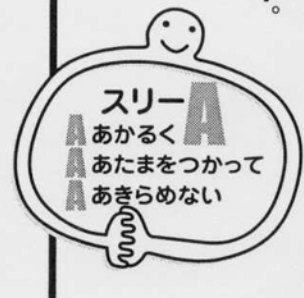


5年の活動をふりかえって

NPO法人を結成したのは2004年。以来、5年が経過しました。短いようですがネットワークが機能しはじめています。



2002年に京都府南部に生まれた一つの点、有志のグループが法人となり、近隣地域にすこしずつ浸透し、2005年には目に見えないような芽生えから、それぞれご自分たちの地域で自前のスリーAの講習会を開催されるところまで出てきました。さらにその受講生たちがそれぞれ

の地元でスリーA方式の認知症予防活動を実行しはじめておられます。それを聞いて感動しています。系図的に言えば創始者の増田先生からは曾孫に相当する方たちが、地元の高齢者とともに頭を同時に幾つも働かせて、数を数えて、体を動か

し、声をあげて笑い楽しみ、活発になり意欲的になり、目覚ましい変化を見せておられるのです。グループホームにスリーA予防ゲームが定着したところもあります。

間接にご家族の喜びの声を聞かせていたたく幸せも噛みしめています。軽度認知症の方のご家族はもちろん、スタッフの家族の方までもが、その地域の責任者に向って、「この教室に参加するようになって、家内が家について、本心から優しく変身していかれるのです。」

このような恩恵があるとは当初は予想もしませんでした。

小さな一つの点のような運動がいつのまにか線につながったと言って過言ではない広がりを見せています。

スリーAの縁につながるこの線は、箱根の山を越えました。前号に寄稿してくださった埼玉の方は京都での活動に参加してくださいましたし、

思い起こせばNPO法人設立申請時の趣旨書に、「スリーA方式の予防教室が、各地に広がる兆しが見えたら解散する」と謳ったものでした。そのように解散を目標にする団体は無いうで、よほどおかしかったらしく、行政の指導で撤回したのでした。

この年初には千葉県の方がテキストを読んでくださって、もっとスリーA予防教室を知りたい、京都の予防教室を見学したい、と言っておられたのです。

今この一文を思い出すのですが、すでに兆しは見えました。それなら今解散しても良いか？ は？ と立ち止まって考えますと、線につながる同志たちが、折りに触れて応援を求めてくださっています。その都度ご希望に応じてアドバイスなどに出かけています。当初には想像できなかった責任のようなものを感ずる昨今です。

線が長く延びてきた今、簡単に解散など口に出さないのだと、さらに前進する覚悟をあらたに致しました。皆様のお陰でここまで運動は広がってしました。今後ともご指導ご支援をお願い致します。

高林実結樹

Column

テキストその後

テキストを発行して以来、ほぼ途切れることなく申込がきています。

「とても解りやすい」「説明が丁寧だから読むだけでスリーAの特徴が理解できる」「テキストがあるから、地元で講習会を開催するのに早速役立った」「病院でも活用できるはずなので検討したい」など、どこでも喜んでいただいているようで、とても嬉しい報告となりました。

スリーAの脳活性化ゲームで、認知症予防に貢献できるよう、皆様もお力添えください。

予防ゲーム講習会を終えて

終えて

川西市のグループ「認知症予防ケアグループきらら」主催の「予防ゲーム講習会5回シリーズ」は、9月13日～11月1日、パレット川西に於いて行われ、高林とふたりで講師を務めた。

参加者21名(内男性2名・皆出席9名) デイサービス勤務2名、福祉施設勤務1名、福祉サロンボランティア5名。自分自身

講習会アンケート

内容がとてもよかった10
楽しかった11・参考になった7

関心があること、取り組みたいこと

- 学習療法との相乗効果を確認したい。
- 認知症を正しく理解し、サポーターとして杖になりたい。
- 精神疾患の方との違いが難しくなり対応の違いを学びたい。
- 認知症もそれぞれなので寄り添うことを心がけたい。

