

# 第7回 通常総会を終えて

去る5月14日、第7回通常総会を開催しました。認知症予防のグループ活動を初めてから10年目、NPO法人発足から8年目にあたります。総会で議長をしてくれたのはグループ活動時代の仲間Sさんです。Sさんは法人化した後の活動内容の進化、発展ぶりに驚いていました。

定刻に始まった第7回通常総会は、議題の全てが全員の拍手で議決され、二部の認知症予防ゲームのDVD試写会も、皆さんから「よく分かる」と喜んでいただき、三部の懇談会では皆が認知症予防についての思いを語ってください、なごやかな雰囲気の中に終了しました。

懇談会ではNPO活動に若い実働メンバーが加わっていることを、評価していただきました。平均年齢の若返りは本当に心強いものがあります。

これまで毎年、地域の学区福祉委員会主催のスリーA認知症予防ゲームを楽しむ会に招かれて当法人から二人派遣とされていました。その企画担当の方との話し合いで、今年は若いメンバー一人で良いと言っていたとき、若者が集立ちすることになりました。

れは嬉しい特筆報告です。

総会も無事終わり、気がゆるみかけたところへ未知の方お二人から、立て続けに電話が入りました。二人ともホームページを見た、講義録も読んだ、研修会はいつあるのか、という問合せでした。

テキスト、DVD、講義録では予習や復習になっても、リードの実力涵養にはやはり実習が要る、ということを感じてはいたのですが、この度の電話は超高齢社会からの要請だと感じました。四国からと東京からと、全く関係のない方面からの啓示のような、降って湧いたような電話でした。

具体的な方法を考えねばなりません。宿題として受け止めました。一人でも多くのスリーA方式認知症予防ゲームリーダーが増えて、東日本の被災地でもスリーAが役立ちますようにと、祈らずには居れません。

(高林実結樹)



## 7月31日(日)ワークショップのお知らせ

つながりの中で生きる力を  
 ～地域・学校・家庭で～

Weフォーラム2011 in 大阪 分科会⑨

- 時間 午後2時～4時半  
 会場 大阪市中央区 ドーンセンター5階大会議室  
 定員 先着50人  
 テーマ 「超高齢社会に立ち向かう」  
 認知症予防活動報告&スリーA方式予防ゲーム体験会  
 講師 高林実結樹「広報10年の成果」  
 山本真喜「優しさのシャワーを浴びせているスタッフが優しく変わる」  
 向井陽子「友人の衰えをなんとかしたい…から始めて」  
 青木洋子「まず組織化から取り組んで2期目を終了」  
 田中裕子「初めてスリーA予防教室に取り組んで」  
 ゲーム指導 NPO法人認知症予防ネット活動メンバー  
 参加費 1000円 当日4階の分科会受付で支払い

DVD

認知症予防ゲーム  
 スリーA方式  
 DVDビデオ  
 完成しました!!



DVD定価 3,000円  
 (送料1枚200円)

### 申し込み方法

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、おりかえしお送りします。

### 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

# スリーA方式認知症予防ゲームフォーラム in 東京

## スリーAは奥深い

(埼玉県熊谷市) 井原節子

フォーラム会場には、さまざまな職種の方々・各方面で活動されている方々が、広い地域から集まっておられたので驚きました。「スリーAとはなんぞや?」「しっかり吸収するぞ!」という落ち着いた意気込みが皆さんから感じられました。

時間が余りに短く、少々消化不良の感が否めませんが、その後の活動の広がりが発信され続けている様子に安堵しています。

関東にも全国にもスリーAの活動が広がることに期待できます。自分自身を振り返れば、3年前、研修会でスリーAを知ったことで、仕事への取り組みが非常に奥深いものになりました。

しかしスリーAの活動としては停滞したまま…

高齢者と関わる仕事の中でスリーAの効果、私なりの優しさのシャワーで一人ひとりに向かい合い対話をしていると、色々なことが見えてきますし、私を待っていてくださると実感しています。

