

# ポストの数ほどスリーAを

スリーAの創始者、増田末知子先生の講演をじかに聞きたい、聞かせたい、このように願う方が、各地に増えてきました。静岡での指導者研修会の受講生たちが、地元に戻って仲間に報告したあと、その思いが強くなるようです。

昨秋には京都府北部の福知山市で増田先生の講演会が開催されて、部屋を埋めるように多数の参加者があったと聞きました。

2月5日には大阪府寝屋川市で公開の講演会が、3月には京都府南部京田辺市で職員研修のために増田先生を招かれます。いずれも静岡研修会を受講してスリーAに触れ、スリーA方式の予防教室を地元で、という思いになられた結果です。実はそれらの人たちだけではなく、かくいう私も同じでした。

増田先生の講演を聴講するために、静岡県掛川市老人会に出かけた18年前の感動を、昨日のことのように思い出します。単発の講演会でした。講演の中で「パーゲームを「どんぐりころころ」の歌で参加者全員が体験しました。このゲームの説明を聞いて、私はスリーAの予防ゲームが「記憶の継続訓練」になり得る深い意味を知ったのです。初めて聞いた「記憶の継続訓練」という言葉は鮮

烈な印象となりました。

それは認知症の軽いうちに「記憶の継続訓練」をいろんなゲームの中で行うスリーA、簡単にみえるその中に深く考えられた予防ゲーム、私は金縛りになったように全身を耳にして聞いたのでした。増田先生の穏やかだけれど熱い語り口が、一言一句いまも耳によみがえります。これほど心を揺さぶられ、行動への決意をかけた講演はありませんでした。

増田先生の講演の、追っかけをして7回までは場所も会場も覚えていますが、

聞くたびに新しい発見をして、「ゲームの真髓」、「スリーAの奥義」、「講演の仕方」まで学びました。京都、大阪、宇治、城陽、木津、福知山、八幡、と何度も講演に来てくださり、現在のNPO活動につながっています。

寝屋川や京田辺での講演会から、また同志が増えるだろうと希望が沸いてきます。

スリーA方式の予防教室を「ポストの数ほど」と願っていますが、実現にはなんと言っても多数の同志の誕生しかありません。スリーA精神を会得した人たちが、ゲームリーダー養成講座をも実施されて、さらに先々で実践活動が広まるようにと願います。

そのための参考書になるものを書き残し、映像でもお伝えできたらいいなと思っています。それが私の今年の初夢です。

(高林実結樹)

## 筑波山と男体山の間でスリーA

昨秋11月18日、栃木県「しもつけの郷」に伺い、事業所スタッフの方たちに短時間で密度濃くスリーAをお伝えしてきました。スリーAの予防ゲームは楽しいだけでなく、認知症予防、認知症からの引き戻し(リハビリ)という目的があるので、ゲーム一種目ごとに、理論的な理解を持っていただくことが肝要です。

解説を入れながら時間一杯どんどん進めて、ほぼ20種目を終了しました。レク担当者が聞き手なので、スリーA精神、技法、『優しさのシャワー』をわかって頂けたら、出来るはず。深く聞いておられたので、各自の職場で実践していただけたと思います。道具の作り方は実物を手に取って見ていただきました。

「今日の講演会に参加して良かったと皆さんが喜んで帰られた」と主催者から聞いて、ほっとしました。

翌19日はデイとショートステイ利用者さんのレクです。頑として距離をとる方、エプロンが気になる方を交えながら、スリーA予防ゲームで楽しんでいただき、ボランティアさんには太鼓のリードを体験していただきました。認知症の方や手の不自由な方にはスタッフが隣に座って上手に手伝っていただきました。

一日目は20種目予防ゲームの伝達、二日目は利用者さん相手に実際のゲームと、両日とも参加されたボランティアさんには、リードの仕方をしっかり理解された手ごたえを感じました。京都から栃木へ、スリーAの輪が一つ増えました。

