

スリーAの 芽生え



遠くは長野県伊那市に、近くは京都府八木町に、スリーAの予防ゲームが芽生えます。

いづれも当法人が直接かわるのではなく、地域の力で芽生えるのですから、夢が叶ったように嬉しいです。

伊那市は人口7万4千人、これまでも認知症予防に取り組んでおられました。「伊那MYウェブニュース」によると、市内の公民館など65箇所で開催されていますが、今年度からは80箇所にふやされるとのこと。その80箇所に増える「脳いきいき教室」で、スリーA方式の予防ゲームを採用されることになりました。テキストが取り持つご縁です。

行政主導でこのように網の目のような地域密着で、スリーAの予防ゲームが行われるとは！夢としてきた「ポストの数ほど」の実現です！

このような例は初めて聞いたのですっかり驚きました。新しい取り組みの成果を、き

つと住民の方たちが喜んでくださいます。

京都府中部の八木町では、地元の行政や「健生ネット京都」のメンバーとの協働で、スリーA予防ゲームリーダー養成講座が開催されました。講座終了につづいて万端準備が整い、スリーA方式の

予防教室が開催されると、京都新聞にゲームの写真入りで、出ていました。

こうして京都府中部にも、住民の熱意と力の結集で、認知症予防教室が花をはじめて咲かせます。教室参加の皆さんの笑顔がはじけるに違いありません。

官民を問わずスリーAの癒しと笑いが、認知症予防に力を発揮していきます。

これからも嬉しい報告が続きますように。

高林実結樹

スリーAの認知症予防ゲームのテキスト



この7月頃から、ITで購入していただけるようになります。

書名 認知症予防ゲームーテキストー
 著者名 高林実結樹
 発刊所 中西印刷株式会社 出版部
 番号 ISBN978-4-87974-623-8
 金額 1000円+税50円+送料(180円)

認知症予防教室をおえて

平成20年10月、地域包括支援センターより委託を受け、スリーA方式(あかるく、あたまをつかって、あきらめない)に準じた認知症予防教室「あたまハツラツ教室」を実施しました。

葛城市でもはじめての取り組みとあり、認知症予防ネットの方々には準備段階からスタッフ及びボランティアの教育を含めてご指導いただきました。

その成果もあり、教室がはじまってから予防ネットさん直伝のやさしさのシャワーいっぱい、最初は硬かった参加者の方々の表情も回を増すごとに変化がみられ、笑顔の絶えない教室となりました。

全20回の教室を終え、MMSテストの向上だけでなく、表情の変化、服装の変化、精神的变化もみられ、我々の想像以上の効果があったのではと感じております。

教室終了後に行った総括会議では、教室開始の時から見守ってくださった神経心理士の先生が、前後のテストの結果比較表やバウムテストの変化をご覧になって、「想像以上に良い結果ですね」と褒めてくださり、担当者一同喜んでおります。

今年度も新しい教室開催が決まっており、地域包括支援センターや市民皆様様の御期待に応えたいと思っています。

奈良県葛城市社会福祉協議会 上田 公彦

認知症予防教室(ひらめき教室)を開催して

平成21年1月から3月にかけて原口熱美さん、平山眞沙美さんのお二人を講師にお招きし、初めて認知症予防教室を開催しました。毎回10~15人ほどが参加されたほか、一年前にスリーAの理念やゲームを学んだ住民グループ(オレンジの会)も教室サポーターとして関わりました。

当初、緊張して硬く険しい表情だった方も、馴染みのスタッフに迎えられて言葉を交わすうちに表情が和らぎ、ゲームでは我を忘れて楽しむ姿が。サポーターさんも自然に寄り添い、毎回笑いが絶えない2時間。忘れても大丈夫、間違えたって平気、クスッと笑い飛ばす、そんな雰囲気が教室を包みます。

コミュニケーション能力が改善したり、喪失していた自信を取り戻し、いきいきと元気になっていられる姿を目の当たりにできたことは大きな感動でした。優しさのシャワーは、脳の活性化だけでなく心の活性化にも繋がっているのです。この体験を通じてサポーターさん方も、「人を支える」ことの大切さ・素晴らしさを学び、自己実現を図ることができたようです。これからも力を合わせて明るく楽しい教室運営に取り組んでいきたいと思っています。

