

「フアィブAを目指して」一歩ずつ

理事長 高林実結樹

Aあかるく Aあたまをつかって Aあきらめない

NPO法人設立十周年記念講演会を、ステージも、参加してくださったフロアの皆様も、楽屋裏も、ボランティアで助けてくださった大勢の方たちも、一体感と和やかな雰囲気の中、無事に終えることが出来ました。有り難く、感無量です。厚くお礼申し上げます。

この十年間を思い返しますと、NPO設立当初に出された質問がありました。それは法人名を当時の名称に従って「痴呆予防ネット」と命名したのですが、「誰とネットを組むのか」と糾されたのでした。私は仲間たちとのネットと言いかけて言葉を読み込みました。質問者の意向は、既成団体を想定しての質問だと判ったからでした。私はすべての既成団体が、嵐のような圧力で認知症に予防はあり得ないとするなかで、スリーAを側面から援助しようとしてNPOを結成したのですから、そのような質問を受けるなど、考えてもいませんでした。恥ずかしくもその場では返事が鮮やかに返せなくて、たじたとし、みじめな自

分を情けなく思ったのでした。しかし十年後の今、数えてみますと、全国三十五都道府県に仲間が誕生して、スリーAの広報活動、教室や養成講座を開催し、がんばっている波のよううなうねりが見えます。波を起こしている彼や彼女たちは、夫々自発的にグループ活動を展開している、素晴らしい行動家です。きめ細かな、そして強靱なネットワークです。「全国津々浦々に」この十年の間には、内外各方面からの、いろんな困難もありました。しかしその都度助っ人が現れて、くぐりぬけて来ました。そのお陰で今日があります。それだけではありません。十年の間に現れた様々な試練や難しい問題も、考えてみるとそのお陰で今日があると言えます。言葉使いの鍛錬、耐える力、また藪こぎ、雪漕ぎをするような道なき荒野に細い道を踏み固めるような脚力もいただきました。天地、四方八方に礼拝をしたい心地です。心からお礼を申し上げます。

しかし過去を振り返っている暇はありません。認知症患者四六二万人、予備軍四百万人と言われながら、是という期待できる対策が見えませんが、認知症予防ゲーム「スリーA」の、優しさのシャワーで、日本中を温かく包みたい。津々浦々にスリーAの教室を！この目標が今後の十年の目標か？いえ、それでは足りないと思うのです。スリーAは既に海を渡って韓国で花を咲かせています。日本では試みられなかった、重度に進行した人たちを

交えた教室で、素晴らしい成果をあげておられます。言葉や文化や、政治問題とは関係なく、スリーAは効果をあげます。

これをバネにして、あかるく、あたまを使って、あきらめないで、韓国からアジアへ、高齢社会あるところ地球全域全て、アースへ、こじつけみたいではありませんがスリーAを超えて、フアィブAを、と開会挨拶の終わりに言いましたら、反響がありました。あの小さい体で、なんとでつかい法螺を吹くものだ、と翌日メールをいただきました。最高のおほめの言葉だと受けとめておきます。

ところが南半球のオーストラリアに、実は既に、スリーAは上陸していたのでした。本当に小さな一歩でしたが、英語の童謡でスリーAのゲームを、家庭のクリスマスパーティーで披露したNPOの仲間がいます。大成功で皆さんが笑って、心が一つになったそうです。この波を大きくと、願わない人はいないと信じます。

これからの十年の目標は、NPOが存続する限り、スリーAを応援してくださる人々とともにフアィブAを目指して、ご一緒に一歩ずつ、進みたいと願ってやみません

世界の津々浦々へ



認知症による徘徊中の事故で対策が問われています。



衣服に名札を縫いつける工夫は、30年前から個人的に行なわれていました。しかしデザインが、戦時中の名札の再現でした。それは学校の指示で保護者は白い布に幅6センチ、たて8センチ、血液型、本籍地、住所、氏名を墨で書き、全ての子供の衣服の胸、見えやすい位置に貼り付けたものです。この名札は、高齢者には不快かつ深い思い出です。引剥がしたくなります。写真のようなワッペンならば高齢者もオシャレと思っ受容される、良い知恵では？一人80枚支給され、アイロンで張りつける、洗濯もOKだそうです。

**NPO法人**  
**認知症予防ネットとは？**  
 平成16年に京都府知事の認証を受け、認知症の予防と軽症からの引き戻しに関する事業を行っています。認知症予防に効果の高いスリーA方式のゲームの普及の為、講演・提言・教室支援・ゲームリーダー養成などに取り組んでいます。

韓国で利用されているワッペン  
 内容  
 家族が探している方です 連絡ください  
 福祉部 希望の電話 局番なし 129  
 警察庁 局番なし 182 K00000

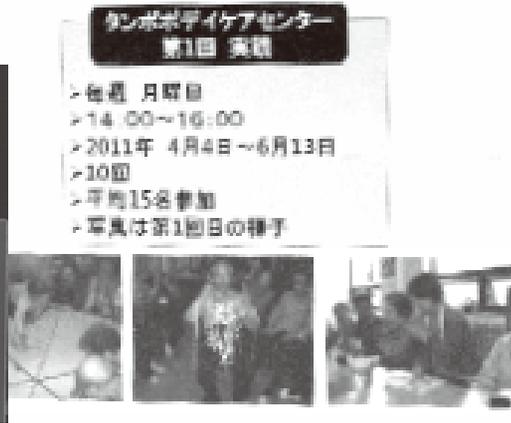
# NPO法人認知症予防ネット 十周年記念講演会

## 韓国における「スリーA」 講演一

韓国支部報告

認知症予防ネット韓国支部長  
韓国江南大学シルバー産業部

佐々木典子先生



韓国で  
のスリ  
ーAは、



二〇一一年四月四日ソウル市ソンパ区  
のタンポポダイケアセンターで始め  
た。ここは韓国認知症家族の会の会長  
で、社会福祉法人の理事長、チョンア  
ム老人福祉財団の理事長でもある李聖  
姫さん運営の施設。  
映画「折り梅」が二〇〇八年三月  
に韓国で初上映され、日韓両国の高齢  
者福祉映画「折り梅」を巡る対話とい