気風の違い、方言の違いは、スリーAを伝える上では、何の妨げにもなりません。京都弁しか話せない私の話を、よく聞き取ってくださって、そのことにも感動しました。

高林実結樹



スリーA  
あかるく  
あたまをつかって  
あきらめない

— 自由参加 —

## 増田末知子先生 講演会

日時 **2月5日** 13:30~15:30  
 場所 **寝屋川市保健福祉センター 5階多目的室**  
 主催 寝屋川市老人介護者家族の会

## 地域包括支援センター 六尾の郷の地域支援事業 (リフレッシュ教室)

大阪府泉南市 福田篤弘

大阪南部の山間部、泉南市の地域住民と協働して地域を支援している包括支援センター六尾の郷の地域支援事業の中のリフレッシュ教室をご紹介します。リフレッシュ教室とは、読んで字のごとく教室に参加して、心身共に「リフレッシュしましょう」という意味合いで命名しました。

今となつては大盛況の教室ですが、そのスタートたるや苦闘の連続。認知症改善の為の教室に対する地域の差別と偏見は強く、開催できる状態ではありませんでした。しかし、当時の在宅介護支援センター職員が雨風であろうと、毎日根気よく通いつめ、やっと開催できる運びになりました。

その後は、教室が盛況となり、その噂が噂を呼び、5、6年の間に23もの教室数を数えるまでになりました。

リフレッシュ教室の原点は、教室運営の基礎を伝授していただいた高林先生をはじめとした「スリーA」であり、スリーAの理念である「やさしさのシャワー」を突き詰めれば突き詰めるほど、その魅力に魅せられる形で発展してきたと思います。

今思えば、ここまでの盛況を成しえたのは、地域住民と共に育んできた「絆」力と、やさしさのシャワーをふんだんに含んだ、魅力たっぷりの「スリーA」のお陰だと思います。

## 認知症予防 ゲームリーダー養成講座

認知症予防ケアグループきらら 代表 向井陽子

2010年9月、11月にひだまり基金の助成を受けて、社会福祉協議会共催で川西市ふれあいプラザ2F歯つぴールームにて認知症予防ゲームリーダー養成講座を開催しました。

対象は川西市の各地域で福祉サロンのリーダーをしている地区福祉委員25名。地域での福祉サロンなどでスリーA脳トレゲームのリーダーとして活動してもらうことを目的に、同じ人が5回連続で受講しました。

講師は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さんと認知症予防ケアグループきららのメンバーがゲームのリーダーです。

1回から3回は高林さんと福井さんから、スリーA方式認知症予防ややさしさのシャワー、ゲームの意味するものについて話していただいた後、プログラムによってゲーム体験とゲームリードを体験しました。4回目は道具を使ったゲーム、5回目はおさらい。日頃、リーダーを経験している方が多く、上手にリードしていました。

社会福祉協議会の職員の方も何人か加わって下さいましたが、5回とも参加くださった松下さんから感想をいただきました。

## 認知症予防スリーA リーダー研修を終えて

兵庫県川西市社会福祉協議会 松下真弓

私は、今回リーダー研修会に参加し充実した時間を過ごさせて頂きました。

まず講義で、スリーAは「やさしさをシャワーのように降り注ぐこと」がベースにあると学びました。「自分は一人ではない」とすべての方に感じていただけるように、表情や声かけ、仕草などで伝えていくことです。

これは、認知症予防だけに限らず、私たちの生活の中で人と関わりを持つ時に通用することであり、「やさしさを心に留めて置かなければならない」と改めて感じました。

またゲームでは楽しさの中に、頭の体操や記憶の呼び戻し等それぞれに意味があることを学びました。どれも皆さんが必死になって取り組まれている姿が印象的でした。何もかも忘れて集中することの大切さ、真剣だからこそ生まれる笑いの空間が、私にはとても貴重な時間となりました。



た。

## 報告書ができました!

介護保険制度まで10年の歴史! 改正10年で定着! 10年後を見据えて「これから」どうする...

## 「これからの認知症予防を考える」講演会

講師 内閣府政策統括官(経済財政運営担当) 山崎史郎氏  
NPO法人認知症予防ネット理事長 高林実結樹

1部1000円です。お申し込みは  
主催者:NPO法人認知症予防ネット事務局へ

電話 0774-45-2835 FAX 0774-45-2793 Eメール npo@n-yobo.net



ゲームの楽しさも皆さんの笑顔も、スタッフの方の声かけや参加している方々の夢中になる姿が、体となって初めて生まれるものだと感じました。「支え合って生きていく」ということを、参加者だけでなくリーダーになる私達(スタッフ自身)もそう感じ、気付くことができるのがスリーAではないかと思えます。身近なことでも、自分が支えているとばかり思っていたことが、いつの間にか自分自身が救われていたと気付くことがあります。この気付きが、また新しい「やさしさ」を生むことになると思います。

