

新春の候 皆さまにおかれましては穏やかに新年を迎えられたことと存じます。新型オミクロンの市中感染の報道等で、年末年始から嫌な雰囲気になっていますが、気分に流されず正しい情報の下、今まで通り万全の備えと「新しい生活様式」の徹底で第6波も乗り越えられるものと確信しています。

コロナ禍の2年。三密回避や不要不急の外出制限などで仕事や学校等、日常生活に大きな影響が出ました。みんなの認知症予防ゲームで楽しむことには、「不要不急」の中でも活動はどうあるべきだろうか? 感染拡大の渦に明確なメッセージを発

◎「不要不急」 広辞
苑によると「どうしても必要というわけでもなく、急いでする必要もない」と

主催者の意向もありますが、コロナ感染拡大を大義名分に会場そのものを借りることができます。活動は止まりました。このことにによる影響は、11月27日に開催した全国リーダー研修・交流会にご参加いたいたりーダーの皆さんからも報告がありました。簡単にご紹介すると「活動相手(ゲーム参加者)の精神的・肉体的ダメージだけでなく、活動するリーダーさんにとっても、活動によって

「新しい生活様式」とみんなの認知症予防ゲームの専門家会議から「新しい生活様式」が示されました。感染リスクを抑えるために、手洗い、マスク着用、換気、外出/移動の自粛、3密(密閉、密集、密接)回避など。これでは、今まで当たり前に出来ていた気軽に集まつてのおしゃべりができないくなる。コロナ以前の日常は、①外出すること、②人と会うこと、③集うこと、④語らうこと、⑤行動すること、といふ5つを基本に成り立っていました。これらが制限されたことで『人とひと』、

『人と社会』との関係が微妙に変化しつつあるのが、まさに当法人の活動そのものであり、認知症予防にとって重要な問題です。

『人と社会』との関係が微妙に変化しつつあるの結果、社会的な孤立状態に陥る人がさらに増加していくことが心配です。①~⑤は、まさに当法人の活動そのものであり、認知症予防にとって重要な問題です。

『人と社会』との関係が微妙に変化しつつあるの結果、社会的な孤立状態に陥る人がさらに増加していくことが心配です。①~⑤は、まさに当法人の活動そのものであり、認知症予防にとって重要な問題です。

『人と社会』との関係が微妙に変化しつつあるの結果、社会的な孤立状態に陥る人がさらに増加していくことが心配です。①~⑤は、まさに当法人の活動そのものであり、認知症予防にとって重要な問題です。

『人と社会』との関係が微妙に変化しつつあるの結果、社会的な孤立状態に陥る人がさらに増加していくことが心配です。①~⑤は、まさに当法人の活動そのものであり、認知症予防にとって重要な問題です。



NPO法人認知症予防ネット 会員募集のご案内

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

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ひいたします。

特定非営利活動法人 認知症予防ネット通信

コロナ禍を越えて認知症予防

理事長 平田 研

信できなかつたのは当法人として大きな反省です。

できた人とのつながりや有用感等に大きな負の影響があった。」と言う事です。

55号

2022年1月吉日

編集・発行

NPO法人
認知症予防ネット

〒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/>

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 報告

2021年11月27日(土)午後1時～午後4時

会場 西本願寺聞法(もんぼう)会館



コロナ禍ではありましたが、徹底した感染対策と皆さまのご理解・ご協力により開催することができました。技術的な問題もあり、ギリギリまでどのような方法なら可能か悩んだ結果、案内が遅くなつたことをお詫び申し上げます。

平田理事長の挨拶



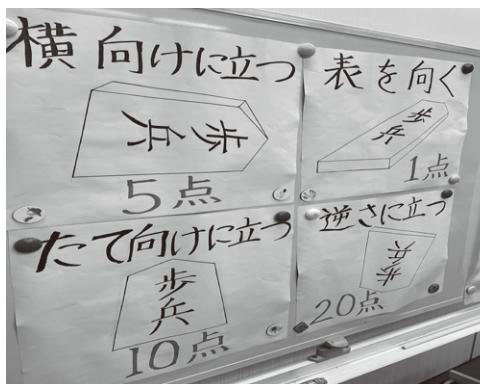
自己紹介から
楽しくスタート



予防効果アップの
大事なアイテム



時間の許す限り皆さんとゲームを行いました



『い』のつく言葉を探しましょう

駒の点数を貼り出しました

マイ将棋セットでコロナ対策



広告パズル

破る枚数は奇数がポイント



勝つた人だけ
リボンを1本
取りに出来ます



佐々木理事より
韓国支部の報告



京都ヒューマンフェスタ 2021

- 私らしく、あなたらしく。
- 個性を大切にできる社会へ。



2021

◆ 京都テルサ会場 2021.11.13(SAT) 10:30 - 13:45 ◆

WEB特設サイト 2021.11.13(SAT) - 2022.3.31(THU)



