

2020年度（第11期）がスタートしました。

新型コロナウイルスが猛威をふるう中で2020年度を迎えました。身を守るためとはいえ自粛、自粛で心がふさぐ昨今ですが、感染予防には「手洗い・うがい・マスクの着用」が基本です。バランスの良い食事・十分な睡眠など日常生活にも気をつける事が大切です。

2010年7月に産声をあげたNPO法人認知症予防ネット神戸の活動も、今年度で10周年を迎えました。この間「いつまでも いきいき 暮らすために」の法人理念のもとに、認知症予防と認知症の人にやさしい支え合いの街づくりを車の両輪として、会員の皆様、地域の方々、教育・研究者、行政の方々のご支援と連携・協働のもとで活動をすすめることが出来たことに心より感謝を申し上げます。

超高齢社会を迎え、高齢者の暮らしを支える制度の充実は避けられない課題となっています。しかし、「介護を社会で支える」ことを目的に発足した介護保険制度は要支援を介護保険から自治体を実施する「生活総合支援事業」に移行し、今後、要介護1・2の方も同様に移行が計画されています。

「認知症『神戸モデル』」は認知症検診と事故救済制度を柱に取り組みられ、2019年12月現在8,718人の検診と、事故救済3件が実施されました。この取り組みは緒に就いたばかりで、認知症と診断された人への支援など多くの課題が残されています。

私たちは2019年度、2つの助成金事業を中心に事業を展開し、認知症への理解を深め上げると同時に、認知症になっても、その人らしく尊厳を持って暮らし続けられる支え合いの街づくりを、旺盛に取り組み多くの成果をあげることができました。

今年度は10周年という節目の年、第2次長期計画2年目の年になります。事業の前進と組織の拡大・強化、人づくり、後継者対策に全力をあげたいと考えています。今年度も皆様のご支援とご協力をよろしくお願い致します。

2020年度（第11期）通常総会 ご案内

● 日時 2020年5月28日（木）15:00

● 場所 野の花サロン

議案 第1号議案 2019年度事業報告に関する件

第2号議案 2019年度会計報告に関する件

第3号議案 役員変更に関する件

（規模を縮小しての開催になる場合があります）

いつまでもいきいき暮らすために



認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 ご報告

講師 鈴木 正典 先生 出雲市民病院 医師 医学博士

回想法「思い出かたりは元気のもと」

～昔の写真や品物で認知症予防～



2020年1月30日(土) 六甲道勤労市民センター（メイン六甲）5階会議室

今回は、講演会開始前から鈴木正典先生のチェロの演奏でスタートです。先生は、回想法で認知症の予防・進行防止を期待できると話されました。回想や思い出話しは高齢者元気のもと・・・思い出話しは「すればするほど元気になる」そうです。

先生の講演は、小さな太鼓や道具を参加者の皆さんと一緒に調子をとりながら、昔の歌を歌ったり、語ったりと楽しい進行です。

「語ることで喜びを感じ、満足感、自尊心を取り戻すことは、脳を活性化」し、認知症の予防や進行を防ぐ効果があると考えられています。昔話、苦勞話、自慢話を三大話と呼んで、これらを十二分に話すと気持ちのスッキリするだけでなく、言葉を忘れず人との交流に積極的に参加出来るといわれます。

鈴木正典先生 講演会に参加していただいた みなさんのメッセージ



39歳女性

高齢の方が回想法で、どんなことを思い出しているのか知れて良かったです。楽しい時間でした。ありがとうございました。

61歳女性

祖母のことを思い出しました。写真を見ながらむかしの事を話していて、もつと聞いてあげればもつといい関係が作れたのに、もうかなりむかしの事で残念です。これから回想法を利用したいと思いました。

80歳女性

とっても楽しい時間を過ごさせていただきました。こんなに楽しいお話を聞かせていただいたのは初めてです。今、踊り出した気分です。ありがとうございました。

65歳女性

楽しく参加させていただきました。地域で通いの場作りのお手伝いをしています。予算をかけなくても、様々な工夫で道具も作れるのだということも知り、参考になることがたくさんありました。ありがとうございました。

69歳女性

父に聞いた話や歌をなつかしく思い出しました。母が弟をおぶっていた話しも聞きました。とってもなつかしかったです。

76歳男性

“いまここ”など2時間前のことを忘れてしまうMCIの家に看病して恐怖心がありました。一方、昔のことは良く覚えているのがこの病。鈴木先生の逆の発想で、昔を語らせることで自信を持たせ症状を抑える?! ぜひ実践したく思います。

61歳女性

今日はとても楽しくお話を聞かせて頂き、なんだか心が温かくなりました。人の話を聞く事、人と接する事の大切さ、自分のこれからの仕事に役立てていきたい。想い出を大切に、思い出す事の大切さがわかりました。

神戸市「協働と参画」推進助成事業



認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 ご報告

講師 近藤 克則 先生 千葉大学 予防医学センター 教授

『認知症になりにくい街』とはどんなまちか？

～人のつながりが生む力とは～

2020年 2月14日(金) コープこうべ 生活文化センター ホールにて

今回は、「認知症になりにくい街」とはどんなまちか？をテーマに認知症と地域力の関係を解説、実証を多数のデータを基に近藤先生にご講演いただきました。わたし達の住む町はどんな町か関心度の高い人々、約150名のご参加がありました。

ご来賓を代表して、神戸大学大学院 保健学研究科リハビリテーション領域 教授 古和久朋先生、東灘区保健センター長 東灘区保健福祉部 担当課長 森井文恵様にご挨拶をいただきました。