- 実際の教室での実例や、リードするワンポイントアドバイスなど、とても参考になった。
- 優しさのシャワーを母にしてあげたい、今までつきつ接していた。
- スリーAは脳の活性化に効果的(講習を受けてから人の名前を直ぐに思い出せる)を体験した。
- 認知症の方へどのように関わっていきながらゲームを取り入れていったら良いのか、アドバイスも加えて頂きとても参考になった。
- 皆さんやさしさのシャワーで包んでくださって、ひっこみじんの私も楽しく参加できました。感謝しております。

講習会での成果を活かしたい場について

- 勤務先 3
- 現在参加しているボランティア活動 .. 2
- 自分や家族・身近な人 .. 8
- 機会があれば 3
- きららの活動 2

と嬉しい言葉が綴られていました。また、『ボランティアは出来ないがスリーA講演会などあれば参加したい4』もありました。

- 経験豊富な高林さん、心配りがすてきな福井さんの名コンビで有意義な内容でした。
- 的確なアドバイスで質問にも丁寧に答えてくださり、充実した講習会になりました
- 参加者が笑顔になっていくのが励みになりました

今後、修了生が様々な場で経験を重ねて今後の活動へと繋がることを期待しています。と纏められていました。

のためという方、下降気味のお姑さんと同行の方、ご主人が開業医で、認知症の相談が多くなったので、奥様が勉強に来たという方もおられて、身近に認知症の方々が多くなっていると感した。
この講習会では「認知症を理解してもらうこと、スリーA精神を伝え、誰でも何処でも『優しさのシャワーを發揮』し『楽しいゲームをリード』できるようにしたい」との意向があり、ゆつくり丁寧に、各人が怯まずゲームをリード出来るようにと心がけた。福井が「やってみせ」高林が「理由・やり方の工夫・声のかけ方」と役割を分担し、きららスタッフを加えて、25名ほどの輪にな

り、予防教室さながらの雰囲気を進めることができた。

それぞれの開始時に、スリーAについて、優しさのシャワー、体験談を話し、テキストに従って「リード見本、リード体験、アドバイス」をゲームごとに進め、予防教室の実例などは、最後のお茶の時間に質問を受けながら話した。

12月には、同じ会場で「きらら」定例のサロン(予防体験教室)が開かれた。講習会参加者も集い、みな、和やかに自信も付き、それぞれの活かしていることを聞いた。地域に根付いていると確信し、役目を果たせたことを喜んだ。

福井 恵子

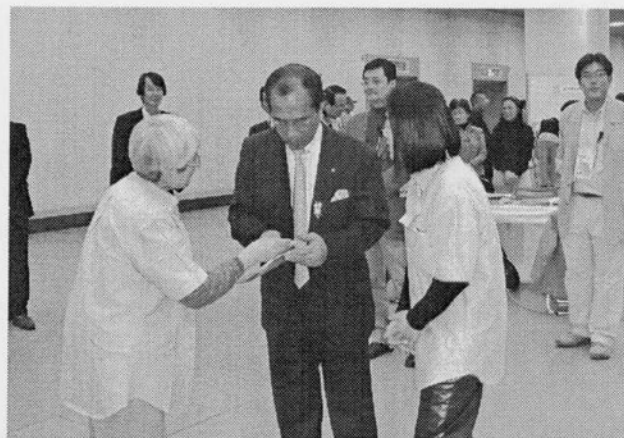
みやこメッセ2008・11「2つのフェスティバル」に参加して

私達のNPO活動も4年を過ぎた。

ミニ講演に始まり、本格的教室を体験し、1年1年積み上げて来た。

2006～2007年頃から、府内でのパネル展示や人権の呼びかけの会場など、広報活動の場が広がってきた。昨今、スリーA方式は、タンポポの綿毛のように各地に飛び、確実に根付き始めているのを感じる。

2008年秋には時を同じくして、同じ場所でのフェスティバルに参加できることになった。ひとつは全国レベルで開催されている人権啓発フェスティバルである。



門川京都市長にスリーA予防教室を説明

まず、今年是人権啓発フェスティバル「世界人権宣言60周年」にあたり、記念事業として京都で開催された、「ヒューマンフェスタ in 京都」に呼んでいただいたのである。