建築デザイナー
ファッションモデル
サリー 楓

リアル会場

トクショ-

テーマ 「"普通"をイノベートする -誰もが自分を生きられるように-」

建築学科卒業後国内外の建築事務所を経験し、現在は建築設計監理分野で国内トップシェアの
日建設計にてデザイン、コンサルティングを行う。
2017年、慶應義塾大学大学院在学中に社会的な性別を変え、建築やプランディングからモデル
までに及ぶ多岐にわたって活動するトランスジェンダーとして注目されている。



同時
開催

いのち THEIR LIVES WERE TOO SHORT
生命のメッセージ展 in 京都

京都テルサ 東館2F セミナー室
10:30~13:45
入場無料 事前申込不要

犯罪によって生命を奪われた犠牲者が主役の展示



活動紹介ブース



当法人では、認知症予防は人権の問題であるという
考え方の元、法人設立当初から運営委員であつた新井
和江さんを担当にお願いして積極的に関わっています。
昨年度は新型コロナの感染拡大のため例年通りの
「京都ヒューマンフェスタ」は開催できず、当法人も
不参加となりましたが、今年度は横川ひとみ理事によ
るステージ発表で、コロナ禍における活動の報告と
「みんなの認知症ゲーム」の紹介を行いました。





参加者のご感想

安中 和さん
(奈良県上牧町)

こんにちは。本日はお疲れさまでございました。リボンのやり方や新しいバリエーションを教えて頂き感謝です。

12月9日、よろしくお願いいたします。リボンの巻き方を教えて頂ければと思います。コロナも少し落ち着いてきましたので、新しい所で始まつたりしています。ゆっくりですが皆さんと楽しんでいます。よろしくお願い致します。

山本 和子さん
(大阪府摂津市)

寒くなつてまいりました。11月27日は、楽しい研修交流会を有り難うございました。

12月3日のリフレッシュサロンで早速、じょんけんリボンゲーム、ことば集め、bingogame、広告パズルをさせて頂き、

皆様に楽しんで頂きました。来年1月7日からの研修会も又宜しくご指導をお願い致します。

帰りはお土産まで頂き、有り難うございました。「まずはお礼まで」

加藤 良江さん
(東京都府中市)

本日は、お世話になりました。Zoom研修に参加させていただきまして、ありがとうございました。中村先生のリードを初めて体験させて頂き、大変勉強になりました。ご準備から開催まで、大変だつたと思います。貴重なお時間を頂きまして、ありがとうございました。

波戸崎みゑ子さん
(山口県下関市)

本日の全国リーダー研修交流会お疲れ様でした。リモート参加させて頂きました。大変有意義な時間を過ごさせて頂きました。会場参加の雰囲気が伝わり画面から一緒にゲームさせて頂きました。

12月3日のリフレッシュサロンで早速、じょんけんリボンゲーム、ことば集め、bingogame、広告パズルをさせて頂き、

寒くなつてまいりました。11月27日は、楽しい研修交流会を有り難うございました。

12月3日のリフレッシュサロンで早速、じょんけんリボンゲーム、ことば集め、bingogame、広告パズルをさせて頂き、

のやり方も大変参考になりました。やりとり楽しさが伝わってきました。

初めて実施したりモート形式をすっかり失念して進めてしましました。

カメラの向こうにはリモートでご参加の方々がいらっしゃることや、常にカメラとマイクがONになっていることを忘れてしまい、行き届かない場面とお見苦しい言葉になりました。