う会を開かれた時に私も聴衆として参  
加し、李聖姫さんに出会った。映画「折  
り梅」が、スリーAを題材にしていた  
とは私も知らなかった時代。タンポポ  
との不思議なご縁を感じる。

韓国の老人長期療養保険（日本の  
介護保険に相当）が、二〇〇八年に制  
度化、翌年の二〇〇九年に、チョンア  
ム老人福祉財団がダイケアセンターを  
開所された。韓国の中でも、スリーA  
のほかに、多様なプログラムを意図的  
に組まれている施設。

最初は一〇回から 月曜の二時から四  
時まで、対象はダイケアサービス利用  
者の二〇名の方。四年目の現在も継続  
中。始めから参加の方が七人ほど。

今は高齢者施設など一〇か所で定期的  
に実施。ソウル市内八か所、とその周  
辺の高齢者施設二か所で、二時間を基  
本として合計一六〇人くらいの方対象  
に月曜日から金曜日まで、毎日何処か  
で実施。

単発のスリーAは、私どもの研究会で  
リーダーをたて、有料老人ホームなど  
に出かけて行って、職員や施設長、皆  
さんへの体験会でプログラムを展開。  
大学での授業の中で、認知症予防も勉  
強。

運営母体は、社会福祉法人、ソウル市  
内の区立、市立、個人。韓国は施設を  
法人ではなく個人でも出来るので、看  
護師の運営や、ソウル市立もある。

人との繋がりがから始まった区立の  
韓国シニア連合が八か所ある。他に江  
南大学シルバー産業課の第一期で、私  
の授業をとっていた卒業生が認知症支  
援センターに就職し、日本への見学に  
繋げたりするうちに、スリーAと繋が  
る等、人の繋がりは大きい。

認知度が低い方が多い施設で、一緒に

笑いながらやって下さるヘルパーさん  
が二、三人と少数でも、重度の方が多  
い割には、落ち着いてやれている、な  
ぜこのように効果が出てくるのかし  
ら？ 認知症がつくて大変ですよ？  
でも早くから落ち着いていますよね？  
どうしてかしらと、色々話しあって  
いる。しっかりと検証してみなくてはな  
らない。

スリーAを導入する時には事前に各施  
設に赴いて、オリエンテーション実施。  
施設の方の一番の心配は「二時間？」

「そんなに？」「集中してできます  
か？」というのが一つ。二つめは「座  
つたり、立ったり、あつち行ったりこ  
つち行ったり、ですか？」「転倒され  
たら困るんですよ」と、この二つを  
心配される。やってみたら「あら！そ  
う、もう2時間たったの？」「出来る  
んですね」と驚かれる。

教室参加者には、MMSEが不可能な  
方も、三〇点満点の方もおられ、参加  
者のうち八〇%が女性。一か所だけ、  
男女同数。韓国の「老人長期療養保険」  
の認定外の方で、認知機能が低下して  
いる方を対象に、家族一緒にと計画さ  
れた「Do Dream」プロジェクトで手  
を挙げて参加された八組のご夫婦。男  
性に認知機能の低下があり、ほかの施  
設とは色合いが違う。

MMSEの状況  
十回以上のスリーA教室で、四〇人を対  
象に実施前後のMMSEを比較すると、  
実施前平均十五・七。実施後平均十六・  
五。全体平均上昇〇・八。これが十回教  
室の現実。それでもマイナスではなく、  
平均〇・八プラスだった。点数が低い  
のは、四点という非常に低い方が含ま  
れていることも考慮に入れると、MMSE  
の上昇効果は一応あるのではない

かと思う。その中で三点以上の上昇が九  
人で二十一・五%、上下の間の方が二  
十四人、六十・〇%合わせて八十二・  
二%、変わらないということも非  
常に大事なことで、これを含めたMMSE  
という尺度ではまあまあ良い方向か、と思  
える。施設ごとに違いも多く、更に詰めて  
検証していかねばならない。

尺度の問題については、MMSEだけ  
でなく、色々考えて、効果を検証して  
いかなければと思っている。CDR(臨  
床的認知症尺度)の数値、少ない方は  
〇・五で疑いがある方、二になると中  
程度の認知症だと言われている。その  
方々が「積極的に交わるようになった」  
などと報告されている、他の方のお世  
話も出来るようになったとか、いつも  
何処に居るのか気になっていた方が、  
気にならなくてやれるようになったと  
か、効果がみられるので、色々な尺度  
を使いながら、続けたいと思っている。  
改善するのは、脳の活性化だが、身体  
も元気になる。以下はその例。

\*社会福祉士から誘われて、「仕方ない  
から行くか」みたいに車いすを押して  
もらって来ていた神経質で、言葉をか  
けても返事がない、ゲームでは隣の方と喧  
嘩になる、そのような方が回を重ねる  
うちに自力で歩行器を押して、ゆっく  
り頑張っ歩いて出席される、お隣に  
声かけをし、生まれ故郷の話をするよ  
うに、変化された。これは心が動く  
言うことであろうか？ 心が動いて前  
向き姿勢がスリーAによって出てく  
る、ということが考えられる。

\*お仲間さんが教えてくれるのに、  
「分かった」と肯定的になり、ほか

の方達も、「楽しいからなあ〜」「こうやって楽しく暮らして行きましょうよ」そんな声も聞かれるようになった。

\*九十四歳の男性。奥様とは死別、うつ症状がある。韓国では息子の世話にやりたい願望があるが、息子との同居が事情で出来ず、娘と同居。娘は経済的余裕がないので、かなり気兼ねをしている方。デイケア利用当初は、機能回復訓練を誘っても、腰痛いからと動かない。昼食も「食べたくない」と言い、涙を流して座っている、それがスリーAに参加されてからは、「じつとしていたら退屈だからボール運動でもしようか」というようになり、表情も明るくなられた。変わってきたある日、娘さんと一緒にセンターに連れて来て、お父様が自分で靴箱に靴を入れ、自分の杖を杖置き場に置くのを見た娘さんが「あ、随分良くなっているみたいですねえ!」とビックリされた。センターに通い始めたころは、靴箱も杖置き場も判らなかつたのが、名前を見て自分の場所が何処か確認できるようになった。