11月8・9日に「みやこメッセ・3階」大会場で開催されたヒューマンフェスタは、会場ステージでの歌や踊り、トークショー、また、各団体や大学のサークル、NPO法人の各ブースでは啓発イベントが繰り広げられた。会場には2日間で48,000人の来場者があり、また新しい場所に、そして人に、スリーA方式をお伝えすることが出来た。

いまひとつは、京都市の市民活動総合センター・ボランティアアセスターが共催する「ボランティア・市民活動フェスタ」で、ここには春にも参加させていただいた。

ボランティア・市民活動フェスタは、11月30日に「みやこメッセの1階」大会場で開



ブースでスリーA体験

かれた。色鮮やかなパネルやポスター、写真などを展示し、チラシを配布し活動の紹介をした。体験コーナーである私達のブースは、どの時間もゲーム体験の人で満席となり笑い声が絶えなかった。気づく食道、かえつこパザール、おたのしみ抽選会など、大人から子供まで楽しめる手作りの催しで8、700人もの方が来場してくださった。

このような場に参加させていただき感謝の気持ちでいっぱいである。そして2009年にはぎつと、ここから飛びたつた綿毛がお便りとして帰ってくることを信じて、明日からまた活動に頑張っていきたい。

赤松 ふさ枝



椅子の上に立っていたカメラマンも引きつけられてゲームと一緒に...

「スリーA」に巡り 会えたこと

配食ボランティア活動を始めてから早や20年、介護保険対象の年代となり、活動中も「あれ、ほら!」という場面が見られるようになっていました。そんな折、昔の知り合いから認知症の予防活動の話聞き、メンバーも同じ思いでいた為、さっそく指導していただき、教室は大盛況に終わりました。

しばらくして、我が地域で以前の希望であった交流会を始動させる話があり、1も2もなく認知症予防と思えました。共に笑

楽しい時間を過ごし、心豊かな日々を過ごすことが、地域を元気にすることだと感じただけです。講演会はスタッフも含め19名が参加しました。理事長さんのお話に続いて予防ゲームの体験では、笑い声の中あつという間に終りの時間がきていました。今後もスリーAを続けたいとの意見が多く、認知症予防講座は、まずは1年間、月1回、第二木曜日です。スタートする事になったのです。スリーAに会えたことで私自身も若返った感じがして

山藤 芳野

ワークショップに 参加して

「第20回 KYOのあけぼのフェスティバル2008」に「高齢社会をよくする女性の会・京都」のワークショップとして、NPO法人 認知症予防ネットの皆様による「スリーA方式認知症予防の講演と教室体験」が開催されました。

高林理事長のお話は、スリーA方式を取組むに至った経緯、スリーA方式の良さ、どのように効果があるのか、「優しさのシャワー」とは何か「ゲームや頭の体操」で脳機能を改善するのはどういう働きかけによるのか等、分かりやすく且つ「明るく頭をつかってあきらめない」の心が溢れるものでした。

早速、教室体験が数人の講師の方々の誘導によって行われていきました。

最初はウォーミングアップ（指から腕の運動）です。簡単なようでも講師の方の指導どおりにはなかなか行かなくて、その自分におかしくなって、あちこちから笑い声が聞こえてきます。講師の方は優しく声をかけてくださいます。

指の体操は色々ありますが（認知症予防ゲームテキストを参照してください）なかでも「ドジョウさん」は傑作です。この時は、約30人が輪になって行いましたが、自分の失敗に隣の人と共に大笑いです。輪になった参加者の気持ちが一気に体化します。

じゃんけんゲーム・風船サッカー・シーツ玉入れ等々のゲームも、参加者は自然と一生懸命になる、勝負に欲が出てくる、いい汗も出る、こんな状態が脳の活性化につながるの

でしょう。

終わった頃には、最初は面識のなかった人たちが互いにゲームの面白さを話し合っていて、実に和やかな雰囲気になっていました。「認知症予防ゲーム」の体験者の裾野がもつともっと広がり、「認知症に予防はありえない」という考えが「その影をひそめて行けば」と思った次第です。

