

いつまでも いきいき 暮らすために

N・E・W・S



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

2022年4月 発行 **春号** Vol.47

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸事務局
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F
tel, fax 078-841-4982
e-mail: n_yobounetkobe@yahoo.co.jp
<http://npoyobounet-kobe.jimdo.com>

2022年度（第13期）が スタートしました

昨年度は、新型コロナウイルスの変異株による感染拡大が再燃し緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が繰り返し発出され、自粛生活、自粛事業が余儀なくされた1年でした。

感染予防を徹底しながら、「ひょうごボランティア基金事業助成金」も活用し、認知症予防と支えあいのまちづくりに取り組み、神戸市東部だけでなく長田区や須磨区など新たな地域でミニ講座を開催するなど、認知症予防活動を広げるとともに、多くの成果や教訓を得ることができました。困難な環境のもとで、ご協力・ご活躍いただいた皆様に心より感謝を申し上げます。

2022年度は、ロシア軍によるウクライナへの軍事侵攻が激化するというショッキングな出来事のもとで新しい年度がスタートします。新型コロナウイルス変異株による感染拡大第7波も懸念され、引き続き困難な事業運営が予想されます。

昨年度の成果を更に強め広げる取り組み・事業を前進させる体制の確立と人材の育成・事業を支える経営の改善・認定NPO法人の認定更新に向けた取り組みなど、課題は山積しています。

様々な困難を抱えた事業の推進となりますが、役職員が心を一つに取り組みを強めていきたいと考えています。会員の皆様には例年にも増しての大きなご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

2022年度（13期）通常総会 ご案内

- 日時 2022年5月26日(木) 14:00～
- 場所 東灘区文化センター 8F 会議室1

議案 第1号議案 2021年度事業報告に関する件
第2号議案 2021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



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

事業のご報告



認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり 講演会
「新型コロナウイルスによる長期の自粛が、
高齢者の健康にどのような影響を及ぼしたのか？」
～認知症予防・フレイル予防の取り組み方を学ぶ～

日時：2022年1月30日(日) 灘区文化センター5階 大会議室
講師：古和久朋先生(神戸大学大学院保健学研究科教授)

今回の講演会では、認知症の現状を再確認しながら、アルツハイマー病の脳内で起きている変化や、アルツハイマー病の病理に作用する治療薬として米国において、昨年6月に条件付きながらも、初めて承認された新薬『アデユカヌマブ』について、日本では審議継続となっている現状説明がありました。また、認知症予防効果が期待されるのは、「メタボリック症候群の治療・抗酸化作用のある食事・適度な運動・コミュニケーション・良い睡眠などに気を付けた日常生活」などですが、法人が実施したアンケート結果から高齢者のコロナ禍での自粛生活は、「外出・コミュニケーションの減少や運動機能の低下」など、認知症予防に逆行している状況にあり、感染リスクの高くなる場面を回避しながらの活動やオンラインなどの使用にも適応していくことの重要性をお話しくださしました。

参加者の皆さんのご感想

アンケートより抜粋



アデユカヌマブについてのお話も聞かせて頂くことができた。コロナ禍で、外出を控えた方が認知症になってしまうケースもあり、今回の講演を参考に、関わり方、対処方法を考えていきたい。(30代)

アルツハイマー病の母の経過など考えさせられました。たくさんありますがJ-TRCを紹介してもらった事、コロナと共生する上で、スマホなどを使いこなせるような学習の必要性なども分かりました。(70代)

認知症のしくみ、現在の薬剤状況、コロナ禍の認知機能の変化等、幅広い内容で、線で理解できました。(40代)



アデユカヌマブが日本では未承認になった理由が理解出来た。マスコミで発信された時に期待できると喜んだが、早く治療薬ができたらいと思う。再検討と結論を急いで欲しい。脳内で起きている老人斑を増やさない予防が大事と認識した。(50代)

コロナ禍の変化についてアンケートもあり、具体的で大変わかりやすかったです。地域の行事もようやく再開していたのですが、今日のオミクロンで見合わせる所も多くなってきました。オンラインなど新たなツールも視野に入れていくことも大切だと実感しました。有り難うございました。(40代)



本当にわかりやすかったです。認知症専門医が早く、出来れば採血によって認知症と分かるようになれば良いのです。老夫婦二人でボテしまい、大変な毎日をごしています。(70代)



この事業は「ひょうごボランティア基金・地域づくり活動NPO事業助成金」を受けて実施しています

賛助会員(団体) 様紹介コーナー

有限会社 健幸会 「さくらの家」

有限会社 健幸会の「さくらの家」は2004年に発足しました。「自分が年を取ったらゆったりと暮らしたい」という想いから誕生しました。

神戸市北区八多町はとても静かで豊かな、そして春夏秋冬を肌で感じられる町です。八多川沿いに植えられた280本のサクラの回廊にちなんで名づけました。入居者様たちは、毎年満開のサクラを散歩がてら楽しんでおられます。

