

# NPO法人設立10周年を迎えて

理事長 高林実結樹

今から10年前、認知症予防「スリーA」の広報活動を、NPO法人格を取得して本格的に始めるに際して、役所に届ける趣旨書に、「認知症予防の考えが社会のうねりとなるまで」と書いて提出しました。

担当官から、「これから開始するという時の文書に、止める時期などを書くものではない」とたたしなめられて、削除したのでした。

私は若い頃に、自分が携わっている事業所が閉鎖になるという珍しい経験を一度もしていません。全く異なる事業所でしたが、閉鎖が発表された内部の雰囲気や混乱などを、つぶさに見ました。その体験から、「始めがあれば終わりがある！」新たな事業開始の時には、事業の撤退時にうろたえないこと、その時期を見誤らないようにすること、二つの大事を痛感しました。でもNPOの趣旨書の文言は、監督官庁の指導ですから、先行きを見据えない形で、活動を開始しました。

最初はどうのような困難があろうとも、歯をくいしばって何かなんでも2年は遂行すると決意していました。

この10年は長い歩みでした。認知症を取り巻く世の中は、随分と変わりました。「予防は有り得ない」と、厚生労働省の担当官から、声高に叱られたのがウソのようです。今では認知症予防の様々な方法が雨後の竹の子のように、出現しています。

2011年、日本認知症予防学会が誕生したことは、これまでで最大の喜びでした。その学会で報告をさせて頂いたのは画期的な出来ごとでした。多数の学術研究の成果を聞き、当初は「スリーA」が太刀打ちできるかどうか覚束ない思いでしたが、遜色がないどころか、極めて優れた方法論であると確信をもちました。そして極めれば極めるほど、奥深さが判つてきて、創始者に対する畏敬の念は深まる一方です。

東日本大震災を契機とした「スリーA」の東北地方との関わりは、お見舞い行脚から始まった活動とはずっかり様変わりしました。単にスリーAゲームで楽しんで頂くだけでなく、リーダー希望者が各地で続出しています。NPO活動の目的「全国津々浦々」を率先して実行しておられる地域と言つような様相で、リーダー養成講座が次々と拡がって、伝播のスピードに驚かされています。

お見舞い活動は終了し、NPO活動の

「津々浦々」活動への変身です。このような展開は想定外でした。東北の人々の底力を見るようです。

もう一つの「津々浦々」活動が京都から始まっています。京都市の北にある綾部市の周辺は、高齢化率が60%以上で、よく聞く「限界集落」です。そこで綾部市内の有志の数がスリーAサロンを開始されたのです。今号の通信にはその報告も掲載することが出来ました。日本中の都市にも山村にも、限界集落状態が増えつつあると聞きます。

この地域であろうとも、認知症予防が簡単に、楽しく、効果をあげるのはいまこそです。震災被災地も近隣地域も、どこであろうと認知症予防に励まねばと覚悟を定めています。

10周年記念として5月24日の総会に続いて、記念講演会を開催いたします。

認知症予防ゲーム「スリーA」は、韓国に渡って、重度認知症の高齢者にも効果があると報告され、韓国の介護保険優秀事業として表彰されたのでした。その報告を、記念講演のトップに、「認知症予防ネット韓国支部」支部長・佐々木典子先生（江南大学教員）から語っていただきます。

二部の講演では東北被災地に於けるNPO活動に、寄り添うように立ち会ってくださった群馬医療福祉大学の小林康子先生から報告をしていただきます。

最後の三部は講演でなく、この1年ほどの最近に、「スリーA」に開眼された方達から、熱い思いを一言ずつでも語って頂きたいと、プランを考えています。

予告記事をご覧くださいます。ご参加の日程を組んで下さいます。活動の一

つの区切りとなる10周年記念講演会に、お力添えをお願いいたします。つねりが見えるまで2年間と思ひ定めていた私のひそかな計画は方向転換で、馬蹄を重ねた足腰を撫でながら、もう少し頑張らねばならぬいかと自問自答しています。



## 総会と10周年記念講演会のご案内

**日時** 2014年5月24日(土)  
**第1部:総会** 11時～  
**第2部:記念講演会** 13時半～16時半

- NPO法人認知症予防ネット 韓国支部長 佐々木典子先生(江南大学教員)
- 群馬医療福祉大学専任講師 小林康子先生
- 活動報告と意見交換

コーディネーター 佐藤修氏(コムケアセンター事務局長)

**場所** 京都市国際交流会館 〒606-8436 京都市左京区粟田口鳥居町2番地の1  
 JR京都駅・京阪三条駅から市バス5・特5系統「京都国会館美術館前」徒歩約10分  
 地下鉄東西線「蹴上駅」徒歩約6分

**参加費** 一般1000円 会員500円



宇治田原町では、平成23年から介護予防普及啓発の一環として、毎年4か所、地域のふれあいサロンへNPOの方々と出向き、認知症予防ゲームを紹介していました。どのサロンでも大好評でしたが、サロンのリーダーさん達から、「やり方を教えてもらえないか」というような声を何度となく聞き、いつか町内で養成講座をできればと心ひそかに思っていました。