体験したスリーAゲームのような「心から笑いが起こってしまう」ことが、高齢者の日常生活の中にあれば、引戻し、悪化予防は可能だと確信しています。

好機を得て、私ももう一歩踏み出したいと思っています。

## 読むより やってみたら楽しい・スゴイ!

(東京都大田区) 加納 裕

「認知症の予防や改善に使えるゲーム」と聞いて、当初は難しいものなのかもしれないという先入観がありました。「スリーA方式」というやり方はどんなに難しいものか、優しさのシャワーとはどんなものを浴びせられるのだろうか、など言葉からのイメージを自分勝手に広げていました。

4月9日(土)飯田橋にある東京しごとセンターでのフォーラムは、高林先生の介護の体験やスリーAとの出会いの話、実際にゲームを普及されている方のお話を聞かせていただき、全員でゲームの体験をしました。「みんなでパーを出して、数を数えながら指を折ってみましょう」とリードする高林先生の大きな明るい声で難解なイメージは吹き飛びました。

皆で行うからゲームの楽しさが倍増し、認知症の予防や改善にどう関係するかの解説で納得、ゲームを通してお互いが打ち解けていく様子から「優しさのシャワーとは、このような雰囲気づくりなんだ」と実感しました。百聞は一見にしかず…、全体を体感して本当の意味が少し解りました。次の機会があれば、是非参加させていただきたいと思いました。

## スリーAデモ隊

(運営委員) 福井恵子

京都在住の私が認知症の母を置いてまで、フォーラムに参加したかったのは、案内文・プログラムが、今までのNPO活動にはない構成だったからです。主催:スリーA方式認知症予防フォーラム実行委員会、後援:コミュニティケア活動支援センターなどといかめしく、首都圏への拡がりを期待できそうだと、関東在住のスリーAを素晴らしいと認めている友人と、スリーAゲーム初体験の実妹を誘いました。

案内文は「…前略、優しさのシャワーで脳を活性化し、本来その人が持っているさまざまな力を取り戻し、引き出していく「スリーA方式・認知症予防ゲーム」をご存知でしょうか? 実践の場で大きな成果をあげている、このゲームを広く知っていただきたくて、今回首都圏で50名を対象に体験型フォーラムを開催することにしました。これを契機に首都圏を中心にした、やわらかなネットワークを育てていきたいと思っています。スリーA方式・認知症予防ゲームの首都圏の活動のスタートです!」

そして、プログラムは次のようでした。

### \*基調講演:

認知症予防への思いとゲームの方法

### \*ゲーム体験者からの体験と感想

脳リハビリのゲームと優しい気持ち…

\*ワークショップ パート1 ~ 実際にやってみよう  
ゲームと進め方を実際に体験しよう

\*ワークショップ パート2 ~ 意見を交換しよう

\*体験の感想やアイデアの交換タイム

大震災の丁度一ヵ月後、駅のエスカレーターは止まり、電車は間引き運転などの首都圏でした。会場へ入ると、母のことを5分間で話せと引っ張り出されたハブニングが有りましたが、主催者のお一人から「色んな経験談を聞くのも良かった」とのことで証言者の役目が果たせました。

意見交換では「スリーAを広めること」を6グループに分かれて意見を出し合っ、それを纏めて2分間発表するというものでした。「スリーAデモ隊…心と癒し・笑い…」と名付けて、人の集まる場所、関東中、いや世界中に広めたいと、熱烈に発表してくださいましたチーム、まだ良くわからずもっと知りたい、人を尊重し優しく大事にすることに感動した発表など、さまざまな意見が出て、大きな力を頂きました。

実妹は、大震災直後の時期に大勢集まってくださった、ゲームで久しぶりに笑って暗くなりがちな日常生活にも生かせそうだと、高齢者が楽しくスリーAゲームをしている映像で紹介するのの一案ではないがしら、との感想でした。





韓国ソウルのスリーA教室「たんぽぽデイケアセンター」

## ソウル教室 だより

佐々木典子

2011年4月4日、ソウルで第1回目のスリーA方式認知症予防ゲームの教室を開催しました。場所は、ソウルオリンピック競技場の近くにある、タンポポデイケアセンターです。このデイケアセンターは

