

今号の通信では六月から九月までのご報告となります。皆様方のご支援のお陰で、着実にスリーAの予防ゲームは目的に沿って広がりつつあります。

まず大きな活動としては、リーダー養成講座を五地域で行ったこと。ちいさな動きでは、高齢者のサロンや高齢者を支える側の方たちの予防ゲーム学習会が月に一回二回、二ヶ月に一回など、ほぼ定期的に行われるようになってきたことなどがあげられます。

【講習会】

- 六月 同志社大学社会学部福祉学科 認知症ケア研究会(四講座)。
- 七月 沖繩県石垣市 NPO 法人 うつぐみ(四講座)。
- 七月 福知山市認知症予防の会 (十講座)。
- 九月 三重県松阪市役所保健部 介護高齢課(四講座)。
- 九月 大阪市 NPO 法人 生きがい大阪(三講座)。

【サロンや学習会】

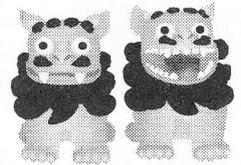
西宇治地域で介護を終わられた方たちが、自身のスリーAの学習会。また八幡市、京都市左京区にも根付いてきました。

【海を越えて】

四国・九州を飛び越えて、沖繩県石垣市のNPO法人うつぐみ様とのご縁で、養成講座を2日間で4講座行いました。ご縁の発端は、活動メンバーの一人が、介護保険勉強会の帰りの電車で沖繩から参加された「うつぐみ」代表の方とご一緒したという、偶然のキッカケでしたが、元々は「NPO法人生きがい大阪」様の活動記録を読まれて、スリーAの予防法に着目されたことが、見えないご縁の始まりでした。



# 沖繩県に渡ったスリーA



高林 実結樹

ん、認知症のお年寄りを介護中のご家族や保健師さんたち、24人が受講してくださいました。

講座ではゲームの進め方、全てをお伝えできました。詰め込み講座でしたが、受講生の方は皆様大笑いしながらも、食いつくように学び、リードのしかたも熱心に実習され、スリーA精神、優しさのシャワーについてもよく学習して下さいました。

三日付けの八重山毎日新聞に取材記事が写真入りで掲載されました。記事によりまして、取材の記者さんは「講習ということ忘れてゲームを楽しんで」と、受講生さんの笑いを印象深く感じられたようです。私たちは何処の講習会でも受講生さんが、予防ゲームは本当に楽しいのだ、ということをも、身を以て感じていただくのも一つの目的と思っていますので、記者さんの心に残った記事を見て、より安心しました。

石垣市の認知症発症率は県内7位だそうですが、予防対策や認知症に対する理解は、地域でも不十分といわれているそうです。

そのため8月25日には、石垣市とNPO法人うつぐみ様との共催で、市民を対象とした認知症予防講演演劇が計画されました。一般市民の方からは「新聞に出ていたシーツ玉入れをするの、でしよう?」と言って、楽しみにしてられる由を聞きました。

市民の期待が高いので、近いうちに石垣市全域に広がっていくでしょう。そうして次には石垣市から沖繩県全体に、スリーAの予防法が浸透し、多くの方々喜んで頂きますことを、祈っています。

## からしだね教室

わたしたちは、8月12日の午後、かねてからの念願だったスリーA予防教室をはじめました。第1回目の参加者は9名。(ご利用者2名、付添いのご家族2名、スタッフ5名)

小さな輪で自己紹介、夢の旅から始め、少しずつ親しみながらの2時間、お茶の時間はキーセットが届き和やかなひとときでした。

月に一回(第2水曜日)だけの認知症予防教室ですが、私たち自身の研修、スタッフ同士の意思疎通の場、そして何よりスリーAの優しさのシャワーやみんなの笑顔に出会う場所となりました。参加してくださった方々が、「来てよかったわ」と思っていただけの時間を共有したいと欲張っています。

試行錯誤を繰り返しながら、さやかな自前の教室がはじまりました。

原口 熱美

### スリーAの認知症予防ゲームのテキスト

…… 好評発売中! ……

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 1000円+税50円+送料(180円)

01

# 福知山市で 認知症予防教室を開きたい

福知山市認知症予防の会

代表 村岡 洋子

## ゲーム指導者 養成講座を始める迄

全国津々浦々に、スリーA方式認知症予防教室を！と願って始められた認知症予防ネットの一員として、「スリーA認知症予防教室」を福知山にも！というのは、私の長い間の悲願でしたが、高林理事長のよりに自分で同志を募って予防教室を立ち上げる能力も基盤もない私は、ひたすら市の高齢者福祉課に取り上げてほしいと要求するだけに終わっていました。

