

特定非営利活動法人

認知症予防ネット通信



新型コロナウイルス禍での新年を迎えて

理事長 平田 研一

昨年はじめからの新型コロナウイルスによる感染症(COVID19)拡大は、活動制限はもとより社会のシステム、私達の生活に大きな影響を及ぼしています。

これまで当たり前と想っていたこれまでの物事に対する考え方や生活様式を根底から変えなければいけません。さらに外出自粛要請により、経済・雇用が不安化する中で、働き方が変わり、教育や医療・福祉の分野でもその在り方に大きな変革が迫られています。

こうした観点から現状を見ると、所得や雇用・教育

機会の減少で、人々の間の格差拡大が懸念されます。

私達は、認知症予防を活動の主眼に置いています。認知症による人権問題(侵害)も重要なテーマとして取り組んでいます。

「丑年」の2021年、ワクワクの開発が進むなど、わずかながら明るい兆しもあります。

先を急がず、一步一步着実に物事を進める大切な年にしたいと思います。

皆様、今年もよろしくお願ひします。

尚、「第5回全国リーダー研修・交流会」を昨年十一月二十一日、西本願寺の聞法(もんぼつ)会館において開催しました。

限られた時間ではありましたが、「コロナ禍の中、「みんなの認知症予防ゲーム」をどのように展開しているのか等、皆様のご苦労や工夫を情報交換でき、有意義で楽しい時間を過ごすことができました。

ご参加いただいた皆様には、参加にあたって大変なご苦労と覚悟があったやに聞いております。おかげさまで、今後につながる交流会になったと関係者一同喜んでおります。
(当回の様子は次ページ以降で詳しく報告いたします。)

52号

2021年2月1日

編集・発行

NPO法人
認知症予防ネット
事務局

〒611-0002
京都府宇治市木幡
南山15-200

電話
080-3851-8199

Fax
0774-33-8199

Email
n.yobo.200409
@gmail.com

ホームページ
<https://www.n-yobo.net/>

理事長雑感

「ソーシャルディスタンス」という言葉が広まった際、真つ先に浮かんだのが、エドワード・T・ホルルの『かくれた次元』という本でした。建築科の学生だった時に読んでそれっきりだったので久しぶりにサラツと読み直してみました。

ホールの言う「近接学」を確認すると、
■親密距離(〜45cm)
身体が接触できる程度を表す距離

■個体距離(〜120cm)
パーソナルスペース、なわばりの距離

■社会距離(〜360cm)
公的距離、仕事相手との距離

■公衆距離(〜750cm以上)
プレゼン、一方通行的な距離

今回広まった「ソーシャルディスタンス」の語源がどこからか分かりませんが、「社会距離」や「公衆距離」だけでは人間は孤独感や疎外感を抱いてしまうという一説には、まさしくみんなの認知症予防ゲームの本質だと強い共感を抱きました。

COVID19によって、私たちは、「この人もしかしたら」
「自分も・・・」などと不信感を頂きながら、他者と関わるようになっていきます。

「この人信頼できるか?」
という問い自体を立てなくても済むように、たとえば、「マスク着用」に代表される「外形的な共通ルール」をつくり、皆がそのルールを守ることで、「この人は大丈夫だ」ということとして

しまえる仕組みをつくってしまおう。これが日本におけるマスク着用率の高さの秘密の気がします。
こうした仕組みやルール、同調圧力での信頼感構築には限界があります。親近感や信頼感、つながり感を醸成するためには、どうしても「社会距離」を超える機会が必要です。

当法人は、新しい様式と
いう言葉で一切の関わりを遮断することなく、「思いやり」と「つながり」を大切に
した活動に取り組んでいます。



第5回「みんなの認知症予防ゲーム」 全国リーダー研修・交流会

2020年11月21日(土)午後1時～午後4時
会場 西本願寺聞法会館



実行委員長

佐々木典子

昨年十一月二十一日(土)西本願寺聞法会館で第5回全国リーダー研修・交流会を開催しました。全国の皆さまの熱い思いを背景に2016年に最初の全国リーダー研修・交流会を開催し、今回五回目となりました。この全国的なリーダーの集まりは年々交流・実技・研修と内容が深まり、全国の皆さまと顔を合わせて意見交換し、力をもらいスキルアップできる重要な場となっています。