そんな中、今年度、京都市地域包括ケアの一環として、交付金も受けられることとなり、リーダー養成講座を行う運びとなりました。各地域で実践してもらいたいとの思いから、サロンを取りまとめている社会福祉協議会に相談したところ、ちょうど2年に1回のリーダーさん達の勉強会を兼ねた交流会をする時期であり、その場を養成講座の1回目と兼ねてはどうかと提案頂き、トン拍子に話が進みました。

養成講座の内容は、講義を3回で一応終了とし、希望者には実習を1回でもしてもらえればより身に付くのではと考え、地元ケアハウス等の協力を得て、2ヶ所の実習先を確保しました。

受講者を募集したところ22名の申込みがありました。しかし、果たして実際にどれくらいの方が続けて下さるか不安でした。ところが、皆さん本当に熱心で、3回の講

義はほぼ皆勤、実習も2回とも参加された方が殆どでした。実習は若干スパルタ的な感じでしたが、みなさん緊張しているといながらも、上手にゲームのリードをされ、実習先からは、「また来て欲しい」との声を聞いています。結果、17名の方に修了証書をお渡しすることができました。

さらに嬉しいことに、社協の呼びかけもあり、養成講座を修了されたメンバーで、認知症予防のためのボランティア団体が発足しました。団体名は、「NYBネットふれあい」：これは「認知症予防」のローマ字読みと、ふれあいサロンの有志からできた団体という二つの意味が込められた素晴らしい名前です。今後、月1回程度集まってゲームの練習などをされ、サロンや福祉施設などにて、活動をされる予定です。

養成講座という種まきをしたことで、このような団体が芽吹き、本当に喜んでいきます。今後、住民自身の活動で、自分の住んでいる地域の高齢者に笑顔の花をたくさん咲かせてもらえようという期待しています。



実習でのじゃんけんゲーム



綾部市街地から20数キロ離れた奥上林地域で開催した教室の様子をお知らせします。奥上林地域は、公共交通の綾バスを乗り継いで40分、高齢化率60%以上、市街地から最も離れており、水源の里やあやべ温泉がある地域です。

この地域からは保健福祉センターで行われている「スリーA」教室の参加者が全くなく、スリーAの素晴らしさを知ってもらいたいと思いました。

教室開催に当たりスタッフを集めることから始めました。上林地域にお住まいの、認知症予防ゲーム「スリーA」のボランティア養成講座を修了された方2人と京都府女性の船第31回のお仲間3人の5名が集まりました。3月からスタッフ会議を開き、参加者の募集や道具の準備など行いました。

お仲間さんはスタッフが知り合い二人ずつに声をかけて71才〜90才までの10名が集まりました。平均年齢76・9才、独り暮らし5人、高齢者世帯3人、同居者あり2人です。くも膜下出血後で軽度の言語障害と手指に軽度麻痺が見られる方、歩行が困難で杖歩行の方、どのゲームにおいても失敗が目立ち軽度認知症が疑われる方など、何らかの障害のある方が4名いらっしゃいます。

教室開催時とはかく何かを見つけてはほめるようにしました。例えばカラフルな5本指ソックス、スタッフも愛用者があり

盛り上がりや和んだところでゲームに入るようにしました。夢の旅行では次々と話が連なって盛り上がり、屋外でおにぎりを食べようと遠足も計画しましたがあいにく台風で中止になりとても残念でした。ドジョウさんは皆さんに掛け声をかけてもらい失敗しても上手くいっても皆で大笑い、大変盛り上がりました。

失敗が目立つ方は「恥ずかしい」と気にされて休みがちになりましたが、普段姿を見るたびに声をかけたところ、秋の農作業が一段落した頃再び参加されるようになり「出来んわーははは」と明るく、「出来ないながらもそれなりに楽しませてもらっています」と言ってお下さるようになりました。自宅で取れた野菜や手作りのどちの実大福を持参される方、スタッフの手作りのお菓子で茶話会も行いました。茶托にのせたお茶と銘々皿のお菓子をお出しすると皆さんちよつとよて行き気力です。

「脳活性化ゲームと優しさのシャワー」と笑いの効用が実感できました。いつでも一緒に生きていく仲間として、一人の尊厳できる個人として丸ごと受け入れていくことによりその方のプライドを支え、持っている能力を発揮して自分らしい生活を取り戻し更に発達していこうとする気持ちと力を引き出す。認知症を担ってもその人らしくイキイキと生きて行けるまち作り。スリーA方式の特徴で他のリハビリと違うところ。と高林先生がテキストでおっしゃっているように、素晴らしくスリーAが益々好きになりました。

上林の教室は12月で一旦終了しましたが、冬場の体力作りと閉じこもり防止のため教室継続の希望があり3月まで追加開催する事になりました。また、東部地区包括支援センターでも体験講座を開催していただくことになりました。





認知症サポーター養成講座の講師役であるキャラバンメイトから、

「お隣の市で、こんな素晴らしい認知症予防の取組があるよ。」とスリーA方式を紹介して頂いたのが、今から三年前のこと。認知症対策をもっと充実させたいと考えていた当時の担当は、早速情報収集を開始。「認知症予防ネット」様のHPで勉強し、近隣の福知山市にも当時の主任と共に視察に伺い、確かな理論に裏打ちされた技法、なにより参加されているお仲間さんが終始笑顔の様子に、「ぜひ、我がセンターでも取り入れよう！」と決意したのであります。