これからも安心して参加でき楽しめる様に明るい未来に向かつて頑張っていきたいと思います。

また全国の方の情報を共有することができ大変ありがとうございました。ありがとうございました。

ゲーム担当より ひとこと

副理事長 中村 都子

一年に一度、全国のリーダーの方々とお目に掛かれ

ア活動が思うように出来ない状況が続き、ゲームを弾む時間でもあります。

「今年近くはボランティアの方々とお目に掛かれますよう、更に有意義な内容をと考えてあります。

次回も、全国のリーダーの皆様のご要望にお応えできますよう、教室開催」として時間の許す限りゲームを行うことに決定。その大役を仰せつかりましたが、ゲーム終了の時



会場に来られた
認定講師の活動報告

加藤良江さん
(東京都府中市)

一般社団法人みんなの認知症予防ネットとしての活動は、このゲームが認知症予防だけではなく、孤独、いじめ、発達障害のみなさんにも、良かつたというリーダーさんからの報告を受けて、今年1月からどなたもが躊躇なく参加できるよう、「エンジョイ・ニングゲーム」として、活動をしています。

- ・zoomでのゲームの体験会を行っています。宣言は主にfacebookです。
- ・コロナ禍であっても、デイサービスからの依頼は途切れずに、毎月3回、伺っています。
- ・専門的なエビデンスを取ることは、難しいといふことを実感しています。
- そこで、違う角度から、所属リーダーさんに「幸せの4因子」のアンケートをして、リーダーとし

ての目線から、コロナ禍だからこそ、人と人との繋がりが途絶えている今だからこそとして、統計結果は、来年の日本認知症予防学会に発表を目指しています。

このクラブ教室は月一回、先月から再開。コロナ対策をしつかりとつて行っています。90歳の方と娘さんが参加されていて、お手玉回しをしました。

私はリーダー養成講座の受講者二五人は全員、「ああーね会」の会員となり、「LINEで繋がり情報交換をしています。今はコロナが収束して沢山の依頼があることを願っています。

11月から月2回リーダー会、復習会、ステップアップ会を行っています。宣言は主にfacebookです。コロナ禍であっても、デイサービスからの依頼は途切れずに、毎月3回、伺っています。

この個人的な話なんでも

木村千枝子さん
(新潟県長岡市)

ここ長岡もコロナで施設関係の会場は利用許可がでないため思う活動はできていません。

私のリーダー養成講座の受講者二五人は全員、「ああーね会」の会員となり、「LINEで繋がり情報交換をしています。今はコロナが収束して沢山の依頼があることを願っています。

11月から月2回リーダー会、復習会、ステップアップ会を行っています。宣言は主にfacebookです。コロナ禍であっても、デイサービスからの依頼は途切れずに、毎月3回、伺っています。

この2年間は、校区の社会福祉協議会の中に支え合い部会を設立し、その中で生活支援コーディネーターとして活動をしておりました。

12月から少し活動ができるようになりそうですが、こんな時だから、「みんなの認知症予防ゲーム」を届けたい。自分自身が研修を受けたいと感じています。それと、高齢者に係わる人達も変わっているので、リーダー研修会体験会が本当に必要な時かなと思って居ります。

モジユンダル由美子さん

(大分市)

藤島壽子さん
(和歌山市)

嬉しかったこと

昨年5月、姉の葬儀に

2人の姪に会う機会があ

りました。登録者は40人

ほど、水・土・日 朝10分間ですが、楽しく笑つた。友人も含めて6名でコミュニケーション、そこで歌いながらグッパなど取り入れて行つています。4歳から80歳まで楽しかったとメールが返ってきます。

公民館とほかの会場でのクラブ教室は月一回、先月から再開。コロナ対策をしつかりとつて行っています。90歳の方と娘さんが参加されていて、お手玉回しをしました。

私はゲームをする事が出来ず、私も含め参加者達も高齢化が進み身体的に衰えが目立つてきました。

ストレス状態です。スマホを使われている方達にはLINEで繋がり、リモートでゲームを続けました。毎日から週1回になります。それは現在も続けています。

12月から少し活動ができるようになりそうですが、こんな時だから、「みんなの認知症予防ゲーム」を届けたい。自分自身が研修を受けたいと感じています。それと、高齢者に係わる人達も変わっているので、リーダー研修会体験会が本当に必要な時かなと思って居ります。

緒方貴美子さん
(熊本県人吉市)

ご無沙汰いたしておりました。今回の全国大会にも参加出来ず、web会議もできずすみません。

こちらは、コロナ、豪雨災害と2年ほど活動ができていません。この2年間は、校区内の集中豪雨災害と2年ほど活動ができていません。

然、寄り添い方も違つて高齢者の方々の動きも変わつてきてあります。それでも、月1回のカフエは、スタッフだけの時も多くありました。少しづつ、実施してきました。少しずつ、高齢者の方々の動きも変わつてきてあります。当