今回は通信でご案内が出来なかつた上に、思いもよらない新型コロナウイルスの感染拡大、それも第三波が懸念されていた最中という非常事態の中でしたので開催そのものが危ぶまれました。それでもこんな時だからこそ、皆さまもご苦労されているに違いない現場の皆さまのお声をお聞きし全国の皆さまにお伝えしたいこの思いから、出来る感染予防対策を十分にこつて行おうと開催にこぎつけました。

第2回、第3回は実技を入れてスキルアップをという熱い思いに応えるべく午前十時から始め多彩な内容で行うことができましたが、第5回では、最小限の時間での時間的に制限のある中、午後一時から四時までの開催となりました。入り口で消毒、手作りマスクではなく不織布のマスクにフェイスシールド、使ったマイクはその都度消毒、換気のために窓は少し開け、お隣の方との間隔は十分に取り、テーブルは消毒と感染予防対策を取りながら開催しました。

参加者は二十五名、京都、大阪、滋賀、愛知、岐阜と京都周辺地域の方々でした。マスクにフェイスシールドでお互いの声が聞きづらいつつ難点はありました。が、コロナ禍における活動の様子、工夫していることなど白熱の内容で盛り上がりしました。

今回の交流会が、コロナ禍におけるゲームのあり方を皆さまにお届けするための産屋の役割を果たしてくれたことは何よりの収穫でした。この場で提案され

た内容や新たに考案したゲーム方法をコロナ禍でのゲーム案として皆さまにお届けいたします。ごぞ、皆さまも「こんな方法は？」という案がありましたら、事務局の方にお寄せください。皆の英知を集結してこの危機的状況を乗り越えましょう。続けるという強い思いで工夫を重ねる中に光が見えてくるはずですよ。



GW発表

テーマ

『活動状況や活動に際して困っていること』

●要点のみ掲載
グループ名ファンダム表記

●Aグループ

認知症予防ゲーム自体がやれない状況
社協の方から止めるよう

に言われ止めた
特別警戒が解除になってから、6月が初めてフェイスシールドはしていない、マスクだけ
椅子だけを使ってやっている。テーブルは使っていない
皆が話できるように言葉集めをいろいろ工夫
一対一でしている。最後は体操をして終わる
月2回、集まる場所があるのを喜ばれている
1回に15人位集まり、半分は男性
男性の参加があると雰囲気も変わる
仲間を集める大切さ
【小牧市】
5月2回予定
第2波で定例会中止に月1〜2回リーダー勉強会10人位、来年5月頃から始めるため
10月サロでゲームをやるグループホームケアハウス職員なので、月1回ガイドラインに沿ってゲームをやっている
【一宮市】
行政とのつながりが弱く自分達で行っている
月に2回、保健師OB、市民と一緒に
【特養あじさい苑】
養成講座を受けた職員

が2名、1年ボランティアでやっていたが1名辞めて進んでいない
継続が難しい
●Bグループ
リズムは型を変えて、一人でスキップをとる型をしているが、これで良いのかと不安もある
Eアで後に人が居るという設定で行っている。居ないことで違った盛り上がりもある
【大山崎】
県名について話してもらい盛り上がったが、一人が長く話されることがあった
【日野】
昔の遊びや運動会の思い出など出してもらい、リーダーが口添えして時間配分を考えている
どのゲームについても、ゲームの意味をしっかり理解して考え進めることが大事である
施設の参加は止めとなった
各地域では休止の所や活動している所もある
一部、部外者を断られる場合もある

【大山崎】
 ・教室は一時中止していましたが、6月に再開した皆さん待っていて下さったガイドラインに沿って行うこと

●Cグループ

【亀岡】
 ・現在、活動していないが個々で教室(サロン)に来てくださった方の訪問を行っている

・教室(サロン)を予定していたが突然止めるというわれ、出来なくなりました

【枚方グループ だんご】

・社協所属のグループなので活動が出来ていない(社協からの要請がなく3月から中止)

