

木津教室から新たな目標へ

昨年11月より開催した木津第二期教室は、既報のように平成19年4月3日に終了。

その後、月1回、3ヶ月のOB会を開催し、7月3日に最終教室を無事終える事ができた。

利用者の皆様は非常に残念がってくださったが、今後のNPOの活動を説明し、「それでは、発展的解散ですね！」と、メンバーにとって、非常に嬉しい言葉を頂いて、木津教室が終了した。

木津教室では我々自身、とても得がたい勉強を深めることができた。また滋賀県にスリーA運動を志すNPO法人が誕生したのも、実習生を受け入れたことで、少しはお力添えができたかと思う。

実習にこられた方々や利用者の皆さんが、どんなにスリーAの予防教室に感銘や共感をもってください。それも、それを木津の地域への広がりに繋がられなかったことは、我々の力不足でもあったと気付かされた。もっと現実社会を見据えて、スリーAの裾野を広げる開拓運動を展開しなければ、超高齢化の到来に間に合わない、という焦りのような思いが、木津での活動から芽生えた今後の指針となった。



長いような、短いような期間、木津での教室運営をさせていただいたお陰で、活動メンバーの実力が格段に上がったことを全員が自覚することが出来た。木津に活動拠点を提供してくださった富田様ご夫妻に感謝を捧げつつ、これを基礎として次へのステップにしようとするメンバー一同が改めて気持ちを一つにしている。(高林・平山)

祝 NPO法人誕生!

平成19年8月5日は、滋賀県東近江市に、「NPO法人認知症を学び介護する会ほほえみ」の設立記念総会の日でした。

京都南部城陽市で平成15年3月21日に静岡から増田先生をお招きした講演会に、滋賀県から数人で参加されたのがご縁の始まりです。その後ミニ講演に招いていただき、予防教室に実習に来られ、静岡へ指導者研修に行つて遂

予 告 スリーAの 予防ゲーム講習会

津々浦々にスリーA方式の認知症予防教室を! そのための認知症予防ゲーム講習会を下記の要領で行います。テキスト付きで、「優しさのシャワー」とは、を具体的にお伝えします。ふるってご参加ください。

記

日 時：第1回
 10月23日(火) 13時半から15時半
 (第2回以降：11月、1月、2月、3月。5回終了)

ところ：宇治市
 JR宇治駅隣「ゆめりあうじ」

参加費：会員500円 一般1000円

定 員：毎回30名といたします

申込お問合せ

NPO法人認知症予防ネット
 電話0774-45-2835 FAX0774-45-2793
 Email : npo@n-yobo.net

にNPO法人を誕生させました。

事業内容を拝見しますと、スリーA方式を謳って、市からの委託で毎週教室を開催されます。それだけではなく、なんと、「介護予防指導者養成」も書いてあります。私たちはお姉さん気分でしたが、追い越されました。

設立総会の記念講演に伺い、とてもいい刺激を受けました。

私たちが10月から、地域で誰でもスリーA方式の予防ゲームを楽しんで頂けるようにと、スリーA方式認知症予防ゲーム講習会

を、5回シリーズで実施します。(右欄参照)

静岡では数種目しかゲームは習っていない、と不安に思っておられるようですが、ほんの少し先輩の私たちは、何度か予防教室を開催したので、10指に余るゲームの進め方に確信を得ています。ゲームと切っても切れない縄のように縋り合わさった優しさのシャワーとは? これを具体的に惜しみなくお伝えしたいと思えます。

東近江の皆様、一緒に手をたずさえて歩んでまいりましょう!

(高林実結樹)

各地に開く教室

兵庫・大阪・京都市で

スリーA

これだと思った!