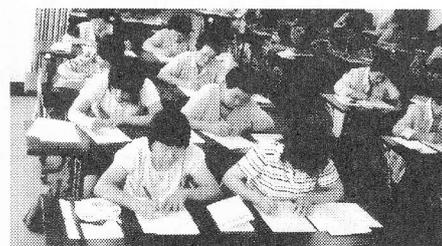
17年改定で設定された地域包括支援センターの運営協議会の委員に自ら志願して、そこでも機会あるたびに説得を続けて3年、「認知症予防」が地方行政に義務づけられて、地域包括支援センターが、とりあげるように風が変わりました。遅まきながら、時至る、です。

同じことなら、出来るだけ正確な形で教室を本格的に根付かせたいと、「教室を実行するには、認知症に対する正しい理解と優しいさのシャワーを実行できるボランティアの養成が必要」であると説得して、まず、ゲームリーダー養成講座の開設です。養成講座の費用は、京都府の「地域力

再生プロジェクト支援事業」を申請してまかなう事にしました。

全く予備知識のない地域の人に呼び掛けるため、社会福祉協議会や、地域包括支援センターの協力を得て、ボランティア団体や、老人会、婦人会などでお話しする機会を作って頂きました。さらに、高林さん、松島さんをお招きしてプレゼンポも開きました。その効あつて忽ち60人を越す受講生が集まりました。

午前の部と午後の部に分けて1日に2回、同じ講座を開催することにし、講師は、勿論認知症予防ネットの先生方。前泊



スリーAには勉強も大切です。勉強!! 勉強。

をお願いする過酷な条件(なんと、京都から福知山へ10時以前に着くJRが無いのです)を快く頂いた予防ネットさんの

ご厚情に厚く感謝致します。

ともかく、スリーA増田方式の「優しいさのシャワー」精神と技術をしっかりと理解し体得してもらうことを第1の目標とし、3時間の間に講義と実技を組み合わせて、5回の講座を組みました。参加者が多人数であること、1日に2回の講座であることを考慮して毎回お二人の講師をお迎えする、何とも贅沢な講座です。

6人の講師の方には、講義を始めるに当たって、まず、スリーA方式認知症予防教室に関わりを持たれた動機や、この運動を続けてこられた手応えや感動、たくさんの実践例をお話しして頂きたいとお願いしました。ゲームの楽しさについては、直ぐに理解をしていただけるでしょうが、なぜ、スリーA増田方式が優れているのか、引き戻しや予防が可能なのか、認知症の人の心を癒せるのか、幸せな家庭生活が可能になるのか、つまり本物であるのか、を納得して頂くためには、それが一番大切なことだと思つたからです。

各講座の詳細、受講生さんの反応については、順を追って、ブログに書き込んでいきたいと思つていますが、最初は、ぎこちない空気もあった講座も、講師の方々の「優しいさのシャワー」と適確な指導に導かれて、笑いの溢れた、わくわくするような雰囲気が変わってきました。リズム遊びで、参加者の手が、同じ方向に流れるように動くのを見て、「すごい感動」といった人もいました。ゲームに必要な道具も、腕に覚えの「いずみ会」の会員さんが中心となつて将棋の

駒以外は、全部作ってもらえました。

直接、経済的な援助はなかったものの、社会福祉協議会からは、会議や講座の場を全て

無料でお借りし、福知山市の地域包括支援センターからは、各機関への広報、講座に必要な人手(毎回2人ずつ)や、レジメ資料の印刷などを全て引き受けていただき、後援の許可も得て全面的に支えていただきました。本当に助かりました。

受講生は、熱心に参加し、楽しみ、4回以上参加した64人に認定証を渡すことが出来ました。

### 今後の活動への準備

#### 組織作り

順調に進んでいたとはいえ、この講座の重要な目的の二つは、修了生が、地域で実施される「認知症予防教室」にボランティアとして参加し、さらに、教室を広めていくことです。そのためには、まず、組織作りが必要です。第3回以後、講座の時間を30分頂いて午前と午後の講座の間にそのための合同集会——参加者の自由意志でまず、班作りとリーダーの決定、今後の