※ソーシャルワーカーが「ヘルパーさんたちが優しくなりましたよ。今までは何かと言うと指図をしていた。奇声をあげる人には「この人もう駄目だから、あっちに行つてもらうわ」と連れたのが多かったが、ちゃんとやれるようになった。言葉も優しくなった」と言われた。ヘルパーさんたちが、スリーAに関わって優しく変わるの、とても心強いことだ。

(要約・編集部)

## 講演二

### 「スリーA」の役割

東日本大震災被災地

全国社会福祉協議会

中央福祉学院協議会

小林康子先生



福島大学の学生に誘われて、二本松市でのWeフォーラム分科会に参加し、スリーAの発表を行いました。福井さんと高林さんに出会いました。スリーAの活動で自信を持って頂きたいのは、デュアルタスク、ファイブコグ、ユニマチュード等と舌をかみそうな名前の、いま話題になっているのです。佐々木先生の講演にあったように、私も色んな展開をしたいと思っていました。

二〇一二年夏、二本松市で初めてスリーAの話を聞き、もつとよく知りたいと、翌日から実践活動に入る福井さんを追っかけて宮城県気仙沼市に行き、スリーAを体験しました。ずーつと福井さんにくっついて体験を重ねて、これは全国に広めなければ、という思いが私の中にずっとあるのです。スリーAのゲームはとにかく、スゴク楽しい、自分で効果を実感したと言っているのがあって、(パワポ)ここに居るこの方達、スゴク楽しそうですが、ここは仮設住宅です。暑い日です、みんな集まってきたときには「何が始まるの?」不審げな顔。始まったら、みんな笑顔笑顔、別人のようでした。私の隣に、静かな方が居て、話し声も聞こえないくらいで、そのまた隣にも小声の方が居て、二人が「今まで外に出たことがない」「ここで初めて出会って、初めて話をして」、小耳に聞こえたのですが「私たち話が合うね、今度遊びに行こうかな?」なんて話しておられました。

お茶会が終わわり、その二人が並んで帰る姿は忘れられない、本当にこれは、短時間で効果の出るゲームだと実感した瞬間でした。忘れられないのが、「じゃんけんタスキ取りゲーム」の優勝インタビュです。「もし賞金で何か買うとしたら何を買いますか?」「家を流されちゃって、家が欲しいな、家は無理かな、でも若い人たちが家を建てるときに、地鎮祭のときに神様をよぶのに使うお金を出したいなあ〜」胸が痛くなりそう、でも色とりどりのリボンを首にかけて嬉しそうに言われたのが非常に印象的でした。帰るときに皆さん口々に、「ああ〜こんなに笑ったのはここに来て初めてだ〜」「本当に面白かった!」とニコニコしながら帰って行った。私が初めて体験した被災地見舞いスリーAでした。それから福井さんが足繁く東北に通つておられる。灼熱の二本松市には高林さんもすよね。京都から?とすぐく驚きましたが、二人にとっては普通のことらしい、ということが印象に残っています。二日間、私はスリーAを体験して、NPOの福井さん中野さんたちはもつと残つて活動をされて、その後もちよくちよくちよくちよく、私よりも遠く京都から、素晴らしい活動だなと、いつも伺っています。最近の気になりすぎる事件として、認知症で徘徊していた男性が、電車にはねられて死亡した、高裁判決で三六〇万円の賠償命令が出て、遺族側の代理人は家族だけに責任を負わせる時代ではない、と言っている等は報道でよく知られています。東北での出来ごとと復興とJRのことは表面化してくる問題です。認知症が原因で行方不明になった人数、認知症有病率調査と厚生労働省の推奨との関係、特に軽症の認知症が増加している、仮設住宅でも増加率は高くなっている、認知症予防の考え方ですが、二本松で高林さんにお会いした時に、とにかくとにかく、このスリーAを東北で、被災地で優先的に展開したい、その順列はその通りだ!って私も思いました。

(要約・編集部)

## 活動発表

「スリーA」  
一年生

進行役はコムケアセンターの佐藤さん。コムケアは十数年前から、誰もが安心して気持ちよく暮らせる社会を目指して色んな活動に取り組んでいる方々のゆるやかなネットワーク・繋がりを育てて行くという活動をされており、その過程でスリーA認知症予防ゲームに出会われた。

佐藤さん「十一名の方に、スリーAゲームに最初に出会ったとき、どう感じたかを予め書いてもらった。認知症に

関心のある方々は探し物を見つけたような喜びを、第三者的な立場の方は目からうろことスリーAとの出会いを表現された。バカらしくてやってみられない、なんて思った人はだれ一人居ないんですね。」

本論へ。  
スリーAに出会って惚れ込んで、現在取り組んでいることや、これからの課題

(畑中) スリーAゲームを是非広めた  
いが、誰に声をかけて行けばよいのか  
悩む。(平井) 介護職からケアマネに移  
動した結果、協賛者がなかった現場で  
はスリーAがばかつかって無くなってしま  
った。(渡部) 精神病院に勤務。機会を  
得て、スリーAは精神疾患を持つ方達  
にも良いと職場体験。(M・由美子) 役  
所へのアプローチから始め、現在は別  
府市の新規事業として、認知機能を改  
善するスリーA・笑いヨガなどを合わ  
せて「わっはは元気教室」をスタート  
させた。