2009年11月にチョンナム老人福祉財団によって開設され、主に老人長期療養保険（介護保険）で認定を受けた25人程の方が利用されています。

第1回目は、緊張の連続ながら、あつという間に時間が過ぎました。センターでも利用者の皆さんが集中できるかと心配されましたが、最後

まで楽しんでいただきました。私が日本人だとわかると、流暢な日本語で話かけてくださったKさんは、他のプログラムには参加されないのですが、このスリーA予防ゲームには参加してくださいませ。1回目の自己紹介では、「うん、うん」とうなずくだけ、声も小さくよく聞こえませんが、5回目の言葉集めで、「マフンシ（段ボール）」というのは馬の糞を使って作った紙という意味なんだよ」と教えてくださり、一同感心しました。

シートボールゲームは、いつも白熱します。勝ちたい気持ちが強くて、1回目、2回目は「手が出た」「反則だ」とけんかになりそうな場面もありました。周りからいろいろな言葉「もうやらない」と機嫌を損ねられることもあったFさん、ゲームで認められ、ほめられ、優しい言葉をかけられ、回を重ねていくうちに、厳しい言葉遣いが減ってきています。4回目の茶話会でFさんは「勝つてもよし、負けてもよし、ですね」とおっしゃりみんなで楽しむ様子が見えってきました。

認知度がかなり低い方もいらっしやいます。表情がなかった方が、微笑み、歌い、一緒にやろうという意欲を見せられます。回ごとに、体でゲームを覚えられ、出来るようになって、自信と喜びを表現される姿に、スリーAの力を確認、私たちも力をいただいています。

## スズメの学校 3年目

スズメの学校主宰  
原悦子

3年前開講当初は総勢7名。いま教室は16名。その中に親子が3組あり、リーダーと子供組を除けば平均年齢85歳。

最近の教室の様子は、88歳のお母様とご子息の場合、ご近所のお友達が急に少なくなつた為、お母様の様子がおかしいと1月からご参加、最初は子供のようにご子息の影に隠れる感じでしたが、今では笑いの種まき専門です。その分ご子息はハラハラと気遣われる様子を皆さんほほえましく見せておられます。

81歳のお母様と娘様の場合、最近お父様の四十九日をすまされた頃から落ち込まれ、このままではよくないと3月末に初参加。娘様が「母の笑ったのを久しぶりに見ました」と大変喜ばれ、その後続けてご参加。お母様の冷え切ったような寒そうなお顔つきが3

回目くらいからすっかり和らいで表情も豊かになりました。

終了後の片付けは皆さんでやってくたさるのですが、母（65kg）の起居のサポートは「共倒れ」になるとご理解いただいて、賢明にも手を出されないので、ほっとしています。最近ご参加者同士でお付き合いいもされているようで、80歳を過ぎて新しいお付き合いが生まれるのはとても喜ばしいことで、主宰者として続けてきてよかったとつくづく思っています。



ソウルの江南大学の佐々木典子先生が、テキストをご覧になり、スリーAを大学で授業に取り入れられ、次いで京都の教室「スズメの学校」の見学実習に来られて…を経て、ゲーム道具は韓国で制作されて、ついに予防教室を開始されました。国境を越えたスリーA予防教室第1号の誕生です！スリーAの国際交流の写真、お顔は見えませんが右側3人がチュさん、オさん、イさんです。

原さんは、2005年に講演を聞かれたのが最初で、私共がカルチャーセンターで行っていた教室にお母さんと一緒に通われた後、スリーA方式の良さを確信して、京都市内のシティホテルで20回の予防教室を開催し、その間、所属される健生ネットワーク京都の事業として伏見区でリーダー養成講座を実施されました。

その後、伏見区でスリーA方式の予防教室を毎週水曜日に開催されるや、今日まで140回を数えるまでに継続中です。

## シニア マンションで スリーA

京都市山科区  
古久保 常子

私が、スリーAに初めて出会ったのは、3年前のNPO法人の集まりでした。直ぐに、自分が探していたものだと思ひ、是非自分でもしたいと考えるようになりました。

といいますのは、社会福祉協議会地域包括支援センターでケアマネをしていた時、介護予防がどれだけ必要かを痛感していました。介護認定を受けていない人、受けている人、そしてその間の人、多くの方が境界線なく参加出来る事業はないかと考えていた時、スリーAに出会いました。本当にびびったりと自分の意見に合致し「明るく・頭を使って・諦めない」、3つの頭文字AのスリーA、癒しのシャワーを降り注ぎ、参加者が笑いの会話をするようになる、素晴らしい会だと感じています。