最近知人の様子がおかしいけどどうすればと気になっていた。ひょんなことで認知症予防スリーAの活動を知り、これだと思った。

神戸のミニ講演会を聞きに行き、ぜひわがまちでもと働きかけ、2月に地域の福祉委員会で認知症予防ネットの講師をお招きして、ミニ講演会が実現した。

私たちのまちで認知症予防教室を開くには人材が必要と、静岡で6月に開催される研修に行くよう働きかけ友人の介護福祉士と看護師が行ってくれることになり、私は福祉の資格がないけれど一緒に行けることになった。

研修は3日間、朝から夕方まで充実した内容で、参加されている方は全国各地の行政や施設に勤務している若い女性が多かった。

増田未知子先生はおだやかな話し方だが認知症予防の必要性を熱心に話された。認知症は頭を使わなくなったために起きる廃用性退行で頭を動かす目的を持って適切な対応をすれば、進行を食い止められるという実践に基づいた話は説得力があった。全国各地で取り組みが進んでいるとい

う報告に刺激を受けた。

静岡に研修に行った仲間とグループを作り10月から試行的な予防教室の開催を計画している。

全国で予防教室や予防サロンが開設されて、認知症の入り口で立ち止まっている方が行けるようになることを願っている。(NPO法人福祉市民ネット川西 向井陽子)

特定高齢者向け通所型 認知症予防教室を 実施して

堺市の平成18年度地域支援事業の受託により、増田先生の「スリーA方式」を学ばせて頂き、特定高齢者向け通所型認知症予防教室「あかるく たのしく あたま元気教室」を市内3ヵ所で実施致しました。

——中略——

終了後、同窓会の開催ということで8名の方に電話でお話を伺ったところ皆さんよく覚えておられ、その中のお一人は「教室に行っていた頃は自分で『うつ』の状態だと思っていました。でも皆さんに元気をいっばいもらったので自分も何かしないといけない」と思い、仕事を探したところ69歳の私でも笑顔がいい、と気に入られ雇ってくれた職場があり自分のペースで働いています。」と明るい声で話されびびりました。

「優しさのシャワー」には包まれる側、包む側ともに癒され、何かを生み出すパワーを感じます。平成19年度も引き続き堺市地域支援事業「あかるく たのしく あたま元気教室」に関わらせて頂いておりますが、スタッフ一同勉強しながらももっと内容の充実と向上をはかれるように努力したいと思っております。

(株式会社ニチイ学館
ニチイケアセンター堺 小松 千津子)

古川町商店街 「認知症予防教室」の 啓発活動を終えて

NPO法人認知症予防ネットの啓発活動は今年で4年目となるが、京都市内での活動や講演が少ないのを残念に思っていた。そんなある日、かねてから、市内での認知症予防啓発活動を考えて下さっていた、先輩会員の方から、東山区古川町商店街の話をいただいた。

古川町商店街中央「万両」様のお店をお借りしてのミニ講演では、認知症予防の話「認知症を早めにくいとめよう」と、スリーA教室の特徴でもある「やさしさのシャワー いっばいの」、脳を活性化する楽しいゲームを体験していただいた。

当日は、申込が8名(うち65歳以上の方が4名)、お店のご主人、予防ネットのスタッフ4名の13名が参加した。

1時間30分の講演では、高林理事長からのお話「スリーA増田方式認知症予防教室は何故すごいのか」とゲームの体験。自己紹介で少し緊張し、指体操、腕や肩を使

う体操、と進み、少し隣の人に触れるリズムやどじょうさんなど、間違っても笑い、出来たと笑い、楽しい時間はあっという間に過ぎていった。ご主人には、冷たいお茶やお菓子を用意していただき感謝です。そして、「商店街では他に体操などもやっているが、こんなに笑い声を聞いたことはない」とのうれしいお言葉までいただいた。

暑い中ご参加下さいました皆様、有難うございました。ここでの活動を今後に生かしていきたいと思えます。(赤松ふさ枝)

京都府南部 特定高齢者教室

城陽市の 物忘れ予防教室

城陽市の事業として予算をつけられた記念すべき「物忘れ予防教室」に毎週お手伝いに行つて、何回目の教室の報告です。

特定高齢者の中から希望者を募られた予防教室なのでレベルとしては、混合教室。雨の日も暑い真夏になってからも、お休みすることなく皆さんが通って来られる。「だって楽しいんだもの」指折り数えていて忘れないわよ」とレベルに関係なく皆さんが言われる。

「こんなゲームするのは馬鹿らしいと思うが、自分のために来ている」と言われたお元気な方は、今では「楽しくて仕方が無い・・・」と言われ、足の弱い方への配慮など嬉しい気遣いも見せてくださる。