(佐藤) 次は道具が活動のきっかけに  
なったお二方の話。(二宮) 生駒市の小  
規模多機能施設の介護福祉士で、可愛  
いお手玉や、目が覚めるようなシート  
を皆さんに見て頂きたくて、「予防教  
室」を勤務先の仕事の一環にしてい  
たい、一般の方を招いてのスリーA教室  
を開催。(加藤) 五月初めて養成講座開  
催。お手玉とりボンをお土産にする。  
目的は、道具があればすぐに手掛けら  
れる。その結果、体験会が次々広がり  
た。

(佐藤) 道具の効用って大きいのです  
ね。次は町づくりまで発展してきてい  
る綾部市のお話。(神内(代読横川)) 京  
都府綾部市街地から二〇数キロ離れた

奥神林地区、高齢化率は五八%、地区  
のNPOと相談して教室を開催。参加  
者平均七九・六歳、一〇名。初めはゲ  
ームについて行けず休みがちだった方  
が、今では「できんわあははははは」  
と笑い飛ばせるようになり、「出来んな  
りに楽しんでます」と言うように変  
わった。本来持っている力がどんどん  
出て来て、自分らしい生活を取り戻す。  
さらに、発達して行くこうとする力と気  
持を引き出し、生き生きと生きていけ  
る街づくりにつながる。

(佐藤) 鎌部ひさのさんは最初から神  
内さんと一緒に活動されたのですよ  
ね?

(鎌部) 限界集落に眠っているホーム  
ヘルパーさんの協力を得て、去年五月  
から教室を開催。だんだんと打ち解け、  
満足してありがとうと、穏やかな雰  
気の後ろ姿を見るようになった。

佐藤さんのまとめ「スリーAの認知症  
予防ゲームは、認知症だけの効用でな  
くて、関わった人みんな元気にしま  
すね。人を元気にすると言うことは地  
域を元気にする、これからは多分、大  
きな役割を果たせるのではないかと思  
います。次は松阪での地域活動です。

(松島) 三重県松阪市で地域支援のため  
には人材養成が必要と考え、養成講座  
には十数年来取り組みたいと思ってい  
たスリーAを採用。養成講座修了後、  
会を立ち上げた方達と包括支援セン  
ター職員、私たち市の職員とが一緒  
に、多方面に出かけて行って、広げ  
ている。松阪市は脳の健康チェック・ス  
タリーニングに、タッチパネル式の機  
械を、入出来た。そのタッチパネルを  
持って、各地域の老人会とか、公民館  
を回って、それを経験して頂く、こ  
ういうゲーム

をして笑っていたら、大丈夫なのよ  
って話しながら、サポーターの方、市  
職員の方も巻き込みながらの「ひら  
めき教室」をしている。参加者さんで  
一番印象に残っているのが、ある男性。  
休ませない工夫で、毎週、前日、当日  
朝にも「教室ですよ」と電話。奥様同  
道だったのが、ある日、「もう電話をし  
なくて良いよ、僕自分で来るから」と  
言われ、5回くらい頃から一人でバ  
スで往復出来るようになった。その  
後私は退職したが、市の包括担当が地  
元にかかわりを持ってきて、教室に  
は「まっとうだよ」と言われるのが嬉  
しくて今も出かけている。

佐藤さん「最後になりましたが外部か  
らの応援のお二方にお話を。」

(京都新聞社文化部の日下田) 送られ  
てきた認知症予防ネット通信を見ると、  
教室や講演会が全国あちこちで開  
かれていて、しかも日本認知症予防学  
会に発表されたことが書いてある。何  
でこんなに広がったのだろう、余程良  
くなければ拡がるまいと、久しぶりに  
高林さんに電話し、紹介された伏見区  
のすずめの学校に取材で伺った。九十  
歳の方が不機嫌そうで、息子さんに無  
理やり連れられて来たのかな、と見て  
いたら、ゲームが進んで最後の方、ピ  
ーチボールを蹴って輪に入れるゲーム  
で、その方は、立ちあがって手を叩い  
て大笑いしている豹変した姿を見た。  
こういう効果があるのかな、と目の前  
で実感した。山口県岩国市の社会福祉  
協議会が高林さんを招いて、講習会を  
されたと聞き、担当者で電話で聞くと、  
その方も「目からうろこ」と言われた。  
各地で介護予防とか、高齢者の健康つ  
くり等現場の人たちが、「これだ！」と

思って、始めていると言うのは、これに勝るエビデンスがないのかもしれない。もっと注目、評価されても良いんじゃないかと、思っている。

(佐藤) 京都新聞がどんどん取り上げて頂くようにお願いします。

(スリーAビデオを作成したKCN京都の村瀬) カメラを通して、最初に挨拶した時には、お顔が非常に緊張されていた。後半になるとDVDで御覧になったように、カットする処がないくらいに、何処もか良い、顔は満たされていて、撮っているのに撮っているのを忘れるくらいだった。これは絶対、先ほどみなさんが「これだ！」と仰ったが、私はその時点でこれは絶対と確信した。地域とか高齢者施設だけでなく今から帰られて、ご家庭でファミリーで、この認知症のゲームを一つでも二つでも始めて頂いたら、きつとそれが街づくりのきっかけになる、家族で始められることをお勧めしたい。

(佐藤) 全くそうですね。皆さんから最後の一言を。「スリーAは荷物にならない私の財産」「思い続けて松阪市にもスリーAの輪が広がり、仲間に囲まれとても幸せ」「歳をとったとき、仲間がいて趣味を楽しむ時間が持てるひとつの見本」

(佐藤) 有難うございます。自信がなくて優しくなっていて、世界が広がった、良いことづくめ聞わらない筈はないですね。全国にポストの数ほどスリーA教室を作りたいたい、そんなバカなことと思っていたのですが、これからポストの数ほど拡がりそうですね。これから楽しみです。

(要約・編集部)

(配布資料)