でも、直ぐ行動出来なく、時間が掛かりました。まず、ケアマネをしている地域でスリーAをするという案を頂きました。ケアマネの公平さに欠ける事にならないかと考え決心出来ませんでした。そして、新しい環境のシニアマンション健康相談室で、オープン後3カ月を過ぎた頃より、月2回の予定で、原口先生に来て頂き開催出来ました。初回参加人数6名でした。気難しい顔の方が話し、笑顔に

なる新しい発見が毎回あり、参加者全員が、参加継続希望され、細々と次回に繋がっています。皆に笑顔の連鎖が出来、自分らしい生活が送れるように、一緒に考えていきたいと思ひます。今は月1回開催ですが、ゆつくりと少しずつ参加人数を増やし、継続出来ればよいと思ひています。

## スリーAを 体験して

神戸市  
古谷 孝子

スリーAテキストを何度か読みましたが、実際のところ、スリーAって何かしらと、霧の中のような状態で、体験教室に参加しました。

テキストの知識だけでは、簡単なゲームのくり返しだけでは、ゲームに参加してみると、リーダーの誘導により、そこそこ笑いが散りばめられ、自然と体を動かしている自分がありました。

デイサービスや地域サービス等でスリーAが広まってくると、自宅に閉じこもりがちの方たちにとって、大きなきっかけが生まれるなと思ひました。

私は、ホームヘルパーですが、スリーAを「1対1」の利用者さんにしていただくための方法が、まだ見つかりません。何か良い方法がないかと、考えていきます。

今を生きている、認知症の方に、点を結ぶことの出来るスリーAは素晴らしいです。

## 「賈禄たっぷり… お仲間さん」

### 認知症予防の会 ～スリーAチャレンジ～

村岡 洋子

京都府福知山市では、第二期のスリーA増田方式認知症予防教室「脳いきいき元気アップ教室」を平成22年11月から実施しました。

#### ・二期目の特徴

今回は教室の回数を16回(二期目は13回)を増やし、きめ細かい対応とコミュニケーションを図るためにお仲間さん(参加者の人数を13人としました(第一期参加者20人)。回数が増え、人数が適切になったことによりお仲間さんからの教室への積極的な参加が多くありました。

#### ・お仲間さんの特徴

市の広報にご自分で応募されたお仲間さんたちは、欠席の理由が、「ボランティア

Aに行く」、「講演会を聴きに行く」、という元気な方が多く、スタツフも最初の頃は「何故ここに来られたのか?」という気持ちもありましたが、回を重ねていくうちにそれぞれ何らかの事情や悩みを抱いておられることが分かってきました。

「認知症の世界に、半歩も歩も踏み込んで迷っていたのに、教室に通ったおかげで、そこから戻ってくる事ができました。本当に嬉しい」と最後の茶話会の時に話されたYさん。

とても幸せそうに見えたSさん「私、時々穴が空いたように何かの記憶が消えてしまつて、いくら思い出そうとしても出て来なくなつてしまつたのです。それが一つ増えてきて本当に恐くて」といわれましたが、14回目の教室の後、「どうしても出てこなかった記憶を二つも思い出したのですよ。もう本当に嬉しい」。

これが、直ちに教室の効果だと言うほどの都合のよい自信は持てませんが、Sさん本人にもどうしようもない寂しさや、記憶が消える淵を覗く恐ろしさ、思い出したときの喜びなどをいくつかが共有できたのは、紛れもなく毎週ゲームと笑ひ、お互いの優しさのシャワーを交換する機会を持てたからだと思ひます。

これが、認知症予防ネット理事長高林さんが、最近とみに強調されるようになって、一見全く問題ないかに見える「一般の方の予防」なのだと思ひました。

教室では、「ゲームその2」を始めとした、いくつかの軽いタッチがお仲間さんの文字通り自然な触れ合いの機会を促進しているようで、来たときもお見送りの時も、失敗したときも、極く自然に笑いな

がら、たがいに軽いタッチを繰り返されるようになられ、それが、ここでしか表せない親密さをますます深めていく原動力になっているようです。

そして、回数が進むにつれ、お仲間さん同志が、本当にお互いを思いやる、優しさのシャワーを身に付けられ、交換されて、自分たちが作り出した和やかな雰囲気を楽しまれるようになっておられたことも今回の特徴でした。