広報活動

人権フェスタ 2007 in 鴨川納涼に参加して

平成19年8月4～5日、京都府人権啓発推進室からのお声かけで、はじめて京都市内での納涼大会(鴨川の河川敷)のポスター展示に参加した。今年で38回目になる鴨川納涼は、夏の大イベントである。主催は「鴨川を美しくする会」や、京都府、京都市他で、150以上の団体が地域力再生「安心・安全・希望の京都」をめざし協力参加して

また、お連れ合いの介護をしている方には、教室当日の朝にお誘い電話をしているが、ある日、「今日も楽しかった!毎週楽しみに待っている」と手話で話されて、一同ビックリ。その後簡単な単語・数・挨拶の手話を教えてもらっている。

ハーモニカを披露してくれた方、広報紙に短歌が選ばれたと照れながら読んでくれた方、沖繩に行ったとチンスコウのお土産、小樽に行き喫茶店で珈琲茶碗からオルゴールが聞えてきた、とその茶碗を持参してくれた方:認知症予防教室はどんな方を対象としても皆さんが驚くほど明るくなられ、教室の意義があることを強く感じている。(福井恵子)

八幡市の あたまの体操教室

八幡市社協の特定高齢者対象認知症予防教室「あたまの体操教室」のスタッフ助手をしました。(4/13～7/27毎週金)

最後の茶話会は男性3名女性12名、この中には第1回の修了者が一人おられました。「皆勤賞二人です。他は精勤賞やねえ」と言いながら集合、それぞれのスナップ写真をミニアルバムにした記念品をスタッフが手渡すと、お隣の方と見せ合い「写真のうつりが良い」「あんた若い」などと誉めあ

笑いあう名残惜しいひとときでした。夢の旅の話

1、「宇宙旅行」「えっ!おおよそ言いそうでない人の発言、みな反応にはにかむ彼に「おみやげなに?」「石」放射線や、ややこしいもの無い石頼むわ!」リーダーの対応に爆笑。

2、三方五湖レインボーラインと言った時もお土産話に花が咲いた。「鯛の笹ずけ」「皆に一個!」「いやあ高いんやで」夢のおみやげが現実の主婦の財布につながり大笑いしました。

初めての八幡教室は参加者のレベルを揃えて進めることと、認知症の進行をくいとめ、ひきもどすことが看板でした。

いた。

京都府人権啓発推進室のブースでは、サポーター募集の呼びかけに沢山の方が登録をされていた。仲間が綺麗な飾りをつけてくれた私達のポスターに、通りすがりの人が目を向け人権についての話をして行かれた。

私達は、ステージで行われる歌や踊りの公演の合間に、舞台の上での活動の呼びかけをしたり、ブースの前でチラシ配りを行った。

私は、「認知症の50%を占めるアルツハイマーは、なったらおしまいと言われてきましたが、今では早期発見、早期治療といわれ、予防もできるということがわかってきました。私達は、「スリーA増田方式認知症予防教室」を全国の人に知ってもらうために活動をしています」と出せるかぎりの

声で呼びかけた。

人権啓発推進室の皆様、呼びかけに拍手を下さった方々、すばらしい笑顔と生きる力を下さった県人会の皆様、ポスターに足を止めてくださった多くの人に勇気をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

(赤松ふさ枝)

宇治市文化センターで

8月17日、宇治市文化センター大ホールに於いて、京都府・宇治市その他の主催で、「ひゅーまんシネマフェスタ2007」が行われた。そこでパネル展示及び、チラシ配布を行った。

前回、今回共に介護保険予防事業に参加されたお元気な方が、今の元気を維持していたら、リズムの有る生活が続けられるように、をモットーに進められました。優しさのシャワーは、利用者とは年齢差のない今の私たちにこそ有効だと実感しながら、打ち解けて話しの弾む馴染みの関係がいくつもできますようにと念じました。

19年度2期教室は改修後の八寿園で11月から始まる予定。静岡から八幡に飛んできた種が大輪の花を咲かせた思いがいたします。

八幡市社協は認知症対応デイサービスも開所予定。(原口熱美)

夏休み中の子供たちの元気な声が聞こえる中での活動であった。隣のポスターの下に小さな子犬がいたので、「あれ?」と思ったが介助犬だった。訓練士が活動の宣伝をしている足元で、子犬は大勢の人に触られても逃げない、鳴かない訓練をうけているように感じた。子犬がこんなに小さなうちから介助犬になる訓練に耐えているのかといじらしかった。私たちは私たちにしかできない活動をと、笑顔でチラシを配った。すぐに読み始めて、読みながら会場に入っていく方もおられた。