・コロナ禍が収束した時に、すぐ活動できるよ様に月1回のグループの定例会では自分達の勉強会を行っている

【法人本部担当】

・教室は9月から再開している

・みんなの認知症予防ゲームを始める前と終わりに昔の歌に合わせて体操を行っている

・昨夜のおかずやお昼のおかずが何だったか聞いてみる

●Dグループ

【門真 リフレッシュサロン 青い鳥】
 ・役員だけ月1回集まり、ゲームを練習している

・コロナで活動はストップ
 ・他のボランティアでの集まりでは、指の体操をします

・みなさん喜ばれますが、自己流になってしまつたのが、とても不安

【滋賀 スマイルひの】

・認定講師4人の内、2人が社協の職員

・3月以降ゲームは中止

・自分の足元でサロンを開いている所では、コロナ対策しながらしている

・以前のよ様に、地域ではやれていない
 ・スキルアップ講座は来月に行く

・太鼓・竹・言葉集め・ビンゴ・追っかけ将棋はできるかな?と考えている

【京都】

・デイサービスを9月に退職して絵手紙教室とサ高住手伝い

・デイでは、去年12月から予防ゲームは週1回
 ・コロナで志村けんさんの

ことが報道されてからストップしていて、エアーで機能訓練をして凌いでいました

・私は一人でできる絵手紙の腕を上げようと頑張っています

・利用者さんに手の空いた時に、色塗りや年賀状作成などでコロナを凌いでいます

【京都 西院デイサービス】

・亀岡より通っている

・コロナのせいでダメだと思わず、充電できるチャンスと捉えていきたいが、体力的にもこれらが不安なので、後継者が欲しい

・道具はお貸しします
 ・人と関わらないので、ごんごん落ちていくのをみると切なくなります

【できるゲームは何か】
 ・将棋紙はラミネートする

・例えば、「ふり駒」「金たちかた」のルールとして駒は限られた数にする
 ・歩を多くする
 ・歩は赤い字にする
 ・4つ揃ったら特別扱い

・協調性には、少しテーブルをずらし、一人ひとりになるので、「せーの」とかけ声で揃えていく

・達成感を得るために、やる気を出せるようなルールを工夫する

●Fグループ

【大山崎】

・月2回、一人か二人の時がある
 ・飽きられた健康な方もある

・いす消毒、検温、人との接触は、ガイドラインに沿って

【1時間を40分に短縮】

・場所代 参加者無料、お茶は出ない

・リズムは止めて、自分でできる範囲にしている

・言葉あつめの代わりに出身地で話題をつくる
 ・何かあったら受付に必ず電話してもらおう

【門真 リフレッシュサロン 青い鳥】

・市の助成金2万円
 ・参加者は無料
 ・スタッフだけで、2月の再開を目標に、準備万端
 ・スタッフ5人(七〇代も)

【法人本部担当】
 ・京都9年間 1300回、1回15〜20人

・2時間を1時間に短縮
 ・平均80歳代
 ・9年間休まず続けられたのは何故か?

・アンケートで、健康状態、食事の状態や家事の状況を工夫する

況をたずねた
 ・9割は一人暮らし
 ・時間を短くしている

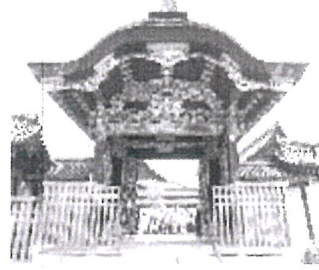


第5回近畿連絡会(宇治市)(予定)

～「コロナ禍のボランティア活動(仮題)」～
 2021年3月13日(土)午後1時～午後4時
 会場「ゆめりあうじ」(JR宇治駅すぐ)
 参加費 500円(資料代)

第6回「みんなの認知症予防ゲーム」
 全国リーダー研修・交流会(予定)

2021年11月27日(土)午前10時～午後4時
 会場 西本願寺聞法(もんぼう)会館



全国リーダー 研修・交流会に 参加して

小牧市 長瀬真喜子

一宮市 日榮和歌子

今年は、コロナ禍でもあったため、いつものように個別ハガキのお誘いではなく、パソコンを開いて誘いの案内文を見た人、先着40名ということでした。丁度、パソコンを開いて案内のチラシを見た時は、第3波の少し前で、急いでハガキで申し込みました。結果、出席者は25名でした。ひとテーブル4名のグループワークでした。近隣市町の方が多かったと思います。グループワークでは、「コロナ禍における予防教室の現状」、一番の関心事でした。行政や社会福祉協議会(社協)からストップがかかり全くやれない所もありました。また、その反対で行政や社協と直接関わらない会は継続して実践されているところもありました。継続されている所は、5月までNPO