スリーAの効果について

四月二日、認知症予防教室「スズメの学校」へ宣子さん(五十五歳)がお母さま(八〇歳)が認知症傾向にあることを心配され、ご一緒に参加されました。二回目の教室のあと帰り際に宣子さんが「母がともきげんよくなつた」旨報告してくださいました。その後五月になって遠方におられる宣子さんのお嬢さんが帰省の機会に「お母さんがスリーAにのめり込んでいる理由が知りたい」と親子三代で参加され、「お母さんがのめり込んでいる理由が分かった。お祖母ちゃんがとても元気になりました。また、二十一日にはご息子が参加され、宣子さんに「おばあちゃんとのテンションの高さの理由がわかった!」と喜んで報告されたともお聞きしました。

左記は教室参加する前と後のお母さまのご様子の報告です。

スズメの学校主宰 原

## 母の変貌

京都市 田村宣子

結論から言うとスリーAに出会って、明るくなった。否定的な言動が、マイナス思考が、顕著になくなった。素直に私たち娘、息子、お嫁さんの話を聞くようになった。そう言う肯定スイツチの入る事が早くなった。ということでしょうか。

もう大分前から部屋を片付けられない、同じ事を何回も言う。物に執着する、捨てられないという認知症お決まりの症状にどう対応していいのか家族はイライラしたり、なんとかしたいと

思っていたのですが、本人がボケないように体操したり、散歩したり買い物行って自分のことは自分でして、できるあいの物は買わずにお料理もして、病院なんてとんでもない、と。とりつく島もない状態でした。

その気にさせるのに二時間程かけて外堀から話しかけ、本題へ。なんとか説得というか、納得するも直ぐに否定に入る。そんな日々でようやく病院で薬を貰うようになり、そして義父のケアマネさんに母のケアマネになって貰うことが出来、どうしていけばよいのか、母への関わり方を教えて欲しいとお願した所、認知症予防ネットの会報誌を頂きました。

会報誌で自宅近くに認知症予防教室があることを知りました。強く思うことは出会いを生むのか、見ず知らずの者からの突然の電話に非常に親切に対応していただき、「スズメの学校」に行く事になりました。

母は、今思い起こせば私が知る限り、自分から新しい事に、一人で飛び込んで行く様なタイプではなかったのでは? そう思うと、「スズメの学校」に行く事を言っても拒否されるのは容易に想像出来たので、自分(母)の為ではなく娘が行きたいから、年寄が集まる場所、一緒に行かないとダメだからお願いついてきて! と、言うほうが行かせる事が出来るのでは? と考え、最初の一回目はなんとか同意に成功するも、実際にその場に身を置くと小声で、「こんなところ一番嫌いなところや。今度からは来いひんで」と言いました。しかし時間が経つにつれ楽しそうに声をたてて笑い、最後のお茶の時間では桜の花の和菓子に「わー久しぶりの和菓子やなー」と、歓喜の声をあげ、お

抹茶もおかわりし、帰りの車中では私(義父の介護で家を出る事が中々難しいのを気遣って)「出掛ける口実になるのなら自分をだしに使っても良い、これからも行くよ。楽しかったしな!」と、いつてくれました。

そして私は、母の前向きな思考や、笑う母を久しぶりに見ました。スズメの学校の方々に、母の否定的な言動や間違えても笑い飛ばしてしまおう、など笑いに変える事の大切さを学びました。漢字ドリルの「間違えてもよい」という言葉に、「否定しない」という言葉に、あ! そうなんだ。と気付かされました。(それは解つていても行うのは難しいですが)

二回目以降は、学校帰りの高校生のように寄り道をし、何時もなら購買意欲など皆無だったのに、服でも買おうかな。とか、出た時くらい出来合いのもの、おかずを買って帰る。と前向きな母に。それでも、学校に行つて何日か経つと、また否定的に傾くのですが、

デイケアの様なお所は大嫌い! と言っていた母が、知らない人ばかりが集まっている所へ「行くのも必要」やな。お年寄りの行く所って言つたけれど、自分も年寄りなんやからな! と、出掛ける事に肯定的になったのです。

スズメの学校の皆様には快く迎え入れて頂き、また、楽しい時間を体感させて貰える場を提供していただき、わたしだけではなく、家族一同母の変貌に驚き、そして本当に良かった。感謝している。ということ。最後に付け加えさせて頂きます。

# 会 報 告

日時:平成26年5月24日(土) 午前11時より  
 場所:京都市国際交流会館 会議室

## 平成26年度 事業計画

### 1. 啓発広報に関して

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、リーフレット、パンフレットの配布を継続する他、テキスト、DVD(ルール説明)の頒布、必要資料の作成、パネル展示、ワークショップ等、他団体との協働に可能なかぎり参画する。

### 2. 提言活動に関して

公私、立場の如何を問わず、スリーA調査研究報告書や各種資料を駆使して、積極的に提言を行う。

### 3. 講師派遣に関して

講演依頼があれば可能なかぎり応じる。  
 教室支援についても可能なかぎり応じる。  
 養成講座についても可能なかぎり応じる。  
 交流会についても可能なかぎり応じる。

### 4. 研究的スリーA教室の開催継続について

中村運営委員の努力と人脈に依存する面が大きいのが、京都市内のデイサービスセンター(混合処遇)内に於けるスリーA教室が、一定の成果をあげたことから、今年度も継続できるように支援をしていく。この事業の目的は、誰も試みないスリーAの弱点であったエビデンスを、少しでも追求しようとするもの。