現在、「さくらの家」は今年の5月で18年になりますが、グループホーム、デイサービス、居宅介護支援事業所があり、職員が日々頑張っております。そして10年後の2014年1月に神戸市北区道場南口の駅前に「サクラビル」が生まれました。3階建てで1階に訪問介護ステーション、医院、薬局、カフェ等があり、2階・3階にサービス付き高齢者向け住宅として入居者の方々にゆったりと過ごして頂いております。

高齢化が進んでいく中で、利用者の皆様に寄り添った介護を続けていけるよう、そしていつも笑顔の絶えない毎日でありたいと思います。これからも利用者の方々が楽しく安心して暮らしていけるような介護施設であり続けたいと思います。

代表取締役 細川康子



事業のご報告

ウイズコロナ時代における「新しい地域の繋がり方や支え合いのまちづくりの進め方」検討会

2022年2月26日(土) 灘区文化センターにて開催されました。それぞれの地域で、交流の場や居場所の運営、支援の活動などをされている方々が集まってくださいました。地域の自治会運営や、配食サービス、こども食堂、サロンなど形態は様々でした。

まず、2021年度に実施した「第2回 これからの認知症予防と支え合いのまちづくりの進め方～長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か～」のアンケート結果について伊藤理事長より報告がありました。後半は、今回の検討会の開催にあたり事前にご協力いただいた居場所のアンケート結果に基づいて、それぞれの活動での現状や問題点についてディスカッションを行いました。「参加者が集まらない」、「スタッフの高齢化による人手不足」、「新型コロナウイルス感染予防対策による居場所の閉鎖の影響」等、それぞれが抱える悩みについて、親身に考え、共感し、提案するなど大変活発に意見交流がなされました。参加者からは、「アイデアをいただいた」、「元気をもらった」、「参加して良かった」などの声をいただきました。



この事業は「ひょうごボランティア基金・地域づくり活動NPO事業助成金」を受けて実施しています

「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあんない



2011年3月

2011年3月にスタートし、毎月第1木曜日に実施している『脳いきいき歩こう会』の第1回は3月3日「ひな祭り」の日でした。

本年2022年もちょう

ど3月3日「ひな祭り」に重なりました。参加メンバーは少しずつ入れ替わっていますが、毎月「今日はどこへ行こうか?」と楽しく和気あいあいと継続中です。



2022年3月

＜今後の予定＞-----
5月5日・6月2日・7月7日（毎月第1木曜日）
集合時間：午前10時
集合場所：JR 住吉駅1階シア入口付近
（注）天候の状況や新型コロナウイルスなどの影響により中止する場合がございます。ご了承ください。

ギャラリー
みんなの広場

定年後、これからは自分の好きなことだけ出来ると絵画教室にはいりました。

教室は、月2回午後1時～5時まで、「ただ描く事に集中する」その時間は、私にとって濃密な良い時間です。気がつくと10年経っていました。

腕はあがりませんが、描くことを楽しんでます。

後藤 貞子さん



作品大募集!!

ギャラリー「みんなの広場」では、みなさんの投稿をお待ちしています。絵や俳句、工作、園芸など、みなさんの元気の源になっているものをご紹介ください。お写真、文章、お名前、連絡先をメールまたは郵送で事務所にお送りください。どしどし、お寄せください。お待ちしております!

現在の会員数

2021年4月～2022年3月実績		
	正会員	賛助会員
新規加入数	4名	7名
退会数	5名	6名
登録数	58名	119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

不安なニュースが多い昨今ですが、今年の春も桜は精一杯に花びらを開いて、美しい姿を見せてくれました。お花の下でお弁当を食べた方も多いのではないのでしょうか。やっとですね。四季折々を愛する豊かな日常が、これからも過ごせますようにと祈ります。

ワンポイント♥レッスン

レッスン⑳ / グーとパーだけなんですけれど…

簡単そうですが、アレ?ってなります。

※水分補給はこまめに必ずしてください。

◇動きの説明

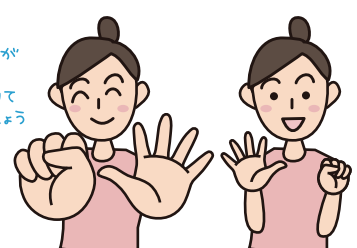
- ①片方の手はグー、もう片方の手はパーにして腕を伸ばしたところからスタートです。
- ②両腕を曲げると同時にグーとパーを入れ替えます。
- ③①②を繰り返してください。



最初は腕を伸ばします



腕を曲げながらグーとパーを入れ替えます



何度か繰り返します!!

Level UP! 慣れてきたら足踏みをしながら行ってみてください。