当時の課題は、介護予防が必要な方の受け皿が少ないことでした。新規の介護予防教室として、楽しく笑いの絶えない、しかも、各地で実績のあるスリーA方式を市内の事業所に委託して開催できないか。同時に教室や地域で活躍される方の養成も、と企画を練り、翌、平成23年には当市へ高林実結樹先生を初めてお招きし、市内の「ふれあいサロン」ボランティアを対象とした研修を開催しました。

高林先生の講演は大好評で、参加者からの、「継続してのリーダー養成にも取り組んでほしい。」という意見を受け、平成24年には予防教室のリーダーや、地域でのボランティアの育成を目的とした研修を、社会福祉協議会と共催で7～8月に開催しました。

高林先生による全5回の教室は、情熱あふれるご指導で非常に充実したものでした。この研修の参加者を中心に同年12月、ボランティアグループが立ち上がり、「スリーAたんぼぼ」という名前前で翌年4月に、養護老人ホームでの、月1回のミニ教室などの活動を本格的に開始し、そうした準備を経て、いよいよ予防教室の立ち上げに取りかかりました。

しかし、いざ取り掛かってみると幾つもの壁が立ち塞がり、担当は毎日途方に暮れていました。けれど、高林先生からいただいた丁寧な数々の助言、「たんぼぼ」のメンバーや、熱意ある事業所、社協の協力、そして上司や同僚の理解にも支えられ、25年6～7月の二度目の育成研修を経て、10月に、市内三か所ですべて全15回の「脳活いきいき教室」として開催することができました。

現在、三事業所に計43名のお仲間さんが通われ、二か所に「たんぼぼ」のメンバーをはじめとするボランティアがスタッフとして参加。楽しい教室として好評をいただいています。今後は、教室の効果を検証するとともに、さらに身近な地域でスリーA方式が展開できるよう、広がりを持った支援を検討しているところです。



## 交流会での小さな手

DV・いじめ・ひきこもりなどの事情を抱える「ヒップホップダンスチーム“ひっぱりだこ”」の子どもたち。「ダンスで被災者の方々に元気になって頂きその笑顔で、自分達も笑顔になろうと頑張っている」と。その子らもスリーAゲームの輪に入り7歳の男の子が私の横に。リズム運動でお隣の膝をポンと叩くとき、私は小さな小さな膝をポン、小さな小さな手が私の膝をポン！ お手玉が乗るかしらと思う手のひらにお手玉を渡す…こんなに小さな手・身体にどんな事情があるのかと抱きしめたい思いでした。

じゃんけんゲームの優勝戦は、被災者の老翁とひっぱりだ

この女兒。さあ～困った老翁、最初はグー、じゃんけんぽん！  
…老翁は負けたが嬉しそう！

老若男女年齢立場を超えて、もろともに楽しめるスリーA  
脳活性化ゲーム、スゴイ!!  
(福井恵子)



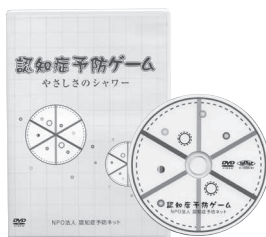
舞台の横断幕には被災各県を表した“がんばっぺ!”

## 認知症予防ゲームのテキスト&DVD 好評発売中

増田方式スリーAによる  
“優しさのシャワー”と名づけられたかわり方と  
楽しい脳活性化ゲームの手引き書です



書名  
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  
1,050円+送料(180円)



ゲームごとにルールの説明、および協力していただいた高齢者の模様を収録しています。テキスト本編と併せてご覧頂くと、ゲームの進め方、言葉のかけ方、優しさのシャワーについて納得していただけます。

DVD価格：3,000円(送料1枚200円)

### 申込方法

郵便局の払込取扱票にDVD申込金3,200円と書いて、ご送金ください。入金確認後、折り返しお送りします。

加入者名：NPO法人認知症予防ネット 口座番号：00900-1-223642



### みんなの居場所

宮城県遠田郡

玉連寺副住職

白木澤

琴

「本当は病院に行く予定だったんだけど、キャンセルしてこっちさま来たの。こっちさま来てよかったあー」なんと嬉しいご感想。

今回私達を受け入れてくださったのは七郷中央公園の仮設住宅にお住まいの方々。津波により壊滅的な被害を受けた場所の一つ、仙台市荒浜地区より移り住んでいらっしやる方々です。今なお大切な方を亡くされた悲しみを背負っている方もおられました。三時間ほどの時間、笑って動いて語って…あつという間に時が流れていきました。

今回訪問したスタッフは福井恵子先生を含め5人。たった四日前にリーダー養成講座を終えたばかりの仲間が再会。養成講座のメンバーの迅速な段取りで、この訪問が実現したのでした。