法人認知症予防ネットから出されたガイドラインに沿って忠実に行われている所もあれば、ゲーム内容を工夫して実践されている所もありました。ただストップがかかってやられていない所も、自分たちの定例会は継続されていて、勉強会はされていました。皆さん、高林先生が言われているように「コロナは収束しても、認知症はなくなるらない。」を念頭にしっかりと前を向いた取り組みをされていました。

ここで、工夫して実践されているなど感心した事例をご紹介します。

ゲームその2からスキニップが入り、これまで通りにできなくなりました。そこで、ほとんどの会はNPO法人認知症予防ネットが示されたエアーで4拍子までされていました。中には、手拍子や膝打ちなどで自分で完結するというやり方でされている所もあり、なるほどと思いました。

お手玉回しについても、エアーで実践されている所もありました。ここは集めでは、既に実践されているところも有りと思えますが、「秋」で思い浮かぶ名詞、広い範囲でO

K、パスもOK、同じものでもOKとのことで、発言する人すべての方を受容されており、納得でした。また、回想法などを取り入れても会話は弾むこと、特に出身地は何処ですか?が、食べ物なども出てきて大変盛り上がったと聞きしました。また、机を出さずにバイナーを活用されている所もありました。

追っかけ将棋は、出来ない状況でしたが、将棋盤をコピーしてラミネートし、一人一枚用意。振る駒の金の4つは、ちよぼ(と)で代用されているとのこと、ひとり人勝手にやっているのでは、楽しくないので、他に声掛けなど工夫されていると思えました。

ビーチボールサッカーは、PK戦の方法なら間隔をあけて座ってもできる方法であること、これも納得でした。

最後に二種の太鼓の合奏は、東京の加藤リーダーさんからメールをいただきました。今回は、やむなく欠席でしたが、追加の楽譜を作られたとのことでした。12月10日に出来上がる

と聞いております。これも楽しみです。以上、平田理事長のおこば、感染拡大予防ガイド

ライン、1時間のグループワーク、発表、事例紹介、全体交流会等内容はとても充実しているものでした。

また、2020年8月、新たに「みんなの認知症予防ゲーム」テキストが完成されていたことも大きな喜びでした。コロナ禍で高林實結樹名誉理事長にお目にかかれなかったことは、大変、残念でしたが、平田理事長から「健やかに暮ら」と、お聞きし、またの機会を楽しみに思いました。

「コロナ禍での開催、様々なことを考えられ大変であったことと思います。心から、感謝いたします。ありがとうございました。



NPO法人認知症予防ネット 会員募集のご案内

当法人の活動は会員の皆さまの会費と寄付によって支えられています。ご協力とご支援をよろしくお願いたします。

正会員 入会金：2,000円、年会費：6,000円

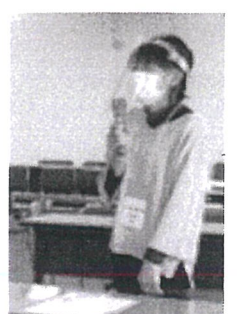
賛助会員 入会金：1,000円、年会費：2,400円

《郵便振替口座：NPO法人認知症予防ネット 口座番号：00900-1-223642》



第5回全国リーダー研修・交流会 アンケート結果

- Q1. 「ガイドライン」について
- ・わかりやすくて良かった。・活用する、参考になる。・よく読んで進めていく。
 - ・安全安心な感染症予防に努める。・教室を行う指針になる。
 - ・法人としてガイドラインを出すことは大切。今後も見直し、継続を願う。
- Q2. 「グループワーク」について
- ・みなさんの工夫や頑張りが参考になった。・詳しい内容を聞くことができ良かった。
 - ・同じ思いを持った者同士の話し合いで安心感が持てた。
 - ・ボランティア精神のある会話が楽しかった。話す場は必要だと思った。
 - ・意見を聞けたことで、自分のグループが活発に活動できていることを自覚した。
 - ・将棋盤パウチの使用後の消毒ができない。
 - ・フェイスシールドやマスクで聞き取りにくく残念だった。・発表や書記が苦手。
- Q3. 「ゲームの事例紹介」について
- ・細かい心配りに感謝している。・やり方次第でできることを考えたい。
 - ・テキストを購入したので、コロナの間に予習、復習する。再確認できた。
 - ・できるゲームは限られているが、色んな案を聞くことができた。
 - ・参考になった。（将棋、机に向かって拍子をとる、一人で完成型のリズム）
 - ・工夫を凝らして実施する（知恵を出し合う）ことが大切（必要）だと学んだ。
 - ・できるゲームが増えているが、よく考えて（工夫して）再開したい。
 - ・エア-お手玉回しが良いのでしょうか？
- Q4. 「交流会」について
- ・みんなで相談、話し合うことの楽しさで、あっという間に時間が過ぎた。
 - ・色々な過ごし方、考え方を聞くことができて参考になった。・癒しの時間になった。
 - ・全員が話す場をいただけただことはとても良かった。・最後の一言というのが緊張した。
 - ・一人ひとりがやれることをやっている姿勢にグツときた。・参加できて良かった。
 - ・勉強になった。・同じ目的に向かっていみなさんの話が聞けて良かった。
 - ・予防ゲームの中で、人を飽きさせないコツが聞きたかった。
- Q5. 今回の全国大会全般或いは次年度の大会に関してご意見・ご要望等
- ・時間のとれる限り参加したい。・来年もお願いしたい。
 - ・同じ思いの人との集まりは必要。・前向きで協調する心がある参加者ばかり。
 - ・厳しい状況ではあるが、ハッとすることがあるので次回も続けて欲しい。
 - ・リーダーでも予防教室が抜けると、体調がよくなるくらい役立つことを知った。
 - ・ボランティア精神で「やらずにはいられない」という人が多い。