このことは心身の深い部分で、人への信頼感と生きていくことへの自信に結びつく、一生涯去らないスリーAならではの体験に基づいた効果であり、何より認知症予防に繋がるのではないのでしょうか。

第一期目教室(13人16回)を終えて思ったことは、増田先生の「お仲間さんの数は13人、教室の回数は1クール20回」という数字の、根拠のある的確さでした。

今期のお仲間さん同志の雰囲気、親しさなど第二期と目に見えて違うところは、人数と教室の回数からも来ているのだと思います。今度は何が何でも13人程度、1クール20回を続けなくては、と改めてスタッフ一同、決心しています。

### ・近隣の各市町村からの見学

(見学受け入れは、教室開始6回目以降)

「ゲームについては皆さんの方が先輩ですから面倒を見てあげて下さいね」とお仲間さんに見学の方を紹介してゲームの輪の中に入って頂きました。お仲間さんも最初はちよつと緊張気味だったので、回が進むにつれて年長者としてのゆ

とりと余裕ができてきて、貫禄たっぴりに「ここへお座り!」「こうしたらうまくいくよ!」「間違っても気にせんでもよいんやで!」など、優しくお世話を焼いておられ、「優しいそのシャワー」さながらの本当にほほえましい雰囲気醸し出されています。

長岡京市からのお客様は、皆さまの優しい対応に涙が出ました、というご感想でした。見学に来られた市町は、綾部市、長岡京市(2回)、舞鶴市、丹波市です。綾部市では、「認知症予防教室」を開くことが決まり、運営スタッフの養成および教室の開催について、嬉しい協力の要請を頂きました。

広がれ! スリーA!  
\*この福知山市の詳細報告は、当法人ブログへ掲載しています。

## 京都府 福知山の 活動報告集

高林実結樹

福知山市でのスリーA活動は、今のように活発になるまでには、長い雌伏の年がありました。

十数年以上前に、福知山でスリーA増田先生の講演会が開催され、大勢の参加

者の印象に残る講演をされました。質疑応答の時には挙手どころか壇上に駆け上がった、講師を取り囲むような質問者の塊ができたのです。

しかし講演会が終わったあとは、各自の胸の中に静かに浸透しただけです。

種が蒔かれて歳月を経た一昨年、「福知山にスリーAを!」という願いが芽を出すや一気に蔓が伸び、葉を繁らしました。平成21年6月13日、市民啓発講演会。同月27日にはプレシンポジウムが150名を集めて開催されました。

続いて同年7月からのボランティア養成講座の開催が発表されたところ、申込みが80人という多数で、講座の企画が急遽、午前・午後の2組に変更されました。

その後、ボランティア活動に登録した人数は60人。その方達が「スリーAチャンネル」という名前をつけて活動を始められたのです。

地域包括支援センター主催の通所型教室にボランティアとして参加、次いで2、8人のグループに分かれて病院や施設、グループホームなどに出かけて予防ゲームを行い、高齢の方々に笑いと元気を提供されました。その21、22年度の活動報告集が出来、それを見せて頂いた私は、豊富な活動記録に目を丸くしました。

### ・福知山市での

#### スリーA活動はめざましい

主宰の村岡洋子さんと私とがお互いに認知症予防の同志として認め合ったのは、昭和50年代に双方の実母が認知症であったこと、本人には病識があり、痛切に

治りたいと願っているという、意見の一致からでした。

当時は「本人には病識はない」という誤った概念が社会通念で、まるで異端者のような孤立感を感じていたので、「あなたのお母様も!」と共感できる人を得て、地獄が仏のような救いを感じたものです。

村岡さんの企画によるボランティア養成講座の修了生が、8万都市の福知山市内に、スリーAチャンネルの笑顔の使者となつて、13箇所に出かけておられる...、この報告集を埋もれさせるのは惜しい、各地の方に参考にして頂きたいと思います。

報告集(A4版23頁)の内容は、毎週20回の定期的な教室開催を実施したグループの記録を頂点とし、年間通じて1回だけでもあり、皆さんが無理なく、出来ることを出来るだけ、という自由なスタイルで実践しておられることが解ります。その姿勢が実にいいと思います。

