催する、という佐藤さんの意気込みです。

### 第1日目 12月3日

#### 第一部 高林さんのお話とゲーム実践

「ゲームの意味は深い、スリーA方式つなぎゲーム体験フォーラム」

高林さんの講演とゲーム指導はいつも通り歯切れよく、インパクトのある、スリーAの真髄を余すことなく伝えるもので、今回初めての参加者もとても熱心に吸収されたと感じました。

#### 第二部 ワークショップ

講演のあと、班に分かれて意見交換とワークショップを行い、各グループから実践的で鋭い質問が寄せられ高林さんは一つ一つ丁寧に答えておられました。

### 第2日目 12月4日

#### 交流ファシリテーション実践セミナー

「スリーA方式の人つなぎ編」

このフォーラムを実行するに当たってファシリテーターの専門職である吉本さんは、「高林さんのゲームの進め方は芸術レベルであり、個々のゲームの進め方を理解するだけでは、私たちのゲーム実践時に高林さんの域には達しない…」なので、ゲームを進める時の基礎的な技術(コツや職人技)を習得し、並行してゲームの進行を練習すれば、毎回の実演が実のあるものとなり、ひいてはお仲間さんを含む参加者の予防に対する貢献度が高まるだろうということと書いておられます。

「この言葉通り、このセミナーのファシリテーションの対



たのです。

セミナーはほぼ5~7名のグループに分かれ、きめ細やかな交流が交わされたところで、吉本さんのファシリテーターの基礎編の講義を聴き、さらに、スリーA教室の「お出迎え」、「自己紹介」、「ゲームの始めから終わりまで」、「お見送り」の各段階で、高林さんに指導して頂く機会が設定されていました。

高林さんの手の動き、体の構え、声かけ、調子の強弱、ゲームの運び方、臨機応変の対応、など、認知症の方への尊敬と尊敬を守るためになせ、こうであるのか、こうでなければならぬか、しっかりと見て、盗み取れ!と言ったことです。短い時間帯に、「指折り」、「リズム」、「お手玉まわし」、「グーチョキパー」、「じゃんけんゲーム」、「太鼓の合奏」、「言葉集め」、「ピンゲーム」など主なゲームを全員が実践し、相互に評価し合っており、緊張し、笑い、多くを学び、満足し、意欲を持ってフォーラムであったと思います。

おそらく参加された方達は、この2日間でスリーAを深く理解し、ゲームの運び方の能力をアップし、さらに「スリーA方式」に対する信頼感と「スリーAを実施することへの確固たる自信を得られたと思います。そのためには、これだけの時間と「人」と「場」の設定が必要だったのだと感じ入り、お二人の強力な助っ人並びに実行委員の方々の「理解とご協力があったればこそ」と思い至りました。



## 第2回東京フォーラ

## 二日間連続講座を開催して

コムケアセンター 事務局長 佐藤 修

認知症予防ゲームの体験フォーラム(12月3日)と、交流フアシリテーション講座(翌4日)を開催しました。いずれも沢山の方が参加してくださり、笑いの絶えない密度の高い集まりになりました。

体験フォーラムは高林さんの元気に圧倒されながら、楽しいゲーム体験をしてもらえたと思います。50人を越える方が参加してくださいましたが、なかには広島からわざわざ参加してくださった方もいます。

前日の夕方に、これからでも参加できますかと私の携帯電話に申し込んできた人もいます。

とてもうれしかったのは、現場で活動している方が多かったことです。

これまで体験したことのないゲームで、ぜひ自分のところでも取り組みたいといってくれた人も数名いました。

来週には数か所で始まりそうです。

来年もまたやってほしいという声もありました。

4日の実践講座は30人ほどの参加がありました。

高林さんのゲームを柱に置きながら、吉本さんの実践を含めた講義で、スリーA精神の勘所をみんなで学びました。

高林さんのゲームに込められた言葉にできないポイント、吉本さんは見事に言葉につなげながら「意識化」させてくれたと思います。

ほとんどの方が2日間を通して参加してくださいましたが、それぞれがぎゅと地元に戻って動き出すでしょう。

来年は間違いなくスリーAの風が強まりそうです。

千葉県市川市から参加しました。スリーAの話聞き、ぜひ一度、実際に体験させていただきたいと思っておりました。

本日に楽しくて、今後、主に認知症の啓発事業等を行っているNPOの活動や自身の独立型社会福祉士の仕事、グループホームのケアマネの仕事などきつと役立つ！新しい発見！がいっぱいあった講座でした。