「コナ禍」における

「みんなの認知症予防ゲーム」

副理事長 中村都子

「みんなの認知症予防ゲーム」は、このゲームも脳を活性化させるように組み立てられてくるのはご存知ですが、「コナ禍」ではテキスト通りに進められないゲームもあります。いかにしたら安全で安心して行えるかと全国のリーターさんが悩んでおられることお察し致します。

当法人の予防ガイドライン「みんなの認知症予防ゲーム」では「追っかけ将棋」の全国リーター研修・交流会の折に、「追っかけ将棋」の安全に配慮された方法が提案されました。今回は、その方法を「ウイズ・コナ」追っかけ将棋「U」に新たに考案した「じゃんけんリボン」も「ウイズ・コナ」ゲームの方法を紹介致します。

まず、全国大会で「こんな工夫を考えています。」と発表してくださった「追っかけ将棋」を紹介致します。
「追っかけ将棋」は「コナ禍」では気遣いの多いゲームですがこの方法なら密(密集・密接)を避けて楽しんでいただけるのではないのでしょうか。

ウイズ・コナ

追っかけ将棋

間隔を空けて、お一人ずつ机の前に腰をかけた状態で、
【4人で向き合う】のではなく、
【参加者さん一人ひとりに紙の将棋盤をミニネーターにしたものをお配りします】
【金】を振り駒とす【銀】ではなく【数が多い「歩」を振り駒とし、自分専用で歩の振り駒4個を持っていた【金】

【あ】か【い】め【香車】「桂馬」などの駒は、参加者さんに1個ずつお渡ししておく【ウイズ・コナ】で行うための考え方＝専用の盤と駒を使用【密】を回避する。計算することやスポットライトを当てて場面作りは大切にします。
①参加者さんの前に「ミニネーター」された将棋盤や駒が行きわたる、準備が整ったミニネーター

ターはルールの説明をします。
②上がっていく駒は「香車」がスタートになります。
③「歩」は、上部の斜めのところから立ちかへいのでめれば、4個全部が裏面になつたし高得点(例えば20点)となります。
④リーターの合図で一斉に「歩」の振り駒を振ります。
⑤出た数を計算し駒を進めます。参加者さんは自分の数だけ升目を確認しながら進めます。
⑥全員が進め終わったことを確認したら、再びリーターの合図で一斉に振り駒を振ります。

ウイズ・コナ

じゃんけんリボン

⑦終了時には、本来の「追っかけ将棋」同様至高得点やどこまで進めたかなどを発表しあい、嬉しいスポットライトが当たる場面を作りましょう。
※リーターは、ルール説明(特に点数について)はゆつくり丁寧に行いましょう。
※上記の駒は、1セットずつ紙コップなどに入れておいて、銘々にお配りしましょう。他者が触れることを多少でも回避できます。
*紙の将棋盤をミニネーター加工出来る環境にない場合、この方法は試み難いのですが、向き合うことによ

る「密」を避けて楽しめる一案です。皆が一斉に駒を振って枱目を進めるのは、4人グループとはまた違った楽しさやコミュニケーションが生じることも期待できます。
次に、「コナ禍」における「じゃんけんリボン」を紹介致します。