松阪市役所 介護高齢課 奈良かよ子

第5回 通常総

○平成21年度 事業計画

1. 啓発のための広報(ホームページ・機関紙・チラシ配布)を継続する。
2. 提言活動をデイサービスセンターやケアハウス、グループ活動団体などにも可能な限りこまめに行い、スリーA方式予防ゲームが日常的なレクリエーションにも浸透するように心がける。各地域で、スリーA予防教室が開設されるように提言する。
3. 講演会や予防ゲームリーダー養成講座、ミニ教室等、自主開催を心がける。
4. 他教室への応援は、必要に応じて講師派遣を行う。その他、京都府内に限らず教室開設団体には積極的に応援する。
5. 基盤整備の充実として
会員増強のため「入会のご案内」やリーフレットを配布する。

○平成21年度 収支予算

収入の部		単位:円	
科目	21年度予算額	20年度予算額	差引
年会費	600,000	700,000	-100,000
入会金	20,000	20,000	0
小計	620,000	720,000	-100,000
事業収入			
認知症予防の啓発・広報	2,000	2,000	0
教室開催の提言	1,000	1,000	0
講師派遣謝礼	960,000	800,000	160,000
講演会等の開催	20,000	15,000	5,000
その他必要な事業	1,000	1,000	0
小計	984,000	819,000	165,000
寄付金	200,000	300,000	-100,000
助成金	0	0	0
預金利息	0	0	0
小計	200,000	300,000	-100,000
当期収入合計(A)	1,804,000	1,839,000	-35,000
前期より繰越金	818,336	699,774	
収入合計(B)	2,622,336	2,538,774	
支出の部			
科目	21年度予算額	20年度予算額	差引
事業支出			
認知症予防の啓発・広報	450,000	450,000	0
教室開催提言	50,000	150,000	-100,000
講師派遣	600,000	400,000	200,000
講演会等の開催	150,000	150,000	0
その他必要な事業	30,000	50,000	-20,000
小計	1,280,000	1,200,000	80,000
管理費			
人件費	300,000	360,000	-60,000
通信運搬交通費	150,000	200,000	-50,000
事務消耗品費	74,000	79,000	-5,000
小計	524,000	639,000	-115,000
当期支出合計(C)	1,804,000	1,839,000	-35,000
当期収支差額(A-C)	0	0	0
支出合計(B-C)	818,336	699,774	

記念講演 「若年性認知症本人と家族の諸問題」

講師 越智須美子氏



記念講演を聞いて 赤松ふさ枝

講師の越智須美子さんは、若年性認知症の夫、俊二さんを、三人の娘さんと共に支えて来られました。

47歳で発症し52歳の時に告知を受けられ今年で14年目とされます。そんな中ご家族だからこそお聞きできる、病気を取り巻く現状をお話いただきました。

若年性認知症は、早い時期には適切な診断が付けられないことが少なくないのです。又、告知を受けたからと言って、治療法も確立されていないのが現状です。

奥様の笑顔と優しさ、そして多くの方に支えられ、H16年、当事者として初めて自分の思いを壇上から報告されたことで、社会の認知症に対する認識を変えるきっかけとなりました。

しかし今でも社会の偏見はあり、専門的な施設がないことからサービスを受けられないのが現状です。

告知を受け、「解ってよかった」という気持と同時に、底知れない不安や、病気に対する恐怖に大声を出さずにはいられなかった俊二さん。

今は病気の進行により、夫でも父親でもなくなりつつあるようです。須美子さんは、夫の「この病気に苦しんでいる人に笑ってほしい」という思いを受け継いで、これからも講演や執筆活動に頑張っていきたい、又スリーAと出会い笑顔で接することが予防となって進行を遅らせることが出来たのではないかと、辛いことばかりだったが今はこれでよかったと笑顔で話を終られました。

会 報 告

日時：平成21年5月16日(土)

場所：「ゆめりあ うじ」

○平成20年度

事業報告

1. 啓発・広報

- ホームページの管理
- 機関紙・チラシ・リーフレット等の作成・配布
- ポスター展示
- テキスト作成・ラジオ・雑誌寄稿

2. 提言

- 4地域に出向いた

3. 講師派遣

- 講演：69回(中部・近畿・中国地方)
- 予防教室：6箇所26回(東海・近畿)
- 講習会：7箇所×27回
- 交流会：6回

4. 講演会等開催

- 1回

5. その他

- 会議：15回



内 訳

1. 啓発・広報

ホームページ	週1回更新
機関紙発行	年3回
ブース・ポスター等	9回
ラジオ	2回
雑誌	1回

2. 提 言 合計11回

京都市	6回
木津川市	2回
宇治市	2回
福知山市	1回

3. 講師派遣 ①講演 合計69回

長野県伊那市	2回	京都市	10回	八幡市	2回
三重県松阪市	1回	宇治市	13回	木津川市	1回
滋賀県彦根市	1回	城陽市	17回	奈良県葛城市	4回
滋賀県東近江市	1回	京田辺市	1回	大阪市	2回
滋賀県大津市	1回	宇治田原町	1回	兵庫県川西市	1回
与謝野町	3回	長岡京市	4回	岡山県高梁市	1回
八木町	3回				