まだまだ右も左もわからない私は、サポートとして入る際に、どうしても湧き出て来る「してあげる」という気持ちと葛藤してました。間違いを直してあげる、教えてあげる…。でも、スリーAゲームは、間違ってもいい。繰り返し福井先生の温かな指導で教えていただきました。一人一人が抱えている人生の背景は違っても、みんな安心して、間違え・笑える居場所があるということの大切さを感じた一日でした。



大笑いのあとは、すましてパチリ



### スリーA教室初心者の 思ったこと

滋賀県大津市

平畑 万紀子

地域で、小さなサロンを開いています。そして思うのは…古いニュータウンに暮らすのは、将来に不安を抱える高齢者、その予備軍ばかりだということ。

せっかくだからそのひとたちのためになることを、と友人からの情報を得て、スリーAに巡り合いました。

「認知症予防ネット」から講師に来ていただき、サロンで教室を開いて二ヶ月が過ぎました。

口コミで通ってくださるひとでも増え、一楽

しいーまた来るわ」の声  
友人たちも「協力するから何とかして続けようよ」と言ってくれる。

「自分たちだけでもいけるかな？まず経験を積むことーだそうだし…」

…と調子に乗った矢先…

認知症で要介護3の奥様を連れてご主人が来られました。

スリーA教室が進むにつれ、笑いの渦、手を叩いたりキヤーカー言ったり。

だんだん興奮してくる奥様。立ち上がる、歩き出す、お手玉を投げつける。「みんな私のことバカにしてんのやろー」急に怒り出す。

すると突然、それまで隣の席で「座っとらんかー迷惑だろうが！」と言いつつおられたご主人が泣きだされました。

「こんなにひどいとは…もう…情けのうて情けのうて…」

ハンカチで目頭をぬぐいながら、絞り出すように…

私たちは、奥様の怒りをわからなければいけません。

ご主人の涙をわからなければいけません。勉強あるのみです。

注：健全で淑やかだった配偶者の姿が忘れられない家族は、だれもがこの悲しさに押しつぶされそうになります。こういう病気になる人と見方を換えて、悲しさから1歩成長できる日が必ずくると信じています。認知症は、笑い声や楽器の音などに恐怖を感じる時期があります。「だんだん興奮」の前に、早く外にお連れして、気分転換をお願いします。付き添い家族を悲嘆のどん底に落とすのは一番避けたいことです。

(高林記)



### 袖ふれあうも多笑の縁

京都府美山町

中村都子

(運営委員)

福祉現場を退職後、一昨年の春から念願だったスリーAのサロンを京都市北区で開催しています。

「袖ふれあうも多笑の縁・サロンみんなできいき」の名称のとおり、地域の皆様がお互いを気遣いながら、いつまでも元気にと月二回、会館につどってくださいます。

「家に一人で居ても笑うことないけど、ここに来たらお腹の皮がよじれるほど笑うわ。」「このゲームが出来るようになった。」「何で飽きひんのやろ？」等など、大正や昭和一桁生まれの方々の明るい話力和笑顔にサロン継続の力をいただいています。

あちらこちらで「スリーAースリーAー」と言っているうちに認知症予防ネットから運営委員のお声を掛けていただきました。大好きなスリーAを一人でも多くの人に知っていただきたい、優しさのシャワーに触れていただきたい、その思いで先輩の皆様の後について右往左往しながら活動しています。

通信の27号で高林理事長が、『頭が衰えてきた時に「そうだ、スリーAの教室に行こう」と思い立っていただけの社会に、世の中の常識を変えたいものです。』と書いておられますが、まさにそれが今の願いです。今年も楽しい教室やサロンを展開していきます。





私でも、私でも、私でも...  
いくつか誰かの役に立ちたい

福島県郡山市

橋内 みき子

東日本大震災により自宅が全壊、子どもたちとも離れての生活となり強度の更年期うつ症を再発し長年勤務した会社を退職しました。追って上顎骨髄炎となり長い闘病生活が始まり昨年7月に手術をしました。経過は良好で今までの苦痛は何だったのだろうと思いましたが、上顎骨摘出、左上歯の抜歯により会話が出来るくくなり人の前が出る・会話をすることが苦手になりました。大きな声でゆっくり話す訓練を始めた頃にスリーA養成講座に誘われて、助かった命なのだから生かさなくっちゃと思いい参加しました。

誰にでも出来る簡単なゲームなのに本気になり、出来なくて落ち込む間もなく次々とゲーム展開について行くのに必死でした。真剣に取り組みました。そして何より、今迄こんなに笑ったことがあったのだろうかと思う程笑っていました。歯がないのでマスクをした私が氣勢をあげて笑っている事実にも笑えて「これって講座だよねえ〜自分達がこんなに楽しんじゃっていいの〜」その言葉にも笑ってしまっ、このゲームをマスター出来れば私自身の認知症予防にもなるかも知れない、誰かのために優しさのシャワーを浴びせてあげられるかも知れないと思えました。二日間の講座を終えて心持がやんわりとして、家に帰って思い出し笑いしたり指を動かしたり、何だか嬉し

くて嬉しくて得した気持ちになり、もう誰かに話したくて、やってみたくている私がありました。

今回このような出逢いを頂けたことは本当に幸運だと思えます。企画された・誘ってくれた方々に感謝申し上げます。遠い所より幸せのシャワーをそそぎにいらした先生の指導の素晴らしさに手を合わせたいです。そして共に学んだみなさま、素敵なお時間をありがとうございました。