①間隔を空けて椅子を輪に並べ、参加者・リーターが座ります。
②輪の中央に机(できるだけ幅広にする)を置き、リボンを広げる敷物を敷きます。
③8の字巻きに並べたリボンを参加者さんに見て頂き、リーターは敷物いっぱいリボンを広げます。
④リーターの右隣の参加者さん(Aさん)が最初のじゃんけんリーターになります。Aさんはその場に立ち「最初はブー」と掛け声をかけ、Aさん対全員でじゃんけんをします。(ルールは丁寧にゆつくり説明します)
⑤Aさんに勝った人は好きな色のリボンを一本だけ取りに行き、自分の席に戻り首に掛けます。
⑥次のジャンケンのリードはAさんの右隣のBさんがします(又はAさんが指名)をしいき、終わったらリーターは、皆さんにご自分のリボンの本数を数えて頂きます。
⑦まずインタビュールに行くのは獲得した本数が一番少なかった参加者さんです。
⑧少ない方の数人のインタビュールが終わったら、獲得した本数が多い参加者さんにマイクを持って行きます。
⑩最後の計算の部分はいく

ウイズ・コナ

じゃんけんリボン

【参加者同士1対1で向き合ってください】するのでなく【リーター或いは一人の参加者さんと他の参加者さん全員で対戦のじゃんけん】
ウイズ・コナで行うための考え方＝じゃんけんが混じり合じり合い、大声になることを避ける。
【指定の本数のリボンをやり取りする】のではなく【勝った人だけリボンを取りに行く】
ウイズ・コナで行うための考え方＝リボンを置く場所を広く取り、皆が混じり合う密を避ける。1対1のじゃんけんではなく、1対全員で人と人の近つきを緩和する。人との近つきを緩和する。人との近つきを緩和する。人との近つきを緩和する。

①間隔を空けて椅子を輪に並べ、参加者・リーターが座ります。
②輪の中央に机(できるだけ幅広にする)を置き、リボンを広げる敷物を敷きます。
③8の字巻きに並べたリボンを参加者さんに見て頂き、リーターは敷物いっぱいリボンを広げます。
④リーターの右隣の参加者さん(Aさん)が最初のじゃんけんリーターになります。Aさんはその場に立ち「最初はブー」と掛け声をかけ、Aさん対全員でじゃんけんをします。(ルールは丁寧にゆつくり説明します)
⑤Aさんに勝った人は好きな色のリボンを一本だけ取りに行き、自分の席に戻り首に掛けます。
⑥次のジャンケンのリードはAさんの右隣のBさんがします(又はAさんが指名)をしいき、終わったらリーターは、皆さんにご自分のリボンの本数を数えて頂きます。
⑦まずインタビュールに行くのは獲得した本数が一番少なかった参加者さんです。
⑧少ない方の数人のインタビュールが終わったら、獲得した本数が多い参加者さんにマイクを持って行きます。
⑩最後の計算の部分はいく

つか方法が考えられます。参加者さんが少なければ全員の本数を合計して、1本一万円として全員でいろいろな使い道を考える方法。或いは一番多く獲得した参加者の本数にスポットを当て、一本十万円として計算していただいて、使い道をお答えしていただく等です。

ウイズ・コナ

じゃんけんリボン

※リボンを取りに行く、数を数える、スポットライトを当てる、みんなで楽しむなど、「じゃんけんリボン」で抑えたいポイントを外さないで楽しみましょう。
※ゲームで使用する道具類は事前の消毒が前提ですが、特にリボンの感染予防について保健所にお尋ねしました。リボンを広げてアルコールを噴霧し、天日に数時間当てるとまた毎回同じリボンでなく、数週間使用していいリボンなら大丈夫でしょうとのことでした。この方法が完璧か否かというところ、ご意見は分かれます。別、専門家の方のご指導は違うかもしれません。主催者、スタッフ、参加者さんが、「共有」「周知」「納得」できる準備をお勧めします。