## スリーAの輪

奈良県葛城市社会福祉協議会 田口・上田

平成20年の静岡での増田先生のスリーA研修会に参加し、「認知症は予防できる」と言うことを学び、実施にあたっては予防ネット様にご協力いただきながら始めた葛城市での認知症予防教室も今年で3年目となりました。

今年の結果としては、MMSテストでは20点〜30点と幅広い参加者でしたが、平均点は1.66上昇、中には6点上昇の方もおられました。

なによりも、スリーAの教室に参加したことで険しい表情だった方が穏やかになり、口数の少なかった方も気付けばリーダー的存在になっていたり、同じ服ばかり着ていた方がオシャレになり化粧をしたり、自信が無く閉じこもっていた方が旅行に行くようになったりと、点数の上昇以上に、参加者の方々の表情生活が見る見る変わって行くことにスリーAのちからを実感しています。

教室のサポーターとして参加している方々の中には、地域でサロン等を実施したいという方、すでに実施しながら学びにいられる方も増えてきました。

また、今年度は奈良県内の他地域での講義活動、市内老人会の行事の取り入れ、中学生の就業体験で教室に参加してもらう

など、スリーAの輪を広げる機会に恵まれました。

そして、初めての場所では我々も「大丈夫かな…」という不安がいつもよぎりますが、行く先々での皆様の反応、反響は凄いもので、あつと言つ間に会場は笑顔で一杯になり、「こんなに楽しいのは初めて」「ぜひ取り入れたい」とありがたいお言葉もたくさんいただき、スリーAのすばらしさを伝えるには行かず、我々自身も改めてスリーAのすばらしさを体感しています。

今後この素晴らしいスリーA方式を実践しながら認知症予防教室に取り組んでいくとともに、認知症予防の輪、スリーAの輪を少しでも広げていくために、精一杯の活動をしていきたいと思っています。

## 池田市全域を対象に

大阪府池田市さわやか  
地域包括支援センター 形山美保

私は、池田市さわやか地域包括支援センターの社会福祉士としております。

介護や福祉の相談をお受けするのが仕事なのですが、超高齢社会を迎え、年々認知症に関するご相談が増えてきているなあと感じています。

例えば、ご家族は、認知症について何となく聞いたことがあるとい程度の方が

多いので、いざ介護に直面したらどう対応していいかわからなかったり、高齢者ご自身は、認知症にならないようにするにはどうすればいいのかしら?と不安に思われている。

地域包括支援センターでも、認知症に関する取り組みは重要な課題です。そこで、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるように、厚生労働省が進めている「認知症サポーター100万人キャラバン」を池田市でも広げていくため、本年度より包括支援センターの全職員がキャラバンメイトの講習を受け、市民の方を対象に「認知症サポーター養成講座」を開いています。

また一方で、自分自身や家族ができるなら認知症にならないように予防する方法はないのか?という考えに行き着くと思います。現在、認知症を予防すると言われているプログラムは多種多様に紹介されていて、何をすれば本当に効果があるのかわかりにくいところです。

そのような中で「認知症予防ゲームスリーA」に出会いました。2010年6月に高林実結樹理事長、福井恵子さんに池田市までご足労いただき、4日間の講習を受けました。ゲームを通して「優しさをシャワーのように浴びせろ」という高齢者との関わり



方の真髄を学びました。その方の自尊心を高める関わりこそが脳を活性化させ、結果的に認知症予防につながるという理論に感銘を受けました。ゲームは指先から全身の運動に広がっていくため、適度な運動になり、血流改善に役立つという効果もあります。

研修終了後は、ふれあいサロンや高齢者施設などでご紹介させていただいておりますが、参加者の楽しそうな笑顔に出会えることを幸せに感じながら多くの方に知っていただきたいと思っています。しかし、私達だけでは広めるにも限界があります。今後は地域の方からリーダーとなる方が出て下さればと考え、11月29日に福井恵子さんに来ていただき、池田市内全域の民生委員・地区福祉委員の方を対象に「地域ネットワーク連絡会議」の中で講習会として取り入れ、お話と実技をしていただきました。