修了後、父の米寿お祝い会に父の妹達と姉兄と集まりました。最初のうちは積る話に花が咲き賑やかに和んでいました。小さい頃から何をやってもダメな子と言われていた私が「はあ〜い、指を動かしてみよう〜」「どうせ動かすならしつかり手を開いて〜声も出してみましよう」最初は薄笑いをしていたのですが「あら〜:ウソ〜」と笑い転げていました。ダメな子はゲームの終わりに「何だっちはあ〜ミキちゃんスゴいじゃない!!」に変わっていました。

これで気持を大きくした私は次の週の姉のサークルのお茶会に1時間も時間を頂いてゲームをしました。手先が鈍くて、呂律も回らなくて、しどろもどろになりながらも私は自信を持って間違えました。「先生が何やってんのよお〜」集まった方達も「こんな簡単な事で楽しく笑えるなんて凄いな〜凄いな〜じゃない!」また煽てられ褒められて次々とゲーム、パズルをしました。皆んなが真剣でした。「何も道具を使わずに、お金も使わずに楽しく笑えることが素晴らしい、いろいろなイベントの時にお願ひして良いかしら!」とまで言われてしまいました。

健常者だけのゲームでしたので、難なく進行できたのではないかと思います。いろんな場所で機会を与えられたら笑いの種時

き、優しさのシャワーを少しずつ...何となく私でも役に立てるかもしれないと思いつめてきました。

私でも、私でも、私でも、小さな自信ですが自分を好きになれる1歩を踏み出せた気がします。こうした気持ちに導いて頂いたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。



皆さんの笑顔を求めて

福島県二本松市

武田 八重子

地域の皆さんの笑顔を求めたく、今回スリーA養成講座を受講しました。

ゲームを体験して、自分自身とても楽しく行うことができたのでさっそく活動したいという意欲がわいてきました。「優しさのシャワー」で相手を癒すことや、利用者もスタッフも対等意識を持つように「お仲間さん」と呼ぶなど、ほのぼのとした感じで楽しい雰囲気が出ているゲームだと感じました。

誰にでも認知症にはなりたくないという思いや不安はあると思います。一人でも多くの方に日々の暮らしの中に「明るく楽しく過ごすことができるように、これから仲間とともにゲームを楽しく展開していきたい」と想います。



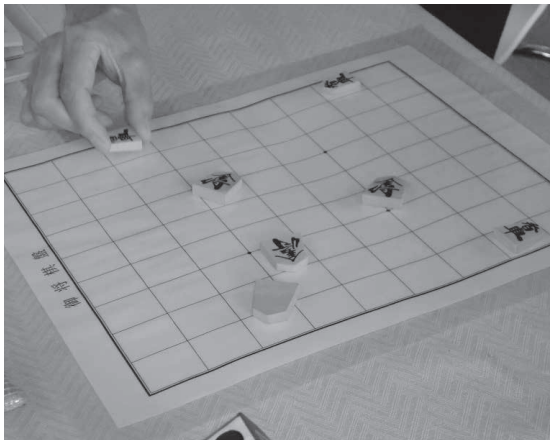
養成講座での2種類の太鼓合奏

## 老健施設丸ごと 笑いの渦

スタッフ90名中70名が2班で夜にスリーA研修・入所者・デイケア利用者60名超(2班開催)が脳活性化ゲームで大笑い!高齢者施設を乗った気分。施設長はじめ看護師長もとても大笑いで興じて「デイサービスに取り入れたら認知症を予防できるね」。参加された方からは「もっと教えてほしい」「木曜日に来てね!私は木曜しか来ていないの!」「楽しかった!大笑いは久しぶり!」参加スタッフ全員から温かいお便りが。レクのスタッフに覚えて貰おう!

(福井恵子)

お



追っかけ将棋

私が認知症予防ゲームスリーAに興味を持ったのは、二本松市で受講した認知症フアシリテーター講座受講がきっかけでした。認知症が心配な方に、私が学んだ内容に興味を持って頂くのは少し難しすぎるなあ...と感じていた時にスリーAゲームを知りました。

その後、急展開し11月に二本松市での認知症予防ゲームリーダー養成講座開催の運



東北に笑顔と愛を  
ありがとう!  
福島県二本松市  
片平正子

びとなりました。参加者は6名、福井先生を入れて7人。ビンゴゲームで7人同時にビンゴ!!という奇跡の出来事を通して、私たちはもしかしたら七福神なのかもしれない...などと笑いあったり、笑顔の絶えないお互いがお互いを思いやるという時間が流れました。

ゲームの特長である「優しさのシャワー」がたくさん降り注いだ2日間でした。今回の参加は、二本松市在住3名、福島市・郡山市・須賀川市の方が3名で、それぞれに熱い想いがある方ばかりでした。

修了後は、それぞれに動き始め、発信を始めました。ごなたも笑いがいっぱい空間を作り出しています。拝見した写真の弾ける笑顔が、それを伝えてくれています。ゲームの素晴らしさは勿論ですが、伝える方の場づくりも素晴らしく感じました。