①間隔を空けて椅子を輪に並べ、参加者・リーターが座ります。
②輪の中央に机(できるだけ幅広にする)を置き、リボンを広げる敷物を敷きます。
③8の字巻きに並べたリボンを参加者さんに見て頂き、リーターは敷物いっぱいリボンを広げます。
④リーターの右隣の参加者さん(Aさん)が最初のじゃんけんリーターになります。Aさんはその場に立ち「最初はブー」と掛け声をかけ、Aさん対全員でじゃんけんをします。(ルールは丁寧にゆつくり説明します)
⑤Aさんに勝った人は好きな色のリボンを一本だけ取りに行き、自分の席に戻り首に掛けます。
⑥次のジャンケンのリードはAさんの右隣のBさんがします(又はAさんが指名)をしいき、終わったらリーターは、皆さんにご自分のリボンの本数を数えて頂きます。
⑦まずインタビュールに行くのは獲得した本数が一番少なかった参加者さんです。
⑧少ない方の数人のインタビュールが終わったら、獲得した本数が多い参加者さんにマイクを持って行きます。
⑩最後の計算の部分はいく

(前ページから続く)
「追っかけ将棋」「じゃんけんリボン」は、十一月～十二月に、数カ所の教室で試みていただきました。参加者さんの様態に合わせたリーダーさんの吐息の工夫や、ゲームの意図を理解してのお声掛けも加わり、いづれも楽しんでいただけたとの感想が届いています。ご協力、ありがとうございました。

ガイドラインにおいて、ゲームその2の「リズム2拍子」「リズム3拍子」「リズム4拍子」は、「今しばらく止めておきましょう。」というゲームではありませんが、お隣さんとの接触のあるゲームなので工夫が求められます。高林名管理事務長からも「タッチなどで行う方法を寄せていただきました。」

②拍子、③拍子、④拍子のゲームで隣の人の膝に軽くタッチ・・・これはイスを近くに並べてこそ可能ですが「二密を避ける」のは今や常識ですね。椅子を輪に並べますが椅子1個は空席に「し、し、し」おきに座わっていただきます。この場合は隣人に手が届きませんから、「届いたつもり」でカラの椅子の座面を隣人の膝と思つてタッチするといった方法で行います。

このように隣の席は誰も座らないのも善しとしますが、椅子と椅子との間を手が届かないほど十分に取人数分の椅子を並べて、空気で隣人の膝にタッチ(エアタッチ)でタッチしたつもりで行うという方法もOKです。テーブルを前にして行う場合は、テーブルの面をピアノの鍵盤に見立てて♪ポロ～ンとタッチするの「もいじやわわ」

リズム感の取戻しと、隣人と初めて触れ合えるワクワク感を感じていただくのが「リズム2拍子」「リズム3拍子」「リズム4拍子」ですが、残念ながら出来るだけ接触は控えなければなりません。それでも軽快なリズムにのって隣りの椅子をタッチしたりエアタッチを楽しみましょう。

エアタッチする時は、指を揃え、左右を意識しながらお隣さんの膝があるあたりの位置でタッチを止めるようにしましょう。タッチの停止位置を意識しないで手を下まで下げすぎると疲れます。

通常の方法では安全でなく安心も出来ないけれど、これなら少しは安全・安心かなという方法を皆様と共有し、ウィズ・コロナを乗り切りましょう。 以上

「みんなの認知症予防ゲーム」における 新型コロナウイルス感染拡大予防 ガイドライン(指針)改訂版 (一部抜粋)

～詳細は当法人ホームページでご確認ください～
2020年11月18日 作成:NPO法人認知症予防ネット

11月に入り、新型コロナウイルスの拡大が止まらず「第3波」を迎えています。家庭内感染や高齢者の感染が目立つ第3波の状況の中で、私たちはより感染拡大予防の取り組みに心を配る必要があります。

教室運営には、参加者さんの安全を確保し安心して参加していただける場を作り上げていくことが不可欠です。参加者さんは、殆ど高齢の方々ですので、以前のような活動内容のまま教室等を行うことは、難しい状況です。

5月NPO法人認知症予防ネットとして「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」を作成いたしました。が、今回「第3波」の到来という状況下でガイドラインの修正版を作成しました。全ての教室やサロン、施設等において忠実な実施をお願いするものではありませんが、目安としていただければ幸いです。拡大が進むコロナ禍の中で、安全に気を配り安心して参加していただけるよう最善を尽くし、楽しくゲームや講座を進めていきましょう。