なんて、大所帯なんでしょうね。

方針などについてワークショップを行いました。今後は、8人のリーダーを実行委員とし、運営委員と協力して活動を進めて行きたい——全てこれらが課題です。

### 救急フェスティバル

#### への参加



エーツ、何でもこうなるの？

9月12日、会の最初のお仕事は、福知山市医師会主催の「第4回救急フェスティバル」への参加です。会場の一部屋に模造紙5枚に撮りためた写真を全て貼り付け

て思い思いのコメントを書き入れ、スリーAの趣旨と目的をこめたパネル(と言っても全て手描きです)を展示し、ゲームの道具を並べて、精一杯に飾りつけました。見学のお客さんと一緒にゲームをする機会も何度もあつて、楽しんでもらうことが出来ました。医師会付属の看護学校の学生さんが、大勢見学に来てくれて、何度も繰り返して説明を聞いたり、ゲームに参加していたのが、印象的でした。

認知症予防ネットの先生方のおかげで、養成講座は、盛会のうちに終わりました。今後、「福知山市認知症予防の会」が、スリーAをこの地域にどのような形で根付かせていけるか、大きな宿題を頂いたと、身の引き締まる思いがしています。

### 02

## 「認知症予防の会」リーダー養成講座に参加して

「認知症予防の会」リーダー養成講座と聞き、即座に受講することにしました。いつも一緒にいろいろな話をするとても仲良しの人達があります。皆、「リーダーになるな」どおこがましい。自分達が「番近い」ところにいるのだから、自分達のために受講をしよう」と申し込みをしました。

「あかるく、あたまを使って、あきらめない」スリーAという考え方。やさしさのシャワーで相手を癒すなど、講師の先生方の体

験を交えた具体的なお話に感銘を受け、そのお話を聞いただけで受講して良かったと皆で話し合いました。

予防ゲームを次々と習っていくことに、その技術の習得ばかりでなく、その関わり方、シャワーのようによさしい言葉をかけ続ける。間違いを指摘しない。寂しくさせないなど勉強していききました。ゲームの習得は、なんともおぼつかなく、とても人前でリーダーになれるなど考えようありません。

### 03

## ゲーム指導者養成講座を 終えて、運営委員として

ゲーム指導者養成講座を二ヵ月半に亘り開催し、最初はぎこちない感じであった講座も終盤ともなると顔見知りも増え、笑顔や笑い声が自然と飛び交い、ゲームの最中その笑い声は外まで響き渡り、通りかかった人が「なにごと?」と見上げるような楽しい教室となりました。そして受講生が優しいシャワーの意味を少しずつ理解し始めた講座はとても和やかな雰囲気になっていきました。

また、先生の講義やゲーム指導に熱心に耳を傾け、ゲームを自分のものになしようと

一生懸命に学んでいる皆さんの姿が目に見え、嬉しく思います。今後講座の修了生が認知症で悩んでいる本人や家族の人達のために何かが出来るとなるのだと思うと、胸が熱くなり、また心が癒されるような感じがしました。

いくつかの班に分かれた講座修了生は9月12日の救急フェスタにおいてその活動の第一歩を踏み出しました。今後修了者の活躍をサポートできれば幸いです。感じています。

運営委員 荒木 早苗

間違っは大笑い。やさしさのシャワーを皆さんから受けて、又続けていけるといいう状態でした。

こんな私達がグループを組み、何かが出来るとは思われませんが、地域の中でコツコツと小さな集まりの中で、やさしさのシャワーを、と話し合っています。そのために、私達自身が仲良く、正直にスケジュールを話し合い、無理をしない事。参加されたどの人にも皆が同じ接し方が出来る事。など話し合いました。

何にしても、たどたどしい事ですが、一歩一歩楽しく進めていきたいと思います。これからも御指導を御願い致します。

惇明さくらんぼ会 吉竹 隆子

## 兵庫県加西市 初訪問

八月二四日、加西市民福祉部長寿介護課主催「いきいきはつらつリーダー養成講座」に伺いました。兵庫県内「認知症予防ケアグループ」を代表する「代表向井様」が、縁で、高林福井がお供しました。

四回シリーズ最終回を担当。前の三回はレクなど実技が主だったそう、私たちはゲーム始めに「やさしさのシャワー」の話を加えましたところ、皆さんは目を見開いて聞いてくださいました。ゲームではよく笑っていたが、後日とても手ごたえのあるアンケートを送ってくださいました。