今後、二本松そして福島県内にどんどん笑顔が広がっていく様子が目に浮かびます。私も伝える1人として、自分をさらに磨いていきたいと思っております。今後は、自身自身の認知症対策、そして一人でも多くの方がなるべく認知症を避けられるように関わっていきたくと考えております。東北に笑顔と愛をありがとうございました。



健常者でも子どもでも  
誰でも楽しめる  
スリーAゲーム  
福島県須賀川市  
中野洋子

養成講座はとっても楽しく2日間が本当にあつという間に過ぎて、とても充実した時間でした。共に学んだ方々とは初めてお会いする方がほとんどでしたが、終了する頃にはすっかり仲間になっていたように思います。養成講座だったけど、自分たちもすっかり癒され、頭もすっきりして認知症から少しでも遠ざかることができたかなあ〜と思えました。

須賀川の地元の中老年のための交流サロン会と、放課後子ども教室の子どもたちとの、「いも煮会」を企画していた中で、高齢者と子どもたちが共にたのしめるゲームを行うつもりでいました。そのゲームにこのスリーAゲームはもってこいだと思えましたので、養成講座修了後から何人かのお友達や知り合いに試してみました。すると「よくできました!」と手をたたいて言う馬鹿にされたと思うらしく、ちょっとムツとされる事が多かったので、これは言い方と導入の仕方を工夫する必要があるなと感じていました。

ところが、「いも煮会」当日は、5歳の男の子もいっしょに参加してくれたので、彼に丁寧に手ほどきするかのようにかこつけて、進めて行ったら、誰もが優しいまなざしで彼をほめますように見つめながら行えたので、心配して居たようなムツと感はありませんでした。



4つのグループが賑やかに風船パレー!

当日までにスリーAゲームの本を何度も読み返し、ふつぷつ言いながら小声で歌ってみたり練習を重ねても、その時の参加者さんがどのような反応を示されるのだろうかと考えると、なかなか落ち着かず不安でいっぱいになりました。でも、実際にゲームを始めてみると、今まで見たこともないような笑顔で大喜びされる姿や子どもたちもゲラゲラ笑いながらおもしろがってくれたので、とても進めやすかったです。

これからも、できれば定期的に、地域の交流サロンのみなさんにはこのゲームを行う機会を企画していきたいと思っております。また、健常者でも子どもでも楽しめるのであらゆる機会を通じて行っていききたいとも考えています。

これからの時代に必要な、とっても素晴らしい、それでいて誰でもできる内容のゲームなので、一人でも多くの方にお伝えしていきたいと思っております。

このようになさるばらしいゲームをご紹介いただき、本当にありがとうございます。



## 認知症予防ゲーム【スリーA増田方式】 ゲームリーダー養成講座in仙台における受講感想

宮城県仙台市 教育カウンセラー 伊藤 順子

私が現在勤めている学校法人聖和学園には、福祉コースがあり、中には卒業するとすぐに施設で働き始める生徒たちもいます。しかしながら、当然といえば当然なのですが、放り出された社会の荒波の中、悪戦苦闘する生徒たちも多いのが実情です。そこで、在校時に何か参考となる実践や体験学習がないものかと考えていたところ、「認知症予防ゲーム」や「優しさのシャワー」の存在を知り、是非とも生徒たちに学ばせ、将来の自身のスキルとして活用してほしいと強く感じました。

NPO法人認知症予防ネット理事長の高林実結樹先生から、気仙沼にいらっしゃる福井恵子先生をご紹介いただき、文化祭の最終日である9月1日にご来校頂きました。そこで改めてお話を伺い、スリーAと優しさのシャワーの魅力に取りつかれました。新年早々ではありましたが、1月6・7日にはスリーAの講座を開催させて頂きました。参加者は14名。まずは学校内の教職員対象の予定でしたが、様々な経緯の後、多彩な方々に参加頂きました。教職員は5名。他には被災後、転々と移住しつつ今でも仮設住宅に住んでいる方、ご自身は青少年育成問題に関わりつつも、退職仲間に認知症の方が多くなって不安を抱えている方、寺院関係の方、笑いヨガ仲間等々……。経歴も年齢も異なるメンバーでの開始でしたが、福井先生の包み込むような優しさのシャワーをたくさん頂きながらの受講はとても心地よく、いつの間にかすっかり和やかになり、最後には参加者

間にゆったりとした親密感が生まれていました。

言葉の使い方、気配り、傾聴、たとえ間違えてもそこは優しさのシャワーで包み込むなど、たくさんの喜びを頂きました。2日目には、普段は言葉少ないOさんが声をだして笑ったり、周りの方に積極的に優しく声掛けをしていた様子も嬉しく、また、じゃんけんゲームでの優勝者の幸せそうな笑顔等、たくさんの喜びと幸せを頂きました。

これからもわたしたちには新たな出会いがあるでしょう。その繋がりや絆を大切に、自分の人生も明るく頭を使い、あきらめないで多くの方々にスリーAをお伝えしていきたいと考えております。感謝。