### 5. 自主講演会等(自主講座)の開催

自主教室は規模が小さくても、継続する。  
 自主開催のリーダー養成講座は、宇治市の「ゆめりあうじ」大会議室を会場として、継続する。

### 6. 自主講演会等(自主講座)の開催

理事の職務(法人運営)を全うするために、従来どおり隔月に理事会を開催する。活動メンバーの相互理解を深めるために、運営委員会を、ほぼ毎月開催する。

### 7. 法人の事業推進のため、活動メンバーと会員の増強を図る

スリーA広報や実践活動を申し出る会員には、内容を検討の上、適切と認めるものには、可能な限り支援を行う。

### 8. 事務の一部の外部委託を継続する。

## 平成26年度 収支予算

科目	金額(単位:円)		
<b>I 収入の部</b>			
1 財産運用収入	-		
2 会費・入金収入			正会員 73名 賛助会員 101名 (正3名賛4名予定)
会費収入	408,000		
入金収入	17,000	425,000	
3 事業収入			
認知症予防の啓発・広報	0		
教室開催の提言	0		
講師派遣謝礼	3,500,000		
講演会等の開催	400,000		
その他、法人の目的を達成するために必要な事業	2,300,000	6,200,000	
4 寄付助成金収入	30,000	30,000	
5 雑収入			
雑収入	500,000		
受取利息	200	500,200	
当期収入合計			7,155,200
収入合計			7,155,200
<b>II 支出の部</b>			
1 事業費			
認知症予防の啓発・広報	240,000		
教室開催の提言	0		
講師派遣	3,800,000		
講演会等の開催	600,000		
消耗品費	230,000		
その他、法人の目的を達成するために必要な事業	670,000	5,540,000	
2 管理費			
人件費	70,000		
外注費	1,000,000		
通信運搬費	28,000		
消耗品費	40,000		
その他	75,000	1,213,000	
当期支出合計			6,753,000
支出合計			6,753,000

## 役員改選について

平成26年7月1日再任予定者名

理事 5名 (50音順)

- 高 林 實結樹
- 塚 本 薫
- 中 野 正 子
- 原 口 熱 美
- 村 岡 洋 子

監事 1名

- 平 田 研 一

(総会で全員一致の拍手により、承認を頂きました。)

### 官民協働スリーA

#### 京都府宇治田原町の報告

宇治市から峠を一つこえた宇治田原町とスリーAとの関係は、二〇〇五年から始まりました。NPOのメンバーが住民だったことからです。一人の熱意から役場に理解者が現れて、公私による単発の講演会が何度か開催されたのです。その後は人事異動もあって、ボランティアさんとのご縁だけに細くなり、切れそうに見えていたのです。

ところが昨年、町役場の地域包括支援センターと有志住民との協働で、十六人の認知症予防ゲームリーダーが誕生しました。協働の成果です。そして通例の養成講座が終わって、うねりが起きました。包括職員の熱意で、ケアハウスでの実習も行われ、各自が力をつけられて、ほとんど独立的に地域活動を始められました。十六人のリーダーは四人ずつのグループとなり、総人口が約1万人、65歳以上高齢者人口が約2000人といわれる地域に、四グループが夫々、認知症予防活動を始められたのです。その密度たるや、どこにも引けを取らないのではないのでしょうか。

認知症予防活動が地域に定着するまで、弛みない努力を重ねてきた包括の担当者、NPOのメンバーになる以前から祖母の介護、看取りを経験し、認知症予防に一方ならぬ熱意を注いでこられたのです。彼女はリーダー誕生から独立までを見定めた安堵の後に、念願のママさんとなりました。今、宇治田原町では、歳を重ねても楽しく暮らせる町になり、新しい命の誕生で、二重の喜びを感じています。思い続けるこの力を講演会でも聞き、宇治田原町でも聞き、スリーAがゆるぎない力に支えられていると確信する報告です。



# 第10回 通常総

## 平成25年度 事業報告

### 1. 認知症予防の啓発・広報事業

ホームページ、ブログ、機関紙、チラシ、パンフレットは順調に継続配布し、ホームページやブログのアクセス数は、下表のとおりでした。

年間アクセス数	22年度	23年度	24年度	25年度	前年度差
ホームページ	15,300	16,737	22,769	23,011	+242
ブログ	46,811	52,958	51,605	32,551	-19,054
計	62,111	69,695	74,374	55,562	-18,812

#### (1)機関紙

8ページの「認知症予防ネット通信」を年間3回発行しました。発行部数は全部で10,500部でした。配布は全会員に広報活動として、協力をお願いしました。

#### (2)チラシ

広報活動に必要な配布チラシは、スリーA紹介の従来のもの他に、京都新聞に記事報道されたコピーも許諾をいただいて加える事ができました。

#### (3)パンフレット

懸案であったカラー印刷のパンフレットは、内容を一部改めて増刷しました。

### 2. 提言活動

回数としては3回であり、回数だけでみると少ない提言活動でしたが、実りが予感できる相手先でした。

### 3. 講師派遣事業

講演ほか講師派遣は講演63回、教室支援等240回、養成講座94日で、合計397回講師派遣を行いました。

### 4. 自主開催事業

自主開催の教室として、運営委員の自宅開放での教室が新規に始まりました。当法人の設立当初の活動は、地元の宇治市から始まり、昨年度中で、北海道から沖縄まで、34都道府県に、同志が誕生するに至り、それぞれが独立して活動を始めておられます。津々浦々への目標が動き出したと感じています。

### 5. 全体活動回数

	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度
講演	12	27	31	53	69	70	39	58	55	63
教室(和室含む)	33	73	66	79	26	88	84	153	192	240
養成講座	0	3	0	24	27	37	32	55	49	94
会議・イベント等									43	47
計	45	103	97	156	122	195	155	266	369	444

24年度の活動回数で、活動メンバー(運営委員)の体力的な面からみて、限度一杯の様相でしたが、25年度はそれを上回る量的活動となりました。運営委員の新加入があったことによります。