先日は2日間に渡り長い時間を、精力的に、そして親切丁寧にスリーAの勘所をご指導いただき誠にありがとうございました。

実は今年の4月の東京でのフォーラムに私も参加したのですが、今回は、より深く高林さんの考え方や理念が理解できたと思います。

今後ともますますご活躍いただき、認知症に悩む家族や不安に怯える皆々様のお力になっていただきますようお願い申し上げます。

12月3日、4日とお疲れ様でした。たくさん笑い、楽しみ、気付いた2日間、有難うございました！

「スリーA方式ゲーム」で、人々と心がつながり、和になった会合でした。

京都から、全国から、ご参加ご協力の皆様の全てに感謝しております。

本当に、たくさん、いっばい有難うございました！

懇親会でのラフターヨガ実演はとても息が合っていて解りやすく、皆で楽しく笑えました。私も祖母、父と続き、現在は母の介護と日々のパンに追われていますが、コムケアやNPOの活動や仲間、に救われています。

2日間沢山のお仲間と楽しくスリーAを学ばせて頂きありがとうございました。また懇親会ではラフターヨガを急遽させて頂くことになり、初対面のKさんと何の打ち合わせもなくしましたので、不備な所があったかも知れませんが、でも連歌に読んで頂き光栄に思っております。スリーAを通じて素晴らしい方々と繋がりができたことを感謝しております。私にできることを通じてスリーAを広めたいと思っております。

スリーA方式  
認知症予防ゲームに参加して

横浜市 ケアマネージャー 阪柳春子



体験したいと思っておりました。

昨年十二月に東京で「スリーA」の集まりがあると連絡があり参加させていただきました。高林理事長の認知症に関わってきた過程から色々なご苦労について聞き、認知症に対する情熱に感動しました。

高林理事長のリードでゲームが始まり、手を使った簡単な動作ですが、動きがはやくなると、みんながついていけなくなり大笑い。ゲームを通して、身体にふれあい、打ち解けていきました。

「あかるく、頭を使って、あきらめない、優しさのシャワーを」

毎日の生活の中で活用できるようにしたいと思っております。介護の現場にもスリーA方式認知症予防が広がっていくことを願っています。

関西に住んでいる姉

より、3年ほど前に認知症予防の集まりの世話をしていると会の話聞いていました。参加してくれた人がゲームに初めて参加したときより、表情が生き生きとしてきたというのです。しかし、話だけでは理解できず、介護の仕事をしているので、興味があり機会があれば



## 木津川台に 認知症予防教室を開講して

木津川台ゆーゆークラブ会長 奈良寛久

最初に認知症予防ネットを紹介されたのは、平成17年初夏の頃だったと思います。家内がその前年に脳梗塞を発症し、その場所が左側頭部だったので、物の名前や人の名前が思い出せなくなってしまい、このままでは大変なことになるかと毎日悩んでいたところ、木津町(現在の木津川市)内に木津教室が開講されると聞き、わらをもつかむ思いで、夏の暑い期間でしたが延べ20回受けました。おかげで家内は、言葉も90%くらいはしゃべれるようになりました。

それから5年、平成22年5月頃、自治会長さんから高齢者が増えてきているので「認知症予防教室」を開講してみてはどうかとの提案がありました。木津川ゆーゆークラブ(以後ゆーゆークラブ)会員に、どのように説明し、納得させるかが大きな問題でした。これまでもいろいろな老人体操の先生をお招きしてトライしてきましたが、いずれも長続きしませんでした。

そのため会員の意見を聞き  
(1)認知症予防教室を「ゆーゆー健康教室」と変える(会員にはまたまた認知症年代に近づいている認識はあまりない)。  
(2)参加者はゆーゆークラブ会員だけでなく、地域全体の高齢者に呼びかける。  
(3)スリーAのゲームだけでなく老人向け

体操を30分ほど行う、ということと、平成22年7月から「ゆーゆー健康教室」という名称で開催しています。  
参加者の平均年齢は80歳で当初スリーAゲームだけでは物足りないとの意見が多かったが、回を重ねる内にそういう意見は少なくなってきました。平成23年12月までには11回開講しましたが、毎回熱心にご指導いただいている原口先生、平山先生には会員達も親しみを感じており、和気藹々と教室が運営されており、我ながら非常に良かったと思っております。今後この教室が長く続けられるよう祈っています。