受講生も真剣にシーツ玉入れ

## 認知症予防ゲームリーダー養成講座に参加して

宮城県仙台市 平 美恵子

私は30年以上ナースとして医療現場で働き、人が健康を維持するためには、未病の手当が必要であることを知りました。

自分なりに未病の看護の実践をしている中で、震災にもあいました。

生かされた自分のいのちをあらためて感謝した時、高齢者の多くなる社会で自分も含めて元気である事、輝いて生きる必要性を痛感しました。

介護関連の職場で現在は働いておりますが、理想と現実のギャップの凄さに改めてびっくりもしました。

介護予防の大切さから、「ふきや」（的が数個ある独自の健康吹き矢ゲーム）を捉えて活動を4年程しています。

認知症予防の事を学んでいた時、スリーAの事も知りテキストを取り寄せて読んでいました。

そんな時、仙台で研修があることを知り参加しました。

講師の福井恵子様の優しさのシャワーを沢山頂きながらの認知症予防ゲームは、程よい緊張感と楽しさと笑いがギュッと詰まっていた。

ゲームの内容もさることながら、間と間の取り方、褒めるタイミング等とても勉強になりました。

早速、ふきやサークルのお仲間さん達に実践できました。これからは、まず自分がスリーAを早く自分のものにして、沢山の場所で認知症の予防活動をしたいと思っています。

### 編集室 より

NPO法人発足以来通信発行は年3回で、今号は29号です。編集10年も継続できたことに、我ながら驚いています。最初はA4サイズ両面2ページからスタートし、現在は8ページでも入りきれない報告の数々です。長足の進歩です。各地の、多くの皆様から貴重な原稿を寄せていただくお蔭で、ここまでたどり着くことができました。この場を借りてお礼申し上げます。夢にも思っていなかった個人やグループでの脳活性化

スリーA教室運営も報告されて、認知症予防が社会の常識になりつつあります。巻頭言での理事長の趣旨書で書きたかった「認知症予防の社会の考えがうねりとなるまで」は近いのでしょうか？もう一歩、もうひと踏ん張り力を合わせて、進みます。

次30号は10周年記念総会で特集を組む予定です。

(福井恵子)

# 今後の予定 (14年2月1日~)

## 【講演】

- 2月1日 京都府京田辺市/京都府退職公務員連盟・綴喜支部
- 2月5・6日 宮城県仙台市/ニッペリア仮設住宅/2回
- 2月7日 宮城県仙台市/七郷中央公園仮設住宅
- 2月8日 宮城県気仙沼市/南郷みなし仮設住宅婦人部
- 2月8日 宮城県気仙沼市/牧沢テニスコート仮設住宅
- 2月9日 宮城県気仙沼市/松崎柳沢仮設住宅
- 2月10日 宮城県気仙沼市/唐桑福祉の里住宅
- 2月12・19・3月5・22日 京都府城陽市/まごころ城陽
- 3月8日 京都府京田辺市/健康村
- 3月13日 神奈川県横浜市/野七里地域ケアプラザ
- 3月15日 京都府城陽市/萌木の村
- 3月17日 三重県松阪市/松阪市第一地域包括支援センター
- 3月26日 宮城県多賀城市/国府多賀城駅南住宅
- 3月28日 宮城県遠田郡/玉蓮寺
- 3月29日 愛知県岡崎市/カルチャーセンター暮らしの学校

## 【教室・サロン】

- 2月3日~ 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/月1回
- 2月5日 京都府城陽市/フレンドルーム/月1回
- 2月5日~ 滋賀県大津市/小野平畑教室/月2回
- 2月8日~ 京都市北区/鳳徳会館サロンみんなでいきいき/月2回
- 2月9日~ 京都府宇治市/菟道・宇治明星園養護老人ホーム/月1回
- 2月12日~ 京都府八幡市/桜草教室/月2回
- 2月12日~ 京都府木津川市/木津川台ゆ・ゆ・クラブ/月1回
- 2月17日~ 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/月1回
- 2月18日~ 京都府八幡市/ふくろくの郷GH/月2回
- 2月18日~ 京都府京田辺市/田辺団地連合自治会
- 2月26日 京都府八幡市/美濃山ふれあいサロン
- 2月27日~ 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/月1回
- 2月28日~ 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室/月1回
- 2月28日~ 京都市中京区/壬生寺老人憩いの家脳トレ教室/月1回
- 3月8日~ 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 3月11~13日 埼玉県熊谷市/老健施設トワーム熊谷
- 3月26日 宮城県仙台市/ニッペリア住宅
- 3月27日 宮城県仙台市/七郷中央公園住宅

## 【講習会】

- 2月8・9日 静岡県裾野市/裾野ラフタークラブ/5講座
- 2月15・16日 東京都府中市/東京府中ラフターよりあい/5講座
- 2月21日 京都府綴喜郡/NYBネットふれあい
- 2月22・23日 徳島県鳴門市/優元快舎とこちゃんKU/5講座
- 3月1・23日 大阪府大阪市/大阪福島よろず学校2014特別講座/2回
- 3月2日~ 京都府宇治市/青い鳥養成講座/5回シリーズ
- 3月11・12日 埼玉県熊谷市/老健施設トワーム熊谷職員研修