講習会では初めてお会いする方も多かったのですが、福井さんの楽しい進行と、さすがに普段から地域のお世話をされている方々ですので、和気あいあいとゲームに取り組まれていたのが印象的でした。講習を終えて、皆さんの感想は「ぜひ、地域での集まりでもこのゲームを取り入れて行きたい」といった前向きなご意見が多かったです。早速、地域で紹介してほしいということで、12月8日に池田地区のふれあいサロンにお呼ばれし、ゲームの紹介をしてきました。「体があつたまつたわ」「大笑いしたわ」とおっしゃって下さいました。今後、地域で認知症予防ゲームスリーAが広がればと思います。

# 香芝に優しさの花を さかせましょう

奈良県香芝市  
在宅介護支援センター 新名直生

私が高林先生のスリーAと出会ったのは、今から約5年前で大阪の泉南でした。スリーAって何だろう？という疑問で会場に向かい、何気なく高林先生の講演を聴いて正直「まあこれで認知症が良くなったら医者や薬なんて要らんわな」と今思えばトンでもなく恥ずかしく大きな誤解をしていました。

それから数ヶ月経つ

ても何故か頭から離れない高林先生の人柄と講演時の笑顔、会場を包む大きな笑い声、会場を後にする誰もが幸せそうに満足げな：そんな表情をしており、私だけ取り残された様で不思議でした。「あの先生の何処にそんな人を惹きつける魅力があるのだろうか」「否、先生ただでなくスリーAと言う技法が周りをそうさせるのか」と考え始め、少しずつ力をつけてみました。

ある程度、スリーAの効果等を知る様になり興味を持ち始めましたが、それを実践する機会に恵まれる事はありませんでした。現在も私の職務の一つである香芝市委託業務の中に高齢者を対象とする転倒予防教室を定期的に主催する仕事があります。私自身が、十数年リハビリテーションに従事していた関係で「人の身体機能の維持や向上」についてならある程度得意とする分野であった為でした。

しかし来年度、そろそろ新しい委託事業を主催してみたいと思った事や自分の同僚にスリーAに深く興味を持ち、自分達が從事する地域でスリーAを広げてみたいという提案があり、高林先生に無理をお願いして研修会を八月から十一月まで開いて戴きました。来年度の新事業趣旨に賛同し、お手伝いを申し出て下さった方々二十数名と一緒に楽しく丁寧に教えてくださったのが理事である原口先生と平山先生です。間近でみてスリーAに参加しながら自然と大きな声で笑う。でも決して下品ではなく何処か暖かい。やっと自分が5年前から疑問だった答えがみつかった気がしました。

原口先生や平山先生に指導戴いたお陰で、来年度の認知症予防教室委託を受ける事が出来ました。でも先生はここからが真のスタートなのだと言われました。私自身はリーダーとなる同僚を陰から支えていく役割に徹しますが、原口先生や平山先生が本当に伝えたかった部分を考えながら、手伝ってくださるスタッフと一緒に「言葉による優しさのシャワー」を出来るだけ参加者に浴びせていきたい。そして参加者が笑いに包まれるほのぼのとした暖かい教室にしていきたい。何時か私たちが行なっている教室に高林先生や原口・平山先生をお呼びして観て頂きたいと願っている。

# スリーAを発信したい

運営委員 赤松ふさ枝

11月13日・27日(土曜日)の両日、上京区智恵光院通り中立売下にある「デイサービスセンター「やまざと」」で地域の皆様と共に学びあう学習会が開かれました。

「認知症予防・スリーA方式」と認知症についての理解を深めるというタイトルで当予防ネットの福井と赤松が担当しました。13日は17名、27日は13名の、福祉に携わっている方や、地域にお住まいの方、デイのご利用者様方が参加して下さいました。

「やまざと」では、ご利用者さんが、その人らしさを実現できるようなケアを提供できるように、職員は日々ミーティングを開いています。また、地域に開かれた場にしていくたいと考え、施設と地域の皆さんとの交流を深める活動をしています。



13日には、赤松が「スリーA方式」の解説と認知症について話し、次に福井が、「スリーA精神」で行って来た軌跡「母と桜草」の介護する側の優しさを伝えるかわり方を紹介しまし

た。話の後には、スリーA方式の脳活性化ゲームを体験していただきました。27日はお誘いのお電話もなかったのですが、「今日でしたね、楽しみにしてました」と集まってくれました。自己紹介から始め、歌やリズムに合わせて指や手の体操に続き道具を使つてのゲームと、全員でのじゃんけんゲームや、太鼓演奏運動をしました。