頼成 綾子



今後の予定

- 2月4日 木津川市/市民グループ/講演
 2月4日 宇治田原町/茶のみ会/講演とスリーA体験
 2月4日~3日 与謝野町/加悦庁舎保健課/講演とスリーA体験
 2月5日~7日 松阪市/松阪市役所介護高齢課/
 10回シリーズ予防教室にアドバイス
 2月6日 大阪市/東成区社協/講演とスリーA体験
 2月9日 京田辺市/京田辺市社協ふれあい交流会
 2月12日~4日 城陽市/まごころ城陽(参加申込制)/
 講演とスリーA体験
 2月13日・20日 葛城市/講演とスリーA体験
 2月21日~4日 大阪市/大阪府健康生きがいづくり協議会/
 講演とスリーA体験
 2月22日 宇治市/わくわくスポットin山城/
 講演とスリーA体験
 2月26日 毎月1回の最終葛城市/葛城市社協
 20回シリーズ予防教室にアドバイス
 3月11日 宇治市/地域ボランティア研修会/
 宇治市健康生きがい課/講演とスリーA体験

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

編集後記

平成21年が暮開けて早や1ヶ月が過ぎました。新年は真っ白な画布の上に今年は何様な絵を描けるかなあと、自分自身への期待を込めて迎えるはずでしたが、世の中は、派遣労働者の問題、イスラエルとガザの闘争など、子供や高齢者の犠牲が報道されながらの越年でした。私たちの周りでは、スリーAの輪が日を追って広がりを見せ、関わるスタッフから優しさのシャワーを浴びながら、スリーAのゲームで心と頭の活性化を喜んで下さる方々が多くなりました。優しさのシャワーが認知症の方への特効薬となるだけでなく、くまなく人々の心の中で暖かい湯気が立つようになって欲しいと願っています。

(松島慈見)

活動報告 (10月1日~1月31日)

広報パネル展示

- 11月2日 宇治市/宇治福祉まつり/ポスター展示
 11月8日、9日 京都市/世界人権宣言60周年記念
 展示とブースでスリーA体験
 11月28日 京都市/第57回京都府社会福祉大会
 展示とブースでスリーA体験
 11月30日 京都市/第2回ボランティア・市民活動フェスタ
 展示とブースでスリーA体験
 12月6日 向日市/女と男のいきいきフォーラム/
 ポスター展示

講演会講師派遣

- 10月1、21日 長岡京市/予防デイサービスふたば苑/
 講演とスリーA体験
 10月10、24日 城陽市/西部在宅介護支援センター/
 講演とスリーA体験
 10月12日 京都市/KYOのあけぼのワークショップ/
 講演とスリーA体験
 10月26日 松阪市/南勢カトリック老人ホーム/
 講演とスリーA体験
 11月6日 京都市/配食ボランティアグループ/
 講演とスリーA体験
 11月10日 高梁市/ふれあいサークル/講演とスリーA体験
 11月17日 東近江市/NPO法人ほほえみ/記念講演
 12月4日 京都市/幡枝公民館/講演とスリーA体験
 12月13日 宇治市/あさぎりフェステ/講演とスリーA体験
 12月22日~ 4回シリーズ 宇治市/わくわくスポットin山城/
 講演とスリーA体験
 1月13、23日 宇治市/宇治市健康生きがい課/職員研修会
 1月15日 京都市山科/有志/講演とスリーA体験
 1月17日 八木町/健生ネットワーク京都/講習会初回記念講演

教室アドバイザー派遣

- 10月9日~ 毎月1回葛城市/葛城市社協/20回シリーズ予
 防教室にアドバイス
 1月22日、29日 松阪市/松阪市役所介護高齢課/10回シリー
 ズ予防教室にアドバイス

予防ゲーム講習会講師派遣

- 10月11日、25日、 大阪市/大阪府健康生きがいづくり
 11月8日 協議会/実技講習
 10月11、25日 川西市/認知症予防ケアグループきらら
 11月1日 /実技講習
 11月22、29日 長岡京市/NPO法人乙訓マインドネット
 12月6日1月24、31日 実技講習

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)

総会予告

日程:5月16日(土) 午後1時半開始

会場:JR宇治駅隣の「ゆめりあうじ」

記念講演:(仮題)「若年認知症 当事者家族の願い」

講師:越智須美子様