②予防教室

合計26回

三重県松阪市	7回	長野県伊那市	2回	大阪市	8回
京都市	2回	三重県松阪市	2回	大阪府豊中市	2回
宇治市	3回	長岡京市	5回	兵庫県川西市	6回
京田辺市	1回	奈良県葛城市	2回		
奈良県葛城市	9回				
兵庫県川西市	4回				

③講習会 合計27回

大阪府豊中市	2回
兵庫県川西市	6回

④交流会 京都市 6回

4. 講演会等開催

自主開催講演会 1回

【会議】	総会	1回
	理事会	2回
	運営委員会	12回
	合計15回	

○平成20年度

収支決算書

収入の部		単位:円		
科 目	20年予算額	20年決算額	差額	
年会費	700,000	599,200	100,800	
入会金	20,000	14,000	6,000	
小 計	720,000	613,200	106,800	
事業収入				
認知症予防の啓発・広報	2,000	90,500	-88,500	
教室開催の提言	1,000	0	1,000	
講師派遣謝礼	800,000	2,112,882	-1,312,882	
講演会等の開催	15,000	13,500	1,500	
その他必要な事業	1,000	46,500	-45,500	
小 計	819,000	2,263,382	-1,444,382	
寄付金収入	300,000	166,241	133,759	
助成金収入	0	0	0	
預金利息	0	796	-796	
小 計	300,000	167,037	132,963	
当期収入合計(A)	1,839,000	3,043,619	-1,204,619	
前期より繰越金	699,774	699,774	0	
収入合計(B)	2,538,774	3,743,393	-1,204,619	

支出の部		単位:円		
科 目	20年予算額	20年決算額	差額	
事業費				
認知症予防の啓発・広報	450,000	676,422	-226,422	
教室開催の提言	150,000	17,860	132,140	
講師派遣	400,000	1,438,775	-1,038,775	
講演会等の開催	150,000	25,970	124,030	
その他必要な事業	50,000	0	50,000	
小 計	1,200,000	2,159,027	-959,027	
管理費				
人件費	360,000	369,150	-9,150	
通信運搬交通費	200,000	195,175	4,825	
事務消耗品費	79,000	201,705	-122,705	
小 計	639,000	766,030	-127,030	
当期支出合計(C)	1,839,000	2,925,057	-1,086,057	
当期収支差額(A-C)	0	118,562	-118,562	
合計(B-C)	699,774	818,336	-118,562	

資産・負債の内訳

現金	67,852	預り金	24,900
振替口座	0	仮受金	20,600
郵便貯金	533,254	未払金	269,065
銀行預金	204,051	前期繰越金	699,774
未収金	180,000	収支差額	118,562
前払金	26,900		
貯蔵品	13,264		
什器備品	107,580		
合計	1,132,901	合計	1,132,901

平成21年5月16日(土)総会において上記の通り、平成20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21年 4月 8日

会計監査 松島 慈男



今後の予定 (09年6月1日~)

- 6月1日~29日 養成講座・5回シリーズ/同志社大学社会福祉学
科認知症ケア研究会/京都府京都市
- 6月4日・7月2日 教室派遣/幡枝スリーAあじさいの会/京都府京都市
- 6月6日 教室派遣/認知症予防ケアグループきらら/兵庫県川西市
- 6月9日 教室派遣/西宇治介護ふぁみりいの会/京都府宇治市
- 6月13日 講演派遣/パレット川西フェスタ/兵庫県川西市
- 6月13日 講演派遣/ボランティア団体合同会/京都府福知山市
- 6月14日・28日 教室派遣/ふんきょうサテキャン大久保教室/京都府宇治市
- 6月20日 交流会/科研プロジェクト山田チーム/京都府京都市
- 6月24日 講演派遣/ひだまり在宅介護支援センター/京都府城陽市
- 6月27日 講演派遣/吉田さくらんぼの会/京都市左京区
- 6月27日 シンポジウム派遣/スリーA予防教室を立ち上げ
る会/京都府/福知山市
- 7月1日・2日 養成講座4回シリーズ/NPO法人うつくみ/沖縄県石垣市