それでも、ゲーム開催前、導入に使あうと思っています。これからも頑張つていただします。私は紙芝居

をゲーム開催前、導入に使あうと思っています。これからも頑張つていただきます。有難うございま

してます。興味のある方は是非ご協力をお願ひいたします。私は紙芝居

をゲーム開催前、導入に使あうと思っています。これからも頑張つていただきます。有難うございま

してます。興味のある方は是非ご協力をお願ひいたします。私は紙芝居

体験会や研修会実施を
来年度に向けて、行政と
いつしょになり考えてみ
る時期かなと、以前、体
験会、研修会の実施に協
力してくれた市職員、県
職員と協議をしたいと思つ
ていることろです。でき
るかどうかわかりません
が、まず、一步ゲーム普
及のために頑張ります。
皆様によろしく伝えてく
ださい。お声かけ頂き誠
にありがとうございました。

い会話もでき「心のケア」を行い、明るい言葉を使おうように心がけ、お一人おひとりを大事にしています。常に「あなたのことを思っていりますよ」と安心感に繋げています。

最近は、コロナ感染者数も少し落ち着いて来たので、地域での出前講座が多くなりました。少しずつでは有りますが、以前の活気が戻りつつあります。先日行つたゲートの「夢旅行」では、「今だ

「NPOの法人だいじょみぶ」の運営をしています。その中で、傾聴の勉強会、フットセラピー、自彌術と体操、音などのピアノ教室など行っています。認知症予防教室は毎月のうした活動の中の一つとして、二週間に一度11：00～12：00まで行っています。東海地区の認定講師さんたちの集まりなどで情報交換できるといいなあと思っています。

内容としましては自説紹介は毎回テーマを決めてお一人お一人お話しもらっています。席も並んでいてマスクをしてるので聞き取りにくいと言われる時もありますが「皆さん頑張つて発声練習しましょう」とか「事なところは、最後の日に出しがあるので私が復唱したりしながら行つてあります。それから日付の確認、指の運動やその後ヨガ講

レンジしていだとき、
ペンですが「久しぶり
筆を使つた」とか「な
だか心が落ち着く」と
「集中できる」と好評
した!

道具を使うゲームは
かなでできませんが、
近ビーチボールサッカ
は間隔を開けて行つた
「人々でスッキリした」
とか「足が軽くなつた
「ストレス解消できた
と言われ、早くもつと色
なゲームを行える環境

筆にかんで 最なうらへる間に、ボールに書き家族に届けてもらいました！その方は毎日辛いリハビリを頑張り時間は少しかかりましたが退院してコレセツトをつけながら教室にも戻ることができました。そして皆さんのおかげでリハビリがんばれだと涙ながらに話してくれました！

その他の皆さんもコロナ禍でなかなか外出できていませんが、この教室だけは参加しますとい

波戸崎みゑ子さん
(山口県下関市)

コロナ禍になり、今まで普通に人と交流ができるようになりましたが、何か物足りなさを感じました。それで仲間と顔を合わせ目と目が合うだけで、マスクからの笑顔が喜びに変わり自然と会場内の雰囲気が明るくなります。リモートでは感じることが出来ない不思議な雰囲気です。コロナ禍で会場が使えない時は、開催が中止となります。ですが、電話での安否確認を行い元気な声を確認します。普段できな

普段頂けない豪華な食事をしましよう」と呼びかけると大爆笑となりました。リーダーのテクニックも必要ですね。

何気ないことですぐ、言葉一つで雰囲気が明るくなり、人の心まで動かすことが出来る「言葉の大切さ」を感じてあります。一日も早く以前の様な生活ができるようにな型コロナウイルスの終息を願っております。

脳トレ（認知症予防）教室と書つ形で月2回行っています。コロナの影響で昨年は3ヶ月程お休みいたしましたが今年は1回も休むことなく開催できましたことに嬉しく思います！参加者はだいたい10名程度ですがテーブル一つに一人ずつ座つて頂き、その椅子もジグザグになります。間隔を開け窓ドアを開けて対面で行ってあります。対面ですと行えるゲームに限界がありますから、どちらで学んだものと違うものも数多く入れています事をご了承頂きます。