\*報告集申込み...送料込みで400円切手を左記に郵送

\*送り先 〒611-0031

京都府宇治市広野町一里山15-10  
認知症予防ネット



# 会 報 告

日時:平成23年5月14日(土) 午後1時半より  
場所:JR宇治駅隣「ゆめりあ うじ」会議室I

## 平成22年度 収支決算書

収入の部		単位:円		備 考
科 目	22年度予算額	22年度決算額		
年会費	550,000	574,800		正会員58 賛助(団)3 (個)101
入会金	10,000	14,000		正会員 3 賛助(団)1 (個) 5
小 計	560,000	588,800		
事業収入				
認知症予防の啓発・広報	3,000	4,500		機関紙購読
教室開催の提言	1,000	0		
講師派遣謝礼	1,152,000	1,105,041		
講演会等の開催	10,000	0		
その他必要な事業	1,000	4,627,280		内訳:テキスト会計 4,197,970 講演会報告書 380,000 DVD 49,310
小 計	1,167,000	5,736,821		
寄付金	30,000	24,764		
預金利息	0	436		
小 計	30,000	25,200		
当期収入合計(A)	1,757,000	6,350,821		
前期より繰越金	459,546	459,546		
収入合計(B)	2,216,546	6,810,367		

支出の部		単位:円		備 考
科 目	22年度予算額	22年度決算額		
事業支出				
認知症予防の啓発・広報	430,000	621,501		
教室開催の提言	10,000	2,910		
講師派遣	700,000	1,178,306		
講演会等の開催	150,000	436,416		
その他必要な事業	10,000	2,823,408		内訳:テキスト会計 2,319,006 講演会報告書 247,015 DVD 257,387
小 計	1,300,000	5,062,541		
管理費				
人件費	300,000	407,600		
通信運搬交通費	100,000	210,535		
事務消耗品費	57,000	85,718		
小 計	457,000	703,853		
当期支出合計(C)	1,757,000	5,766,394		
当期収支差額(A-C)	0	584,427		
次期繰越金(B-C)	459,546	1,043,973		
支出合計(B)	2,216,546	6,810,367		

### 資産・負債の内訳

科目	金額	科目	金額
現金	1,176	預り金	24,800
振替口座	53,900	仮受金	61,800
振替口座:テキスト等	34,050	未払金	173,685
郵便貯金	92,087	前期繰越金	459,546
京都銀行	239,889	収支差額	584,427
滋賀銀行:テキスト等	608,486		
棚卸し商品	255,150		
什器備品	11,220		
前払金	8,300		
合計	1,304,258	合計	1,304,258

平成23年5月14日(土)総会において  
上記の通り、平成22年度の決算報告をいたします。

会 計 原 口 熱 美

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23年4月25日

会 計 監 査 平 田 研 一

## 平成22年度 事業報告

### 1. 啓発・広報

- ホームページとブログの開設・更新・管理
- 機関紙・チラシ・リーフレット等の作成・配布
- ポスター展示等5回

### 2. 提言

- 4団体(介護保険事業所、社協へ出向くほか、自治体からの訪問を含めて4回)

### 3. 講師派遣

- |        |     |
|--------|-----|
| 1. 講演  | 39回 |
| 2. 教室  | 84回 |
| 3. 講習会 | 32回 |
| 4. 交流会 | 6回  |