## 「今年も楽しくグーチョキパー」

川西市 認知症ケアグループきらら 天野尚美

1月7日午前10時  
きららの「体験教室」  
今年も始まりました。  
新年の挨拶もそこ  
そこに、さあ、指体操  
からゲーム開始。

指を広げ親指から  
順に折りながら、み  
なで声を出して数え  
る、これは別にどお  
つてことない、リード  
しながらこれを褒める  
のって難しい「なんて  
考えていたら、間髪を  
入れずに褒めるタイ  
ミングのアドヴァイス

が飛ぶ!  
その通りにやってみると、うまく褒めるこ  
とが出来、それへの笑いが出て楽しくて  
盛り上がる!!新しい発見!うれしくなっ  
て何度かやってみる。



## オーストラリアにて

昨年(2011年)の12月、私事でオーストラリアのクリスマスファミリーパーティーに参加する機会がありました。そこでスリーAの認知症予防ゲームを紹介することになり、手遊びの「1~10まで」と「グーパー体操」を総勢40人くらいの方たちと楽しんでできました。やはり外国の方たちはのりがよく、緊張していた私もすぐにほぐれ、みんなが笑いの渦にのみこまれました。グーパー体操では普段(どんぐりころころ)を歌うのですが、さすがにこれではみんなが歌えないので、(ドレミの歌)にかえてみんなで大合唱となりました。

そこで思ったのですが、私の拙い英語を一生懸命聞こうとしてくださる、そしてゲームを楽しんでくださる。ゲストの皆さんから優しさのシャワーを感じました。相手のことを考えるそして寄り添う。これこそがスリーAの精神ではないでしょうか。世界中どこでも通用するものだ、と強く感じました。(ひ)

単純なことでもリードによってこれほど  
違うのが一  
オーケストラの奏でる音楽が指揮者に  
よってまるで違ってしまう。それに似たもの  
を感じてしまいました。

数え歌では「歌が入るとやっぱり楽しい」  
の。  
気をよくしてグーパー体操。  
右手をグーで前にだし、左手はパーで胸  
に。手を入れ替える。



なんだかみ  
んなやりにく  
そうで間違え  
る人がばらば  
ら。  
でも気にせず  
どんぐりころ  
ころと歌う。  
じゃあ次は前  
の右手をパー  
で...と言った

ところで、Mさんから「グーはあと、パーを  
前に出すのが先よ」

きゃー、お正月ボケ!!やっぱり、なん  
だか変だと思ったとみんなで大笑い。

仕切りなおして、でんでんむし、グーチョ  
キパー、お茶壺をして  
リズム体操はリーダーをバトンタッチ。

最後は言葉集め。  
今回の題は「お正月」

お屠蘇、お節料理、初もうで、かるた、成人式、寝正月、などと31個もあつまりました。中でも、「下着式」という言葉に、そういえば子どものころ母がいつも下着を新しくしてくれていたと懐かしく思い出しました。今はそういう習慣はすっかりなくなりましたが、今もそういう習慣はすっかりなくなっています。言葉集めをするところ、いろいろなことを連想しておしゃべりに花が咲き、これで時間となりました。今年もみなさん、元気でゲームを楽しみましょう。



## ●●● 宇治市生涯学習センターにおける青い鳥講座 ●●●

宇治市教育委員会の平成23年度市民活動サポート事業に応募して、「市民企画事業」を平成23年11月4日(火)～11月29日(火)全5回で実施しました。

**【事業テーマ】**

「スリーA方式認知症予防ゲーム リーダー養成講座」

**【概要】**

超高齢社会の課題のひとつ、認知症患者の介護問題に寄与するため、「発病予防」と「発病早期から元の自立的な生活への引戻し」に、非常に高い成果(87.3%)をあげているスリーA方式・予防ゲームケアのリーダー養成講座を5回連続で行う。

**【対象受講生】**

宇治市内の介護保険事業所職員または宇治市在住の方

**【募集員数】**

20名(是までの経験から)

**【時間設定】**

隔週の火曜日午後6時～8時  
(福祉施設職員に応募しやすいように)