いっぱい笑って、頭をつかつての学習会となり、「とても楽しく元気になりました」という言葉に、大きな力とやさしさをいただきました。

「デイサービスやまざと」から、定期的に「スリーA」を発信していける日が、1日も早く来るよう頑張っていきたいと思ひます。

## 第7回通常総会

日時 平成23年5月14日(土)午後

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

## 「人権啓発フェスティバル」に参加して

京都府城陽市 大出 美津子

11月21日人権問題を考える「京都ヒューマンフェスタ2010」が京都テルサで開催され、今年作成されたお揃いのトレーナーを着て、私は初めて参加しました。

「みんなで築こういのちが輝く人権の世紀を」と銘打って開催されたヒューマンフェスタのステージではオープニングで盲学校児童のピアノ演奏と歌

発表民族楽器演奏が行われました。NPO法人活動発表は5団体あり、認知症予防ネットでは「スリーA方式」の説明と来場者の家族にも参加していただいていた実践している認知症予防ゲームをいくつか紹介しました。

NPO法人の各ブースでは啓発イベントが繰り広げられ、認知症予防ネットにも親の物忘れが気になりだした方や奥様を介護されている方などが展示してあるお手玉や穴あきシートなどを見ながら認知症予防ゲームの話を熱心にきいておられました。

京都府などが主催するヒューマンフェスタには山田知事の参加(各ブースに声をかけて回られる)や元プロテニスプレーヤーの杉山 愛さんのトークショーがあり「世界と学ぶ、人をつなげる大切な気持」と題して現役時代に世界各国を巡った経験などを披露されたあと各ブースを笑顔で回られ、

認知症予防ネットでも興味深く話をきいておられました。

また、多くの府民に参加し興味をもってもらうために、家族づれで参加し楽しんでもらえるようにアンパンマンショーや撮影会なども企画されており、大勢の府民で賑わっていました。

今回、啓発イベントに参加してお話した方は数人ですが、どの方も認知症に関心を持たれており、自分達や親が穏やかに暮らしていけるようにと願っておられ、認知症予防ネットのスリーAの輪笑顔を輪が広がっていったらいいなと思いました。

久しぶりにこのような場に参加させていただき、会場の方々と楽しい交流を持つことが出来ましたことを感謝しております。



## ますますスリーAにはまっている

運営委員 福井恵子

スリーA指導者研修会二度目の受講を決意したのでしたが「なぜ？」と不思議そうなる目を向けられました。私は2002年に大混乱した母を、スリーAの関わり方を学んだお陰で、認知症から引戻しに成功して8年を過ごしました。ところが自宅で穏やかに暮らしていた母の混乱が昨年の夏中続き、どう関わり方を工夫しても穏やかさが戻らなくなつたので

スリーAの増田先生からは「8年間引戻せて、自宅で暮らせているのに、もう限界があるかもしれない」とも言われましたが、母の身体は転んでも青痣のみ、風邪も8年間引いていないほど頑丈に出来ているので、穏やかささえ戻れば、日常生活は大丈夫という自信があります。もう一度、スリーAの認知症予防の真髄を学びたい！との強い想いもありました。

今回、一番感動したのは「問題の解決方法」でした。「母の混乱は何か?」「このとき母が混乱する...どう関われば良いのか?...こうした時に母が穏やかになる」のを見つめる。これが足りなかつたのです。そして「母へ伝わらなかつた心」、「私の魂は伝えられなかつた」が「母へのかかわり方での問題点」だつたことに気が付かれたのです。

引戻せて穏やかになり普通に戻つたように見える母を、普通に関わってしまったことが一つの原因でしたので、認知症という病気の母、忘れることが病気の母として、もう一度、スリーAの原点に戻って「優しさのシヤワー」を念じるように関わりました。母を認め、褒め、同じ空間に居て、ゆっくり穏やかな時間を過ごしました。それでも小混乱は続きます。起床から十時のおやつ頃まで続き、小さなお菓子を二度ほど食べると、穏やかになるのです。問題はこれか?と思いついた。問題を見つめました。

ソワソワし始めると、お茶とお菓子を出し、涼しくなつた秋から、午前中の一時間ほど、母はカートを押し、私と一緒に散歩にかけました。家でTVを見るのが一番好きと言う母のために、母の好きそうな歌手の番組を録画して、見てもらいます。TVの二ユーは暗い話題が多く、それを身内に起こっていると勘違いして不安がることもありますので、楽しく懐かしい歌番組は、手拍子しながら見てくれます。

やる気と笑顔!あかるくあたまを使ってあきらめない!