※マスクはできればサージカルマスク(医療用マスク)を使いましょう。

※温度60%以上になるよう加湿しましょう(40%以下にならないよう注意)。

1. ゲームの開始前に

(1) 会場

- ・ゲーム道具の準備についてスタッフは全員検温しましょう。(体温計、アルコール綿)
- ・自身の手指消毒後、テーブルや椅子、使用する部屋やトイレのドアノブの消毒を済ませましょう。
- ・当日使用するゲーム道具は、もれなく消毒します。
- ・椅子は、間隔を空けて座っていたために、何時もより多く用意し、一つおきに使用しましょう。
- ・スタッフは(サージカル)マスクを着けます。リーダーは(サージカル)マスク、フェイスシールドを使用しましょう。
- ・参加者さんの名前・住所・電話番号などを把握しておきましょう(施設においてはこの限りではありません)。
- ・日時を入れた参加者名簿を作成するようにしましょう。

2. ゲームでは

- (省略)HPに記載
- ・ゲームの終わりに茶話会(飲食)はやめましょう。
- ・ゲームが終わったら、消毒または手洗いをしてください。
- ・テーブル、会場なども消毒しましょう。
- ・夢の旅行の確認やミーティングでは、距離をとって座っていたください。
- ・教室の換気をしましょう。
- ・教室の出口でお見送りする際は距離を取り、ハグや握手はしないようにしてください。

4. 養成講座を行う時

- (省略)HPの都合です(省)を掲載できませんでしたが、HPに記載していただく(確認)ください。

新しいテキストが出来ました!

価格: 1200円

問合せは事務局へ (Email: n.yobo.200409@gmail.com)

みんなの 認知症予防ゲーム —テキスト—

NPO法人 認知症予防ネット 編



12年ぶりに、宇治市福祉サービス公社の「地域力助成事業」の補助を受け、テキストを改訂いたしました。

読みやすさ、使いやすさに考慮して編集しました。

リーダーさんはもちろんのこと初めてこのゲームに触れる方にも、ゲームの効果や取り組みが分かるようにこの願いを込めて仕上げました。

当法人のホームページには、「みんなの認知症予防ゲーム」の動画も掲載しています。併せてご利用ください。

100万人の胸に四つ葉のクローバーを

問合せは事務局へ

認知症を原因とする身元不明の方が一人でも助かればと考えたのが『安心バッジ』です。

直径3.7cmのオレンジ色の缶バッジの中央に四つ葉のクローバーを描き、周囲にローマ字で「NAME (なまえ)」、「DENWA (でんわ)」、「URAGAWA (うらがわ)」と書いています。バッジの裏側に、名前と電話番号を直接書き込んでもいいですし、記入で



きるシールも付いています。

街角で、あるいは人通りの少ない場所で困っている人が、この安心バッジをつけていたら、迷わずお声がけいただくと、交番・警察にご連絡ください。このバッジは認知症専用ではなく、ご自身に不測の事態で身元不明にならないためにも、老いも若きも多くの方に活用していただきたいと思っています。バッジやポケットの中に入れておくだけで、ご自身と関係者の皆様に安心を与えます。

出来ればこのバッジを目立つところにつけていただき、市民の共助・共生のシンボルとして役立ててほしいと切に願います。(一個100円)

高林実結樹の徒然草 ケアハウスの暮り

2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳とが。私は2020年11月で満八九歳になりました。成長期には、戦中戦後の食料不足で手が痺れて、学校の工作の時間で下駄を作る際には「切り出し(ナイフ)」での作業が危険で出来なくて見学していたほどの栄養失調でした。なので、二十歳まで生きられないと大人の人から言われていました。しかし、今、平均寿命を超えて、生きています。

昔の老人ホームは八畳の部屋に4人同居でしたから比較にならない有りがたさですが、予測と実際とは違う事もあります。

予測は個室で、利用者全員の大食堂で3食付き、外出も自由な一人暮らし。認知症予防教室に毎週従来通り出掛けられる。実際は外出自粛、面会謝絶、宇治市から京都市への越境禁止。医療機関への受診は可。コロナのためとあれば、泣く子も黙る!

平均寿命は超えましたが、腰痛は年々進行し、軟骨が「磨り減り」の段階を超えて、無くなつて居ると整形外科医から宣告されました。同居の妹も似たような状態なので、将来を考えるとコロナでNPO活動が途絶した4月に、地域の「軽費老人ホーム」又の名「ケアハウス」、昔の名では「養護老人ホーム」に移住しました。

認知症予防教室に出掛ける前に、自分が腰を痛めたりけれど一見普通に、元気に歩いています。