**【講師】**

高林実結樹

**【アシスタント】**

中野正子・福井恵子

**【受講料】**

資料代500円/回×5回+テキスト代1000円=3500円(前回京都府の地域力再生事業に応募した時の条件に揃えた。)

**【キャッチコピー】**

[思わず笑ってしまうととも楽しい「スリーA方式」職場で、地域で、ご家庭でご活用ください。]

**【会場】**

宇治市生涯学習センター(第3会議室)(無償で借用)

**【チラシの作成と配布】**

生涯学習課の協力を頂いて、市民の目に届きやすい各地域の公共施設等に配架していただいた。

**カリキュラム**

- ①10月4日 講義「スリーAと認知症予防について」  
実技演習 ゲームその1 指から腕を動かしながら 6種目
- ②10月18日 講義「優しさのシャワーとは」  
実技演習 ゲームその2 上半身を動かしながら 5種目
- ③11月1日 講義「予防ゲームは何故効果があるのか」  
実技演習 ゲームその3 頭の体操 4種目
- ④11月15日 講義「ゲームの道具を作ってみよう」  
実技演習 ゲームその4 集団ゲーム 5種目
- ⑤11月29日 講義「ボランティア講座を行うために」  
実技演習 自己紹介からサヨナラまでのスリーA教室全般のおさらい

**成果**

- 修了生17名(含補講)
- 受講生からは夜間開講にしたこと、講座の内容について高い評価を得、意義ある講座となった。  
(アンケート回収率94%…さっそく既存の予防教室に取り入れて利用者から大層喜ばれた。福祉現場の職場で活用。ボランティアとして動きだしたなどの報告があった。)

**今後の活動**

欠席者に対し、今年度中に補講を行い受講生全員の修了を目指す。

**受講料について**

後日受講生からは安くて参加しやすく有難かった、と感謝されました。今はまだスリーA増田方式の認知症予防ゲーム普及運動の草分け時代であって、事業の財政的な健全運営よりも、リーダー養成が先だと覚悟していますので、算盤勘定は度外視して取り組んでいるNPO活動です。「焚くほどは風がもてる落ち葉かな」と古人も教えておられます。全て奉仕のボランティア活動から始めた運動ですので、赤字も辞せずですが、法人化以降8年経過した現在、毎年の決算報告にあるとおり、奉加帳を持ってまわる必要もなく過ごしています。(高林実結樹)

**進行が上達して、ゲームが大盛り上がり!**

福祉サービス公社では宇治市から委託をうけ、認知症予防に関心のある65歳以上の一般の方を対象に、認知症予防を目的とした教室を行っています。私は教室担当者として進行や声かけを正しく行っているのが、今一度勉強したいと思い、この養成講座を受講しました。

講座では優しさのシャワーと予防ゲームに笑いが加わることで、効果は足し算ではなく掛け算になり大きな成果があがると再認識しました。教室の参加者は日常生活で笑うことが少ないと言われる方が多く、笑いは認知症予防に大きな役割を果たす訳ですから、進

行の仕方は重要な鍵になります。

そこで教室でゲームを進行する際に、講座で学んだ「相手の状態を見きわめてとっさの判断で決める」ということを、さっそく実践してみました。リズム取りをする場合、今までは説明の度にリズム取りを中断していましたが、途中で中断せず学んだ通りに「じぶん、みーぎ、じぶん、ひだり」の声かけから始め、みなさんができているのを見きわめたら、「いーち、にーい」に声かけを変更し、次の見きわめで「どんぐりころころ どんぶりこ」と歌い出すと、みなさんもつられて歌いだされ、自然な流れでテンポアップし心地よい達成感を味わっていただけたようで、今までになく盛り上がる事ができました。

今回の受講が自分の仕事を客観的に考える良い機会となりました。このことを、心から感謝いたします。ありがとうございました。

宇治市福祉サービス公社  
介護予防サポートセンター 太田玲子



## 今後の予定 (12年2月1日～)

### 【講演】

- 2月7日 京都府宇治市/山城ポストサークル  
2月8日~3月28日 京都府城陽市/まごころ城陽/4回  
2月9日 京都府向日市/山城ポストサークル  
2月14日 京都府八幡市/山城ポストサークル  
2月16日 京都府木津川市/山城ポストサークル  
2月18日 埼玉県三郷市/三郷福祉部  
2月21日 京都府京田辺市/山城ポストサークル  
3月24日 千葉県松戸市/常盤台市民センター