### 6. その他法人の目的を達成するために必要な事業

- ◆ 認知症予防ゲームテキストの年間出庫数は、24年度673冊、DVDは82枚の出庫でしたが、25年度はテキスト1300冊、DVD104枚の出庫となっています。
- ◆ 「(日本)特定非営利活動法人認知症予防ネット韓国支部」の昨年度の活動は、スリーAゲームを導入する施設が4カ所に増えました。4倍の拡大です。具体的な報告は、午後の法人設立10周年記念講演会での報告講演にてお聞きいただけます。
- ◆ 東日本大震災に関する報告  
24年度はもっぱら「スリーA」によるお見舞い活動でした。25年度はお見舞いの域を出て、現地の方たちが自立的に「スリーA」を導入されて、ゲームリーダー養成講座が各地で開かれるように様変わりしました。よって、お見舞い活動は終止符を打つこととし、NPO本来の、「スリーA」広報活動に組み入れました。したがって事業報告、決算報告の中に合流させました。
- ◆ その他として当法人は、厚生労働省から「日本認知症予防学会」において毎年活動報告をするようにと指導を受けています。昨年は同予防学会の第3回学術集会において活動報告を2人が発表し、一人が学会長の名を冠した「浦上賞」を授与されました。「スリーA」は学問的科学的な研究の面に遅れがあるので、学会関係者から、エビデンス面での報告を期待されています。そのための第1歩として、昨年度は混合処遇を行っているデイサービスセンターにおいて、「スリーA」を毎週20回実施し、混合処遇という難しい条件下でのデータが、まずは得られました。実施してくれた運営委員の努力に対して、当法人から必要経費面での支援をしました。

## 平成25年度 収支決算書

科目	金額(単位:円)	
<b>I 収入の部</b>		
1 財産運用収入	-	
2 会費・入会金収入		
会費収入	580,200	
入会金収入	13,000	593,200
3 事業収入		
認知症予防の啓発・広報	0	
教室開催の授業	0	
講師派遣謝礼	3,458,477	
講演会等の開催	432,700	
その他、法人の目的を達成するために必要な事業	2,269,588	6,160,765
4 寄付助成金収入	28,260	28,260
5 雑収入		
雑収入	4,210	
受取利息	185	4,395
当期収入合計		6,786,620
収入合計		6,786,620
<b>II 支出の部</b>		
1 事業費		
認知症予防の啓発・広報	173,320	
教室開催の授業	0	
講師派遣	3,625,392	
講演会等の開催	63,640	
消耗品費	213,530	
その他、法人の目的を達成するために必要な事業	641,948	4,717,830
2 管理費		
人件費	65,800	
外注費	975,640	
通信運搬費	26,498	
消耗品費	38,662	
その他	71,040	1,177,640
当期支出合計		5,895,470
支出合計		5,895,470
当期活動収支差額		891,150
前期繰越活動収支差額		1,043,973
前期繰越活動収支差額		1,935,123

平成26年5月24日(土)総会において上記の通り、平成25年度の決算報告をいたします。  
 本会計の監査を行い、正確且つ適正であることを認めます。  
 平成26年4月29日

# 今後の予定 (14年8月1日~)

## 【講演】

- 8/5 東京都千代田区/衆議院第二議員会館多目的会議室/スリーA認知症予防ゲーム公開フォーラム実行委員会
- 8/7 京都府長岡京市/長岡ヘルスケアセンター
- 8/25 大阪府大阪市  
難波市民学習センター/福祉レクネット
- 8/26 京都府井出町/ふれあいサロン
- 8/29 愛媛県西条市  
壬生川公民館2F県民・福祉専門職
- 9/4 京都府城陽市/5在介グループ/梅林園
- 9/1 京都府城陽市  
西部デイサービスセンター/陽幸園
- 9/19 京都府城陽市/萌木の村陽東苑
- 9/24 京都府城陽市/福祉センター
- 9/29 京都府城陽市/ひだまり

## 【教室(含支援)】

- 8/4-9/1 京都府宇治市  
とんがり山のてっぺんDE/近隣高齢者
- 8/6 京都府城陽市/フレンドルーム/近隣高齢者
- 8/9-22 京都市北区  
鳳徳会館/サロンみんなていきいき

- 8/18 京都府城陽市/西部デイサービスセンター
- 8/22 京都市山科区/ウィズフィール京都/健康教室
- 8/22-9/26 京都府城陽市/陽和苑/物忘れ予防教室
- 8/28-9/25 京都府宇治市  
北宇治地域包括支援センター/小倉デイサービスセンター
- 9/8 京都府宇治市  
西小倉福祉センター/介護者ふぁみりいの会同窓会
- 9/10 京都府木津川市  
第1集会所/木津川台ゆ・ゆ・クラブ

## 【講習会(各種)】

- 8/1 三重県松阪市/第5地域包括支援センター
- 8/2 京都府城陽市/友愛ホーム研修室
- 8/3 京都府宇治市/青い鳥養成講座21期
- 8/23-24 静岡県裾野市  
福祉保健会館/裾野ラフタークラブ/2日
- 8/30-31 愛媛県西条市/西條神社会館/2日
- 9/6-7 徳島県鳴門市  
イセマリソート専門/優元快舎とこちゃんKU/2日

## 【イベント】

- 8/2 京都府城陽市/文化パルク城陽/宝の小箱
- 9/20-21 京都府京都市/パレスプラザ/SKY/2日

# 活動報告 (14年2月1日~14年7月31日)

## 【講演】

- 2/1 京都府京田辺市  
京都府退職公務員連盟綴喜支部
- 2/8 宮城県気仙沼市  
牧沢テニスコート仮設住宅
- 2/9 宮城県気仙沼市/松崎・柳沢仮設住宅
- 2/10 宮城県気仙沼市/唐桑福祉の郷A
- 2/12-3/19 京都府城陽市/まごころ城陽/4回
- 2/17・三重県松阪市
- 3/31 松阪市第一地域包括支援センター/2回
- 2/28 京都府京田辺市  
京田辺市多々羅ふれあいサロン
- 3/13 神奈川県横浜市/野七里地域ケアプラザ
- 3/15 京都府城陽市/楽々元気家族教室
- 3/25 京都府宇治市/京都府女性の船
- 3/26 宮城県多賀城市  
国府多賀城駅前仮設住宅
- 3/28 愛知県岡崎市/カルチャーセンター 暮らしの学校
- 3/28 宮城県遠田郡/美里町/玉蓮寺
- 4/26 大阪府大阪市/関西コムケア「スリーA&著」
- 5/10 京都府井手町/井手町社協/地区ミニサロン
- 5/15 京都府八幡市/男山金ふれあいサロン
- 6/2 大阪府大阪市/森の宮医療大学
- 6/7 兵庫県高砂市/終活フェア「こころの会」
- 6/15 京都府城陽市/清谷コミセン/青谷校区社協
- 6/18 京都府向日市/ケアセンター 回生
- 6/18 福島県南相馬市  
相馬市鹿島地区仮設住宅
- 6/19 福島県郡山市  
燃りあい処・空間/認知症予防ネット・郡山
- 6/28 広島県広島市/福祉用具販売楽々屋
- 6/29 京都府宇治田原町  
切林ふれあいサロン/地域包括支援センター
- 7/15 兵庫県宝塚市  
不死王閣/宝塚市老人クラブ連合会研修会
- 7/19 京都府京田辺市/出垣内ふれあいサロン
- 7/26 京都市下京区  
京都ひとまち交流館/京都ボランティア協会