## 【その他】

- 2月5日 京都府宇治市/京都府議会厚生常任委員会出前議会

# 活動報告 (13年10月1日~14年1月31日)

## 【講演】

- 10月3日 京都府京田辺市/京田辺市社協介護の広場
- 10月6日 神奈川県横浜市/Weの会フォーラム 分科会
- 10月30日 大阪府枚方市/枚方市福祉部高齢社会室
- 11月6日 大阪府茨木市/大阪高齢者生活協同組合・北摂地域センター
- 11月27日 京都市下京区/ひとまち交流館京都「脳トレふれんど」
- 1月8日 宮城県気仙沼市/気仙沼市総合体育館住宅
- 1月9日 宮城県気仙沼市/気仙沼市唐桑住宅
- 1月14日 大阪府枚方市/枚方市高齢社会課
- 1月20日 三重県松阪市/松阪市第一地域包括支援センター
- 1月21日 大阪府枚方市/枚方市高齢社会課
- 1月28日 大阪府高槻市/高槻市長寿生きがい課
- 1月29日 京都府宇治市/宇治手話サークル太陽
- 1月30日 東京都新宿区/全国育児介護福祉協議会・コムケア共催

## 【教室・サロン】

- 10月2日~1月17日 京都市北区/鳳徳会館サロンみんなでいきいき/7回
- 10月3日~1月28日 三重県松阪市/松阪市第二地域包括支援センター/2回
- 10月7日~1月28日 京都府八幡市/ふくろくの郷/9回
- 10月7日~1月6日 京都府宇治市/とんがり山のてっぺんDE/4回
- 10月8日 京都府精華町/NPO法人みんなの元気塾
- 10月10日~1月22日 京都府城陽市/フレンドルーム/5回
- 10月11日~1月10日 京都市右京区/高齢サポート・西院 脳トレ教室/4回
- 10月16日 京都府木津川市/木津川台ゆ・ゆ・クラブ
- 10月18日~1月17日 京都市山科区/ウィズフィール京都山科/4回
- 10月19日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会
- 10月20日~1月19日 京都府宇治市/宇治明星園養護老人ホーム教室/4回
- 10月21日~1月20日 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/4回
- 10月24日~1月23日 京都府宇治市/北宇治地域包括支援センター/4回
- 10月25日~1月24日 京都府城陽市/陽和苑物忘れ予防教室/4回
- 10月25日~1月24日 京都市中京区/壬生寺老人憩いの家脳トレ教室/4回
- 10月27日~1月27日 京都府八幡市/福井家桜草教室/6回
- 11月4日 京都府精華町/高齢者総合福祉施設・神の園
- 11月13日~1月15日 滋賀県大津市/小野平畑教室/6回
- 11月20・21日 埼玉県熊谷市/老健施設トワーム熊谷/2回
- 11月26日 大阪府高槻市/高槻市健康福祉部長寿生きがい課
- 12月9・1月13日 京都府宇治市/介護者ふあみりいの会同窓会/2回
- 12月26・1月29日 京都府八幡市/美濃山幸水ふれあいサロン/2回

## 【講習会】

- 10月1日 大阪府八尾市/八尾市地域包括支援センター
- 10月8日~29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12・13日 福岡県大牟田市/医療法人寿心会 木村内科医院/5講座
- 10月15・19日 大阪府八尾市/八尾市地域包括支援センター
- 10月18~11月15日 京都府宇治市/地域包括支援センター/3回
- 10月19・26日 滋賀県湖南市/わっはこなん
- 10月20~1月12日 京都府宇治市/青い鳥養成講座/5回
- 11月2・3日 福島県二本松市/片平サロン/5講座
- 11月11・12日 山口県岩国市/岩国市社協/5講座
- 11月13・14日 山口県岩国市/岩国市社協/5講座
- 11月16~12月21日 京都府亀岡市/スリーA亀岡/5講座
- 11月19・20日 埼玉県熊谷市/老健施設トワーム熊谷職員研修/2回
- 11月25日 兵庫県丹波市/丹波市介護保険課実習
- 12月11日・13日 宮城県仙台市/聖和学園薬師堂キャンパス/5講座
- 1月19日 奈良県三郷町/三郷サンサンハウス
- 1月25・26日 福岡県久留米市/リーダー養成講座in久留米/5講座

## 【イベント等】

- 10月13日 京都府宇治市/RUN伴の会
- 10月30日 京都府城陽市/陽和苑まつり
- 11月3日 京都府宇治市/宇治市社協
- 11月3日 京都市東山区/京都ヒューマンフェスタ2013
- 11月24日 京都府宇治市/ウー茶ふえすて
- 11月24日 京都府城陽市/やましろのタカラフェスティバル2013
- 11月30日 京都市伏見区/醍醐いきいきフェスタ
- 11月30・12月1日 京都府宇治市/あさぎりフェスタ/2日間
- 1月25日 京都府京都市/きょうと地域力アップおうえんフェア

# 事務局からのご案内

## 会員募集

私たちはスリーA方式による認知症予防法の全国津々浦々への拡大を願い、日々活動を続けています。

ご賛同下さる方は、ぜひ仲間となり、会員となってくださいますように、お願い致します。

詳しくは一頁上段記載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