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 |

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)

編集後記

雨にぬれて鮮やかな色彩を見せるあじさいに再会できる頃となり、夜の田圃では、にぎやかな蛙の合奏が聞こえます。

おかげさまで、機関紙15号では5月16日に開催した第5回通常総会のご報告が出来ました。昨年度は、「もうそろそろ予防ネットの活動の扉を閉めてもいいのかしら？」などとささやいた時期も有りましたのに、7月にスリーA方式のテキストを発刊して以来、思いがけない地方から多くのお招きを受けることになってしまいました。私たちが願ってきた「スリーA教室をポストの数ほど！」の思いがすこしずつ成就していく喜びを噛み締めながら活動報告が出来たことを感謝しています。

活動報告 (09年2月1日~5月31日)

【ラジオ放送】

2月1日 京都府京都市/KBSラジオ放送

【提言】

- 2月2日 福知山市/京都短期大学
- 2月4日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい
- 2月5日 京都府宇治市/京都文教大学
- 2月9日 京都府宇治市/韓国尚志大学からの福祉実習団
- 2月27日 京都府京都市/右京区NPOフォーラムひこばえ
- 3月6~27日 京都府京都市/上京区デイサービス山里

【講演】

- 2月4日 京都府宇治田原町/湯屋谷会館
- 2月4~24日 京都府与謝郡/与謝野町保健課/脳トレ教室3回
- 2月6日 滋賀県彦根市/在宅保健師「湖都の会」
- 2月6日 大阪市東成区/東成地域包括支援センター/認知症予防教室
- 2月7日・14日 京都府八木町/健生ネット養成講座
- 2月9日 京都府京田辺市/京田辺市社会福祉協議会
- 2月13・20日 奈良県葛城市/葛城市家族介護教室
- 2月16日 京都府八幡市/吉井松里福祉サロン
- 2月17~3月19日 京都府城陽市/まごころ城陽4回シリーズ
- 2月21日 京都府京都市/浄楽健康すこやか教室
- 2月23・3月23日 京都府宇治市/わくわくスポットin山城
- 2月25日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい
- 2月28日 京都府宇治市/大久保学区福祉委員会
- 3月11日 京都府宇治市/宇治市・地域ボランティア研修会
- 3月14日 京都府八幡市/男山第3住宅福祉サロン
- 3月18日 京都府宇治市/宇治明星園デイサービス家族会
- 3月25・26日 長野県伊那市/伊那市高齢者福祉課
- 4月19日 京都府八幡市/グランフェルティクずはサルクコート管理組合
- 4月22日 京都府井手町/一人暮らし高齢者交流会
- 4月25・5月30日 京都市左京区/吉田・さくらんぼの会
- 4月30日 京都府木津川市/木津川市補助事業「励ます会」
- 5月7日 京都府宇治市/京都府女性の船ステップあけほの宇治支部
- 5月13日 京都府城陽市/在宅介護支援センター梅林園
- 5月19日 京都府八幡市/泉自治会
- 5月20日 京都府城陽市/在宅介護支援センター萌木の村
- 5月20日 滋賀県草津市/年金受給者協会
- 5月21・28日 奈良県葛城市/ボランティア研修会
- 5月29日 三重県津市/津市社会福祉協議会

【教室派遣】

- 2月5~3月26日 三重県松阪市/松阪市役所介護高齢課/5回
- 2月5~5月7日 京都府京都市/幡枝スリーAあじさいの会/毎月1回
- 2月7~5月8日 兵庫県川西市/認知症予防ケアグループきらら/4回
- 2月22~5月10日 京都府宇治市/ふんきょうサテキャン大久保/月2回
- 2月26・3月10日 奈良県葛城市/葛城市社会福祉協議会
- 3月9日 京都府京田辺市/常盤苑デイサービスセンター
- 4月14日 京都府宇治市/西宇治介護ふぁみりいの会
- 4月22日 京都府木津川市/ケアハウスあじさい

【講習会】

- 2月21日~3月14日 大阪府大阪市/大阪府健康生きがいづくり/4回
- 3月25・26日 長野県伊那市/職員研修
- 3月26日 三重県松阪市/教室サポーター研修午前

【交流会】

2月14~4月18日 京都市上京区/科研プロジェクト山田チーム/月1回

【講演会開催】

5月16日 総会記念講演会/講師:越智須美子