## 【教室・サロン】

- 2/1~6/7 兵庫県川西市  
認知症予防ケアグループきくらら/4回
- 2/3~7/7 京都府宇治市  
とんがり山のてっぺんDE/5回
- 2/5~3/5 滋賀県大津市/小野平畑教室/3回
- 2/5~7/2 京都府城陽市  
フレンドルーム/近隣高齢者/6回
- 2/8~7/25 京都市北区  
鳳徳会館サロンみんなていきいき/12回
- 2/9~7/20 京都府宇治市  
菟道・宇治明星園/養護老人ホーム教室/6回
- 2/12~7/14 京都府八幡市  
福井家/桜草教室/京阪近隣高齢者/12回
- 2/12~7/9 京都府木津川市/木津川台ゆ・ゆ・クラブ/6回
- 2/14~7/11 京都市右京区  
高齢サポート・西院 脳トレ教室/7回
- 2/17~6/16 京都府八幡市/吉井松里ふれあいサロン/5回
- 2/18~5/28 京都府八幡市/ふくろくの郷/GH/8回
- 2/18 京都府京田辺市/田辺団地連合自治会
- 2/21~7/18 京都市山科区  
ウィズフィール京都山科/健康教室/6回
- 2/21~7/18 京都府宇治田原町  
NYBネット 〆ふれあいサポート/5回
- 2/24~7/18 京都府城陽市  
西部デイサービスセンター/5回
- 2/25~7/25 三重県松阪市/地域包括支援センター/5回
- 2/26~7/2 京都府八幡市/美濃山幸水集会所/6回

- 2/27~7/24 京都府宇治市  
北宇治地域包括支援センター/6回
- 2/28~7/25 京都市中京区  
壬生寺老人いこいの家/脳トレ教室/6回
- 2/28~7/25 京都府城陽市  
陽和苑/物忘れ予防教室/6回
- 3/8 京都府京田辺市  
京田辺市健康ヶ丘区ふれあいサロン
- 3/8-7/5 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会/2回
- 3/11-13 埼玉県熊谷市  
老健トワム熊谷/お仲間さん/3回
- 3/26 宮城県仙台市  
ニッペリア仮設住宅/3回
- 3/27 宮城県仙台市/七郷中央公園仮設住宅/2回
- 4/11 福島県二本松市/あぶくま農塾暮らし塾
- 4/14~7/14 京都府宇治市/介護者ふぁみりいの会同窓会/4回
- 5/7~5/28 京都府大山崎町  
大山崎町地域包括支援センター/3回
- 5/17 京都市中京区/ケアサポートセンター壬生
- 5/31 京都府八幡市/男山第3住宅ふれあいサロン
- 6/8 京都府八幡市  
小規模多機能コスモス/地域開放講座
- 6/10 京都府綾部市/20回教室 第1回
- 6/10 京都府八幡市  
希望カレッジ/吉原集会所/創価学会婦人部
- 6/28 京都府八幡市  
さくら三ふれあいサロン集会所
- 7/26 京都府城陽市/傾聴ボランティアやわらぎ

## 【講習会(各種)】

- 2/8-9 静岡県裾野市/裾野ラフタークラブ/2日
- 2/16 東京都府中市  
むさし府中商工会議所会館/1日
- 2/22-23 徳島県鳴門市/優元快舎とこちゃんKU/2日
- 3/1-22 大阪府大阪市  
大阪福島よるす学校2014特別講座/2日
- 3/8-9 山口県下関市/下関市社会福祉協議会/2日
- 3/29-30 愛知県岡崎市  
ラプリーおかざき笑くらぶ/2日
- 4/12-13 京都市右京区  
京北町削自治会館/けいほくスリーA/2日
- 3/11-12 埼玉県熊谷市  
老人保健施設トワム熊谷/2回
- 3/2~7/27 京都府宇治市/青い鳥養成講座/9日
- 5/26~6/16 兵庫県丹波市  
丹波市福祉部介護保険課/4日
- 6/3~7/1 京都府宇治市/白川明星園との会/5回
- 6/21-22 福岡県久留米市  
エールピア/笑いヨガ山本順子
- 7/5~7/26 京都府城陽市/友愛ホーム研修室/4回
- 7/14-15 京都府大山崎町/大山崎町老人福祉センター/地域包括支援センター/2日
- 7/20-21 香川県綾歌郡/高松テルサ/2日

## 【イベント他】

- 2/5 京都府宇治市  
府民生活・厚生常任委員会:出前議会
- 2/19 京都府城陽市  
KCN京都取材/撮影会
- 4/7 京都府宇治市  
とんがり山のてっぺんDE映画「折り梅」鑑賞会
- 4/17 京都府宇治市  
小倉デイ・よくする会 映画「折り梅」鑑賞会
- 5/24 京都市左京区  
京都市国際交流会館ホール:記念講演会
- 7/3 京都府宇治市  
FMうじ 今川アナ

# 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

## 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)

## 編集室より

通信30号の発行が大幅に遅れたこととお詫びします。編集中に体調不良を来たしまして、ピンチヒッターに任せたとこ、レギュラー以上の通信をお届けできることとなりました。

次号は編集担当として責務を果たす所存です。読後感などお寄せ頂けると有り難く存じます。(福井)