### 4. 講演会等開催

- 自主開催講演会 1回

### 5. その他

- ①会議40回、②視察1回、③取材4回、④収録2回、⑤ラジオ1回

<b>1. 啓発・広報</b>	ホームページ	週1回更新
	機関紙発行	年3回
	ポスター/ワークショップ	5回
<b>2. 提 言</b>	宇治市 1回	栃木県小山市 1回
<b>【合計4回】</b>	豊中市 1回	兵庫県芦屋市 1回
<b>3. 講師派遣</b>	木津川市 1回	大阪府 4回
	南山城村 1回	兵庫県 4回
<b>①講演合計39回</b>	京都市 1回	徳島県 1回
宇治市 5回	綾部市 1回	千葉県 1回
城陽市 6回	福知山市 1回	栃木県 1回
八幡市 1回	八木町 2回	
京田辺市 1回	向日市 1回	
宇治田原町 1回	滋賀県 2回	
井手町 2回	奈良県 2回	
<b>②教室(サロンを含む)合計84回</b>		
宇治市 26回	木津川市 3回	大阪市 2回
城陽市 17回	京都市 11回	三重県 4回
八幡市 9回	兵庫県 11回	栃木県 1回
<b>③講習会 合計32回</b>	奈良県 4回	栃木県 1回
宇治市 15回	大阪府 4回	
福知山市 3回	兵庫県 5回	
<b>④交流会 合計6回</b>	宇治市 1回	八幡市 1回
		京都市 4回
<b>4. 講演会開催</b>	総会記念講演会	1回
<b>5. その他</b>	総 会	1回
	理事会	6回
<b>①会議 合計40回</b>	運営委員会	15回
	外部団体会議	18回
	<b>②外部からの依頼</b>	
	京都府視察	1回
	新聞ほか取材	4回
	KCN京都収録	2回
	FMうじラジオ	1回

# 第7回 通常総

平成23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、リーフレットの配布を継続し、展示、ワークショップ等には積極的に参画する。
2. 提言活動に関して  
公私、立場の大小を問わず、チャンスを活用していく。
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同上。  
養成講座についても同上。  
交流会についても同上。

4. 自主講演会の開催  
機会があれば、時宜に叶う取り組みを行う。
5. 会議  
理事の職務を全うするために、隔月に理事会を開催する。  
実働メンバーの活動運営の相互理解を深めるために、ほぼ毎月運営委員会議を行う。
6. 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方式の認知症予防活動が津々浦々に普及するように、テキスト、DVDの頒布の他、他団体との協働を行う。

DVD

## DVD試写会



今年2月にできあがった「スリーA方式認知症予防ゲーム」DVDを総会後にお披露目しました。

DVD映像は、①ゲームのやり方を動作つきで解説し、②サロンでのゲーム展開の実録を種目ごとに挟み込む、という方法で編集したものの。

約1時間の映写でしたが、手指の運動を伴うゲームでは、お集まりの皆さまが、映像を見ながら、一緒に手を動かしていらっしゃいました。「テキストでは理解できなかった部分が良くわかった」、「見ながらしてみたが、ゲームについていけない、リズムのある生活が大事ですね～」などの感想が聞こえました。当日販売数10本。

(試写担当)

平成23年度

## 収支予算

収入の部

単位:円

科目	22年度決算額	23年度予算額	備考
年会費	574,800	520,000	
入会金	14,000	10,000	
小計	588,800	530,000	
事業収入			
認知症予防の啓発・広報	4,500	3,000	
教室開催の提言	0	1,000	
講師派遣謝礼	1,105,041	1,100,000	
講演会等の開催	0	10,000	
その他必要な事業	4,627,280	350,000	
小計	5,736,821	1,464,000	
寄付金	24,764	30,000	
預金利息	436	0	
小計	25,200	30,000	
当期収入合計(A)	6,350,821	2,024,000	
前期より繰越金	459,546	1,043,973	
収入合計(B)	6,810,367	3,067,973	

支出の部

科目	22年度決算額	23年度予算額	備考
事業支出			
認知症予防の啓発・広報	621,501	414,000	
教室開催の提言	2,910	10,000	
講師派遣	1,178,306	800,000	
講演会等の開催	436,416	50,000	
その他必要な事業	2,823,408	200,000	
小計	5,062,541	1,474,000	
管理費			
人件費	407,600	350,000	
通信運搬交通費	210,535	150,000	
事務消耗品費	85,718	50,000	
小計	703,853	550,000	
当期支出合計(C)	5,766,394	2,024,000	
当期収支差額(A-C)	584,427	0	
次期繰越金(B-C)	1,043,973	1,043,973	
支出合計(B)	6,810,367	3,067,973	

## 今後の予定 (11年6月1日~)

### 【講演】

6月6日・29日 京都府京田辺市/京田辺市社会福祉協議会/2回  
 6月9日 京都府城陽市/城陽市・高齢者健康教室  
 6月17日 京都府八幡市/八幡市ボランティア連絡協議会  
 6月19日~7月20日 京都府宇治市/宇治市地域包括支援センター/3回  
 7月5日~7月22日 兵庫県丹波市/丹波市地域包括支援センター/7回  
 7月6日 京都府八幡市/男山第二住宅ふれあいサロン  
 7月12日 京都府八幡市/男山A地区ふれあいサロン  
 7月15日 京都府八幡市/八幡市民生児童委員協議会  
 7月21日 京都府八幡市/男山さくら三参合同サロン  
 9月15日 京都府八幡市/男山金振ふれあいサロン