### 【教室等】

- 2月1日~3月30日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/18回  
2月4日~3月3日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら  
2月4日 京都府宇治市/第9回健康づくりうー茶んフェスタ  
2月6日~3月5日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE  
2月10日~3月9日 三重県松阪市/飯高老人福祉センター  
2月14日~3月13日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家  
2月15日~3月21日 京都府木津川市/木津川ゆーゆークラブ  
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/ウィズフィール京都山科健康教室  
2月23日~3月22日 京都府宇治市/小倉介護支援センター  
2月25日 京都府八幡市/男山第3住宅ふれあいサロン  
3月10日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会

### 【講習会】

- 2月5日~3月25日 京都府宇治市/青い鳥の会ミニ講座/4回

### 【展示ワークショップほか】

- 3月3日 京都市伏見区/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/山城広域進行局いずみホール

## 活動報告 (11年10月1日~12年1月31日)

### 【講演】

- 10月1日 京都府亀岡市/健生ネット京都  
10月5日 奈良県奈良市/平和会健康友の会  
10月6日 京都府木津川市/認知症予防講座・木津川市教育委員会  
10月9日 千葉県市川市/行徳デイサービス「そよ風」  
10月16日 京都府宇治市/宇治市介護者(家族)の会学習会  
10月20日 京都府宇治市原町/平岡弥生サロン  
10月21日 京都府綾部市/公民館厚生部講座  
10月28日 京都市伏見区/天理教・東山支部婦人部  
10月30日 群馬県沼田市/沼田市地域包括支援センター  
10月31日 京都府宇治市/うー茶んのつどい  
11月10日 京都府八幡市/八幡市八幡南地区民生児童委員協議会  
11月16日 京都府京田辺市/社協出垣内分会「ふれあいサロン」  
12月3日 東京都江東区/体験フォーラム/スリーA方式認知症予防フォーラム実行委員会  
12月4日 東京都江東区/ファミリーセッション実践講座/コミュニティ活動支援センター  
12月6日~13日 京都府向日市/向日市社協地域福祉係  
12月17日 京都府亀岡市/西つつじヶ丘ふれあいセンター  
1月18日 奈良県奈良市/押熊はつらつ教室

### 【教室等】

- 10月1日~12月29日 京都府城陽市/東部老人福祉センター/3回  
10月1日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会  
10月5日~12月7日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/27回  
10月10日~1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  
10月11日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家  
10月19日~12月14日 京都府木津川市/木津川ゆーゆークラブ/3回  
10月21日~1月6日 京都市山科区/ウィズフィール京都山科健康教室/3回  
10月23日 三重県松阪市/南勢カトリック居宅介護支援事業所  
10月27日~1月26日 京都府宇治市/小倉介護支援センター/4回  
11月13日~1月22日 京都府宇治市/菟道・明星園/3回  
11月14日~12月12日 京都府宇治市/ふぁみりいの会・同窓会  
11月21日 京都府八幡市/吉井松里公民館ふれあいサロン  
12月13日 京都府八幡市/男山さくら三参ふれあいサロン  
12月15日 京都府城陽市/久世校区社協  
1月8日 京都府八幡市/第3住宅ふれあいサロン  
1月13日 三重県松阪市/いきいき脳のスリーA教室

### 【講習会】

- 10月1日~11月26日 滋賀県大津市/しなやかシニアの会/5回  
10月5日 三重県松阪市/介護予防いきいきサポーター養成講座中級・認知症編  
10月28日~1月29日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成ミニ講座/9回  
10月4日~11月29日 京都府宇治市/宇治市民活動サポート事業/5回

### 【展示ワークショップほか】

- 10月16日 京都市南区/ヒューマンフェスタ  
11月6日 京都府宇治市/宇治市社協・福祉まつり

## 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

今号も8頁です。スリーA方式認知症予防法の理解者が増え、報告したい活動が多くなりました。京都近辺ではじわじわと、東京フォーラム以後は関東地方でも波紋が広がっています。10年前には考えられないほどの拡がりに感動! 亀のようにのろい10年でしたが、これからは、各地から更に波及することでしょう。きつと! (福井恵子)

## スリーAの 認知症予防 ゲームのテキスト

…… 好評発売中! ……

書名 認知症予防ゲームーテキスト  
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 1000円+税50円+送料(180円)