このモットーのもと、あと二年で100歳になる母と一緒に穏やかな日常生活を過ごし、地域でも小さな集まりでも良いから「スリーA予防サロン」を開きたいと二度目の研修後、益々スリーAに嵌つてしまいました。



## 今後の予定 (11年2月1日~)

### 【講演】

2月9日~3月23日 京都府城陽市/GHまごころ城陽/4回  
 2月14日 京都府宇治市/伊勢田北集会所  
 2月19日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会  
 2月28日 京都府向日市/向日市社協 ふれあいサロン  
 3月2日 京都府城陽市/城陽市ファミリーサポートセンター  
 3月10日 奈良県吉野町/吉野町社会福祉協議会

### 【教室等】

2月3日~3月3日 三重県松阪市/松阪市役所  
 2月5日~3月5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~3月25日 京都府城陽市/友愛ホーム/8回  
 2月8日 滋賀県大津市/ころぼっくろの家  
 2月13日~3月13日 京都府宇治市/青い鳥の会  
 2月14日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会  
 2月16日 京都府木津川市/木津川台ゆうゆうクラブ  
 2月20日 滋賀県大津市/南郷ノエル福祉会  
 2月21日 京都府八幡市/吉井松里福祉部

### 【講習会】

2月13・27日 京都府宇治市/青い鳥の会ミニ講座

### 【会議】

2月16日~3月16日 京都府宇治市/運営委員会  
 3月28日 京都府宇治市/理事会

## 活動報告 (10年10月1日~11年1月30日)

### 【講演】

10月16日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会  
 10月21日 兵庫県川西市/萩原台町内会  
 10月22日 京都府福知山市/福知山市福祉保健部高齢者福祉課  
 11月18日 栃木県下野市/しもつけの郷  
 11月25日 大阪府豊中市/豊中市介護保険事業者連絡会  
 11月27日 京都市右京区/京都警友会右京支部  
 11月29日 兵庫県池田市/地域ネットワーク連絡会議  
 1月11日 奈良市富雄/NPO法人かいご職人工房  
 1月18日 京都府南山城町/田山老人寿会新春研修会  
 1月21日 京都府井手町/教育委員会社会教育課  
 1月27日 京都府宇治市/生涯学習センター

### 【教室等】

10月2日~1月8日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/4回  
 10月3日 京都府城陽市/ハイランド自治会  
 10月3日 京都府宇治市/きらきらクラブ(喜老会)  
 10月10日~1月30日 京都府宇治市/青い鳥の会/8回  
 10月18日~1月17日 京都府八幡市/吉井松里福祉部/4回  
 10月20日 京都府木津川市/木津川台ゆうゆうクラブ  
 11月8日~12月13日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会  
 11月12日~1月21日 京都府城陽市/友愛ホーム/8回  
 11月13~27日 京都市上京区/山里デイサービス  
 11月19日 栃木県小山市/しもつけの郷  
 1月28日 京都府八幡市/第3住宅管理組合

### 【講習会】

10月10日~1月30日 京都府宇治市/青い鳥の会ミニ講座/8回  
 10月12日~11月9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14日~11月18日 奈良県香芝市/居宅介護支援事業すばる  
 11月18日 栃木県下野市/NPO法人トータルケアセンター  
 1月25日 京都府宇治市/宇治日和

### 【会議】

10月1日~1月13日 大阪府天満/ウィの会/4回  
 10月6日~1月19日 京都府宇治市/運営委員会/4回  
 10月23日~12月18日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ2010/3回  
 11月8日~1月8日 京都府宇治市/理事会/2回

### 【提言】

11月20日 京都市下京区/友の会

### 【展示ワークショップほか】

11月7日 京都府宇治市/宇治市福祉まつり  
 11月21日 京都市南区/京都ヒューマンフェスタ2010  
 11月29日 京都府精華町/ゲームビデオ化撮影会  
 12月4・5日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ2010

## 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

2011年は厳しい寒さで明けました。皆様お元気ですか。  
 この20号は、各地に広がるスリーA活動を紹介させて頂くことが出来ました。お忙しい方たちに原稿をお寄せいただきまして、心からお礼申し上げます。  
 今年もよろしくお願ひ申し上げます。(福井)

## 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ー  
 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)