### 【講習会】

6月1日~7月20日 滋賀県大津市/しなやかシニアの会/5回  
 6月12日~7月17日 京都府宇治市/青い鳥リーダー養成ミニ講座/4回  
 6月7日~8月2日 京都府城陽市/認知症予防ゲーム・スリーA研修/5回

### 【教室】

6月3日~7月29日 京都府城陽市/友愛ホーム半日デイ/9回  
 6月4日~7月2日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら  
 6月9日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい  
 6月13日~7月11日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会  
 6月14日~7月12日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家  
 6月23日 京都市山科区/ウィズフィール京都山科  
 6月23日~7月28日 京都府宇治市/小倉介護支援センター  
 6月25日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会

### 【ワークショップ】

7月31日 大阪府大阪市/「Weの会」全国大会分科会

## 活動報告 (11年2月1日~11年5月31日)

### 【講演】 16回

2月9日~3月23日 京都府城陽市/まごころ城陽/4回  
 2月14日 京都府宇治市/小倉学区福祉委員会・西ブロック  
 2月19日 京都府宇治市/平盛学区福祉委員会  
 2月20日 滋賀県大津市/ノエル福祉会  
 2月25日 徳島県三好市/みよし地域包括支援センター  
 2月28日 京都府向日市/向日市社会福祉協議会  
 3月2日 京都府城陽市/城陽市ファミリーサポートセンター  
 3月10日 奈良県吉野町/吉野町22年度ボランティア研修会  
 3月24日 京都府宇治市/宇城久女性の船「ステップあけぼの」  
 3月24日 京都府八幡市/男山泉ふれあいサロン  
 4月9日 東京都千代田区/スリーA方式認知症予防フォーラム実行委員会  
 5月18日 京都府城陽市/どんぐりの家・認知症予防ゲームスリーA研修  
 5月25日 京都府綾部市/綾部市福祉保健部保健推進課

### 【教室等】 37回

2月3日~5月25日 三重県松阪市/松阪市介護高齢課/3回  
 2月4日~5月27日 京都府城陽市/友愛ホーム/15回  
 2月5日~5月7日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/3回  
 2月8日~5月10日 滋賀県大津市/ころぼっくるの家/3回  
 2月14日~5月9日 京都府宇治市/ふぁみりいの会同窓会/3回  
 2月16日~5月18日 京都府木津川市/木津川台ゆうゆうふれあいサロン/3回  
 2月21日~5月16日 京都府八幡市/吉井松里自治会福祉部/4回  
 3月5日~5月19日 京都市山科区/シニアマンション/ウィズフィール京都山科/3回

### 【講習会】 14回

2月13日~5月22日 京都府宇治市/青い鳥の会リーダー養成ミニ講座/8回  
 2月22日~5月24日 京都府宇治市/宇治日和ミニ講座/5回  
 4月5日・12日 大阪府堺市/コミュニティサロンはつが職員研修会

### 【交流会】

4月17日 京都府精華町/光遊会/DVD試写会とゲーム体験

### 【その他】

4月23日 京都府宇治市/東日本大震災義援金近鉄大久保駅街頭募金宇治市社協

### 【会議】

5月14日 京都府宇治市/第7回通常総会DVD試写会

## 事務局からのご案内

### 会員募集

超高齢社会の現在、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、ぜひ会員になって、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

### スリーAの 認知症予防 ゲームのテキスト

……好評発売中!……

書名 認知症予防ゲーム テキスト一  
 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 1050円+送料(180円)

## 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)

### 編集後記

3月11日の「東日本大震災」から3ヶ月が経ち、原発事故が収束しない中、被災されました皆様方のご心労いばかりかと拝察し、一日も早く、穏やかな日常が戻りますようにお祈り申しあげます。スリーA方式認知症予防ゲームは、誰もが元気になるものです。被災地でも、いつか役立たせていただけるように、当法人では一人でも多くの方がゲームリードを出来るように、努めています。

(福井恵子)