主催者は前もって、NPO同士の交流もしていただきます...と言われていたが、まさに介助犬との交流もさせてもらった。

(平山真砂美)

活動報告 (07年3月1日~9月30日)

教室運営

- 6月 4日 京都府宇治市/カルチャーセンター予防教室
(毎月2回10月終了)
5日 京都府木津川市/木津OB会
7月 3日 京都府木津川市/木津OB会

教室派遣

- 6月 6日 京都府城陽市/友愛ホーム 福祉会館/
第1回~20回

ゲーム指導

- 8月30日~ 大阪府交野市/毎週1回 4回シリーズ

広 報

- 7月 29日 京都府京都市/東山区古川町商店街“万両”
8月 4日・5日 京都府京都市/鴨川フェスタ
17日 京都府宇治市/ひゅうまんシネマフェスタ・2007

講
演

- 6月 6日 大阪府吹田市/亥の子谷コミュニティ協議会
7日 京都府城陽市/梅林園在宅介護支援センター
14日 京都府城陽市/梅林園在宅介護支援センター
21日 京都府京都市/介護保険にかかわる会
7月 4日 京都府城陽市/在宅介護支援センターひだまり
18日 京都府城陽市/在宅介護支援センターひだまり
28日 京都府宇治市/蒼天塾
8月 5日 滋賀県東近江市/NPO法人認知症を学び介護する会・設
立総会
11日 兵庫県尼崎市/医療生活共同組合
9月 7日 大阪府堺市/健康部健康増進課
9日 静岡県静岡市/スリーA講演会で発表
13日 京都府城陽市/在宅介護支援センター萌木の村
15日 兵庫県川西市/NPO法人福祉市民ネット・川西
25日 大阪府交野市/交野市社会福祉協議会
27日 京都府城陽市/在宅介護支援センター萌木の村
29日 兵庫県神戸市/毎日新聞女の気持ちペングループ神戸会
30日 京都府宇治市/北槇島学区福祉委員会

今後の予定

教室派遣

- 10月1日・15日 京都府宇治市/カルチャーセンター予防教室
10日 京都府京都市/グリーンサム企画「予防教室」

講 演

- 10月 5日 奈良県葛城市/葛城市役所 新庄庁舎
13日 大阪府大阪市/高齢社会をよくする女性の会・大阪
19日 京都府城陽市/西部在宅介護支援センター
26日 京都府城陽市/西部在宅介護支援センター
30日 大阪府堺市/堺市健康部健康増進課

スリーA方式ゲームリーダー養成

- 10月 23日 京都府宇治市/ゲームリーダー養成講習会(月1回5回シリーズ)

Column

元気アップ サポーター養成講座

大阪府交野市では、地域住民が高齢者を支えていけるサポーター育成講座を企画され、その中の「元気アップサポーター養成講座」と銘打った部分を当法人がお引き受けすることになりました。

すでに基礎講座を終了され、私たちは8月30日から毎週木曜日の午後、2時間、4回の受け持ちです。今夏はことのほか厳しい暑さの中、30名近い参加者が汗を拭きふき開始時には全員勢ぞろいという熱心さです。

短い講演のあと、ゲームの実践。歓声と笑い声とが入り混じる中で、スリーAの基本精神である「優しさのシャワー」を説明する我々も汗だくです。最終回は増田先生が作成された教室の状況を収録したビデオ鑑賞とゲームのおさらいというプログラムです。

次号の通信では、交野市の担当者から感想を含めた原稿をお寄せいただけることを楽しみにしております。
(松島慈児)

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

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。
(会員には無料送付)

編集後記

ようやく空の色にも、軽い雲の流れにも、夏から秋へとうつり行く様を感じさせてくれる頃となりました。田んぼでは稲穂の上を舞う赤とんぼ、夜になるとどこからか遠慮深げになくこうろぎの声も聞こえます。

認知症予防ネットでは、今夏も多くの皆様からのお呼びを受けてスリーA方式をご紹介する機会をいただき、賛同の輪を広げることが出来ました。参加者の喜びの声と共に通信10号をお届けいたします。
(松島慈児)