南川 恵理子さん
(名古屋市)

ii

お手玉は皆で回しながらのゲームはできませ
るのであ一人づつで、紙コ
プやテニスボールなど
加えながらキヤツチ、
近コロナも落ち着いて
ましたので離れてテー
ルの端々やタオルを使
てのゲームも入れつつ
ります。

ビンゴゲームや広告
ズルは引き続き行つて
ります。

その他プリントを作
り、折り紙で簡単な物
を作ったり、切り絵をし
たり。先日は書道にもチ
ト

わざわざお電話があり
そのときのお話が「月
回の教室がすごく毎回
しみにしていて、本当
本当はお休みしたくな
のだけれど用事ができ
しまい休ませて下さい
と言われて、涙が出そ
になりました！いや泣
てました。（笑）
そしてある女性の参
者さんが骨折で入院さ
あ見舞いには行けない
ど寄せ書きを送ろうと
うことになり、でも紙
寄せ書きではなくリハ
リにも使えるボールに
こうと言うことになり
一人一人のメッセージ

左方
さんから元気を頂いてお
ります！

★認定講師誕生★
日栄 和歌子さん
(ひえい わかこ)
愛知県一宮市

山田 幸枝さん
(やまだ ゆきえ)
滋賀県日野町

ご活躍を
期待しています

インフォメーション(お知らせ)



2021年10月から

「みんなの認知症予防ゲーム」市民講座開催 !!

10月7日から月に2回「みんなの認知症予防ゲーム講座」が愛知県小牧市で開催されることになりました。

一般市民の方15名が対象とのことです。コロナ禍ではありますが、市の後押しで講座が開催されることは、大変意義のあることと喜んでいます。

今年3月、小牧市では当法人講師が担当した、リーダーさんのスキルアップ研修が行われました。これは、小牧市福祉部地域包括ケア推進課の主催で行われたもので33名の参加がありました。リーダーさん17名のほか地域包括ケアセンター、十余名、市の関係者の方の参加もあり新しいテキストを手に熱心に研修に取り組みました。その後コロナの影響でリーダーさんの勉強会が出来なくなり、NPO法人の動画を見ながら自主練習されたのだそうです。そんな苦難を乗り越えての予防ゲーム講座の開催。グループのリーダーさん全員がとても前向きに取り組まれ、楽しく継続されるとお聞きしています。

また、小牧市では来年度に向けゲーム道具を揃



人気の安心バッジ

(100円/個)

※ご希望の方は当法人まで
ご連絡ください

n.yoho 200409@gmail.com

10月7日から月に2回「みんなの認知症予防ゲーム講座」が愛知県小牧市で開催されることになりました。

一般市民の方15名が対象とのことです。コロナ禍ではありますが、市役所で押して講座が開催されることは、大変意義のあることと喜んでいます。

今年3月、小牧市では当法人講師が担当した、リーダーさんのスキルアツ

え、グループの活動を支えたいとの意向で30名分の道具の予算を要求されることです。

自治体の包括などでの研修が土台となり、市民講座に繋がり地域社会の認知症予防活動の一助となっています。コロナ禍で活動がままならない昨今ですが、出来ることをこつこつ積み上げ地域の認知症予防に取り組みましょう。

高林実結樹の徒然

私は漠然と、木を見る
こと 자체が好きです。名
前のせいか、幼少時から
京都の北山連山の麓で育つ
たせいか、松ばかりの山
を見るのが毎日の楽しみ
でした。その癖が今も身
についています。

宇治市白川という土地
は、低い丘陵地でなだら
かな低い山が続いている
その山肌に六階建ての建
築物が忽然と建つて居る。
その一部屋が私の住まい
です。隣地には巨大な老
人マンションが建ってい
ます。向かい側の丘陵地
は鹿の居住地です。

二年目の冬を迎える
としている今、ケアハウ
ス暮らしで、しかもコロ
ナで殆ど逼塞状態ですが、
少しも退屈しないのです。
それは毎日自室のベラン
ダから、目の前に左右に
長く見える丘の、様々な
木を眺めるのが飽きない
楽しみだからです。故郷
の北山連山は松ばかりだっ
たので、松が全く見えな
いのは不思議です。

落日が少しづつ南下し
て、冬至には送電線の鉄

つス暮らし②