福井 恵子

## 今後の予定 (09年10月1日~)

- 10月1・5日 教室/京都市左京区/幡枝スリーAあじさいの会
- 10月3日 養成講座/大阪市東成区/NPO法人生きがい大阪
- 10月3日~11月7日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら
- 10月6日・11月10日 講演/京都府綾部市/綾部市地域包括支援センター
- 10月11・25日 教室/京都府宇治市/大久保青い鳥の会
- 10月13日 教室/京都府宇治市/西宇治介護ファミリーの会
- 10月14日・11月11日 教室/京都市山科区/からしだね館
- 10月17日 展示&実演/京都市南区/京都ヒューマンフェスタ2009
- 10月17日 講演/京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 10月17日 交流会/京都市上京区/寒梅会
- 10月19日・11月16日 教室/京都府八幡市/第四小学校区吉井松里福祉部
- 10月24日 講演/京都府福知山市/ボランティア連絡協議会
- 10月28日 講演/和歌山県御坊市/御坊市社会福祉協議会
- 10月31日・11月29日 教室/京都市左京区/さくらんぼの会
- 11月1日 展示/京都府宇治市/宇治市社会福祉協議会「福祉まつり」
- 11月8日 講演/京都府八幡市/コスモスの会
- 11月14・15日 養成講座/山口県下関市/高齢社会をよくする女性の会・ホーモイ
- 11月19・26日 養成講座/三重県松阪市/松阪市役所介護高齢課
- 11月20日 講演/京都府舞鶴市/スカイ大学
- 11月21日 講演/大阪府八尾市/地域包括支援センター緑風園
- 11月25日 講演/大阪市東淀川区/東淀川区地域包括支援センター
- 11月30日 講演/滋賀県東近江市/NPO認知症を学び介護する会ほほえみ

## 活動報告 (09年6月1日~9月30日)

### 【講演】

- 6月13日 京都府福知山市/福知山市ボランティア代表者会議
- 6月13日 兵庫県川西市/パレット川西 7周年フェスタ
- 6月15日 滋賀県彦根市/湖都の会
- 6月15日 京都市上京区/同志社大学社会福祉学科
- 6月24日 京都府城陽市/ひだまり在宅介護支援センター
- 7月15日 京都府城陽市/ほうゆう病院在宅介護支援センター
- 7月22日 京都府城陽市/西部在宅介護支援センター
- 7月26日 京都市中京区/「Weフォーラム2009in京都」第7分科会
- 8月2日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 8月24日 兵庫県加西市/加西市市民福祉部長寿介護課
- 9月5日 京都府宇治市/槇島学区福祉委員会
- 9月6日 京都市上京区/認知症の人と家族の会
- 9月18日 京都府井手町/井手町社会福祉協議会

### 【シンポジウム】

- 6月27日 京都府福知山市/福知山市認知症予防の会

### 【教室】

- 6月4日~9月3日 京都市左京区/幡枝スリーAあじさいの会/4回
- 6月9日・8月11日 京都府宇治市/西宇治介護ふぁみりいの会
- 6月6日~9月5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14日~9月20日 京都府宇治市/大久保青い鳥の会/7回
- 6月15日~9月14日 京都府八幡市/第四小学校区吉井松里福祉部/3回
- 8月12日・9月9日 京都市山科区/からしだね館
- 8月23日・9月29日 京都府城陽市/城陽ハイランド南自治会
- 6月27日~9月26日 京都市左京区/吉田の森・鈴木ホール/さくらんぼの会/3回

### 【養成講座】

- 6月1~29日 京都市上京区/同志社大学社会福祉学科認知症ケア研究会/5回
- 7月1・2日 沖縄県石垣市/NPO法人うつぐみ/2日(4講座)
- 7月11日~8月29日 京都府福知山市/認知症予防の会(5講座 延べ10回)
- 9月12・26日 大阪市東成区/NPO法人生きがい大阪/2回
- 9月17・24日 三重県松阪市/松阪市役所保健部介護高齢課

### 【交流会】

- 7月25日・9月19日 京都市上京区/寒梅会同窓会

## 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

今夏も猛暑の上に、季節はずれの新型インフルエンザの脅威など、きびしい季節が移ろいましたが、みなさまいかがお過ごしでしたでしょうか。

6月から9月までの活動報告でご覧いただきましたように、このところ尽きることなくスリーA教室への関心の広がり、講演・講師依頼、教室リーダーの養成依頼が届くようになりました。10名ほどの実働部隊のなかで、自分自身が寄る年波に相応する心と身体の変化に留意しながらの動きになっていますが、多くの賛同者の方々や、教室に関わってくださる皆様から逆にこの活動の継続への力と励ましをいただきました。

「優しさのシャワー」が教室だけのものではなく、スタッフ全員、教室に参加・協力してくださる方々の日常でありたいと願っています。

松島 慈児