認知症になりにくいまちは何処なのか、綿密に何年もの追跡調査で、その差は4倍にもなること、社会参加やスポーツ組織に参加する人が多い市・町ほどもの忘れをするひとが少なく、反対に、転ぶ高齢者が多い町は認知症になりやすさが3倍高い健康格差の実体が明らかになり、それは本人の努力だけでなく住む町の環境にも大きく左右されていることをお話いただきました。



古和久朋先生



森井文恵様

近藤克則先生 講演会に参加していただいた みなさんのメッセージ

65歳女性

数字で表して頂き分かりやすかった。次々興味のわく内容でした。社会参加を今後増やしていくことを努力したい。

77歳女性

色々な所に参加し、人とお話ししたり、歌ったり、体操したりとかかわっていきたくて思いました。認知症になっても社会参加できればと思いました。

46歳女性

個人要因だけを考えるのではなく、環境に注目して、分析、影響を考えてみるのが説得力がありました。特に歩く事の大切さは運動機能が低下するだけでなく認知症予防にもなる事は、今の高齢者への働きかけ、そして、これから高齢者になる若い人達へも今から伝えて行くことをしていきたいと思いました。

76歳男性

集合住宅です。コンクリート長家としての人と人のつながり、活動の進め方に参考になりました。地域の仲間に本日の内容を伝え、共に勉強を行ないたいとおもいます。

35歳女性

意外な認知症のリスクの事や、追跡調査を知ることができた、神戸市も認知症の少ない町と聞いて驚いている。

53歳女性

様々な分析から、その効果などわかりやすくご講演いただき、大変役に立つ内容でした。地域住民が顔の見える関係でつながっていることが大切だと思いました。街を歩き新しい発見、自分も始めたいと思います。会社を辞め、それから地域デビュー、その壁を低くすることも地域で考えていく必要があると思います。

90歳男性

たくさんのデータを示され、実証的に説明されたので説得力があった。認知症になりにくいまちは意外と身近にあるのだと思った。まちづくりについて、日頃自分のボランティア活動、地域活動の中で考え、その方法について悩んでいるので大変参考になった。そんなにおもしろいことを考えないで、身近な所からやれると自信のようなものが湧いてきた。



【第3回 やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト】助成事業

脳いきいきクラブ

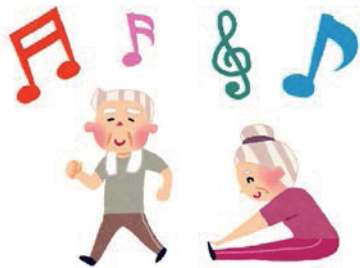
すいすいうオーク

ご案内

参加される皆さんそれぞれの力を確認しながら運動を進めていきます。痛みや運動への不安があっても大丈夫！体調をみながら、今皆さんに必要な個別メニューをご提示します。楽しい仲間とワイワイ運動を行いましょ

日時： 毎月 第1・3水曜日
14：00～16：00

場所：かわいさんち
参加費：500円



脳いきいきクラブ

「今夜の一品」作ってみませんか？

ご案内

みんなで一緒に料理をすることで、コミュニケーションが増え、脳が鍛えられると言われています。今まで料理をしたことがない方や苦手な方も大丈夫！出来るところからでいいのです。楽しい仲間と一緒にワイワイ作ってみませんか？

日時： 毎月 第2・4水曜日 14：00～16：00

場所：かわいさんち 参加費：500円
(別途材料費実費)

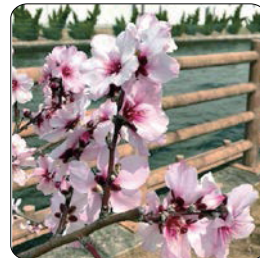
「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあんない

「アーモンド並木」

阪神魚崎駅から南へ約15分、魚崎南町の東水環境センター運河沿いの『水辺の遊歩道・うおさき』にアーモンド並木があり、自由に散歩することができます。

阪神・淡路大震災の大きなダメージから復旧した東灘処理場護岸の一部が整備され、市民に開放されています。高度処理水を利用したせせらぎにはメダカに似たカダヤシ(特定外来生物)が数多く泳いでいました。



お知らせ

「歩こう会」は 毎月 第1木曜日
午前10時より
住吉駅北側1階シアア入り口
付近集合



●新型コロナウイルスの影響で上記のご案内も中止になる可能性があります。

現在の会員数

2019年4月～3月実績

	正会員	賛助会員
新規加入数	6名	8名
退会数	8名	12名
登録数	62名	121名

寄附金のお願い

高齢化が進み、独居や高齢者夫婦世帯の増加が進んでいる今、益々認知症予防のまちづくりが求められています。私たちは少しでも多くの皆さまに認知症やその予防について、知っていただくことが何よりも大事だと考えています、この輪が少しでも広がるように皆さまのご支援を心よりお願い申し上げます。
※ 認定NPO法人に対する 寄附金への税制優遇処置が受けられます。

編集後記

新型コロナウイルスが世界中を席巻しています。私達も自粛を求められています。せっかくの桜も見ごろを過ぎてしまいました。この猛威が収まるまで安全な暮らしを心掛けてください。

ワンポイント♥レッスン

レッスン⑬ / ちょこっとスクワット

◇動きの説明

肘を90℃に曲げて前後に振りながら、膝を浅く曲げ伸ばしします。1日10回でもOKです。徐々に回数を増やして、目標は100回！！数を数えながら無理のない程度に行いましょう♪

※水分補給はこまめに必ずしてください。

