

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

2024年1月 発行 **新年号** Vol.54

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



## 新年のご挨拶

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸  
理事長 伊藤 米美

あけましておめでとうございます。

4年に及ぶコロナの自粛生活が収束して 初めての新しい年を迎えました。旧年中は会員の皆様、自治会・老人会等多くの地域の皆様ご支援を頂きありがとうございました。昨年は、認知症をめぐる社会の環境が大きく変わった画期的な年となりました。

まず、1つは認知症の根本治療薬が開発され、使用が始まった事。

認知症の治療薬は、長年私たちが待ち望んできたアルツハイマー病の原因物質「アミロイドβ」の除去に対応する薬であり今後の更なる開発に期待が広がっております。今年からは、治療の有無にかかわらず、すべての人が「運動や栄養、生活習慣病の治療などの生活改善」に取り組んでいきましょう。

2つ目は、共生社会の実現を推進するための「認知症基本法」が制定された事。

その趣旨は、すべての認知症の人が、基本的人権を持っている個人として認められ、地域の人々と支えあいながら交流したり、居場所につながる環境づくりを共に進めること。その為に、みんな誰もが「認知症の正しい理解」と「認知症の人についての正しい理解」を進めることが重要だとされています。

法人では、認知症への対応は、一人一人の個人や家族、団体だけで取り組むのではなく、地域の課題として地域のみんなで考えていきたいと考えています。認知症予防ネット神戸も、全力で取り組んでまいります。

引き続きご指導・ご鞭撻いただきますようよろしくお願いいたします。

### 事業のご案内①

アフター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

## 居場所交流会

2024年2月11日(日)

14:00~16:00 (受付13:30~)

東灘区文化センター 8階 会議室2

### 参加者募集

一緒に  
考えませんか?



定員：30名

対象：・高齢者の交流の場・居場所の活動などを運営する自治会・老人会  
・NPO法人の方  
・医療介護の専門職、  
あんしんすこやかセンターの方  
・行政・社会福祉協議会の方  
・その他、テーマに関心のある方

参加費：500円

この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

## ● 事業のご報告 ●

### 第12回 日本認知症予防学会 学術集会 報告

2023年9月15日(金)～17日(日)、朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンターにて、『認知症予防のための他職種協働と地域連携』をテーマに学術集会が開催されました。

9月15日、「認知症の共生社会・まちづくり」の分野において伊藤米美が『「共生と予防のまちづくり」を目指し、地域で支援者をつくる認知症サポーター実践講座』を取り組んで』の演題発表を行いました。



### 「家族や身近な人が認知症になった時の支援の進め方」講座

日時：2023年11月19日 場所：鈴蘭台駅ビル・ホール  
参加者：33名

### 認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 「認知症の理解と予防の進め方」

日時：2023年11月27日 場所：東灘区文化センター8階 会議室1  
参加者：19名

この事業は「ひがしなだ 寄り添い活動応援助成」を受けて実施しています。

### 検討会への取り組み

#### 「定年後の高齢男性のやりがい・社会参加をどう進めるか？」

<第1部>講演 講師：野崎隆一氏 (NPO 法人神戸まちづくり研究所理事長)

<第2部>グループワーク

「あなたの居場所においての高齢男性参加状況」アンケートまとめ報告

報告者：伊藤米美 (認定 NPO 法人認知症予防ネット神戸理事長)

日時：2024年1月20日

場所：東灘区文化センター8階 会議室1

「あなたの居場所」においての高齢男性参加状況アンケート

集約数：76枚

※アンケート回答にご協力くださったみなさまありがとうございました。集計結果はまとも次第ホームページに掲載します。



### 高齢者や認知症の人の家族・支援者の会の取り組み

#### MCI・認知症の人の家族・支援者の集い

毎月第4日曜日、午後2時から野の花サロンにて開催しています。

①日 時：2023年10月22日 場所：野の花サロン

参加者：4名 ボランティア：2名

②日 時：2023年11月26日 場所：野の花サロン

参加者：4名 ボランティア：2名

MCI・認知症の人の  
家族・支援者の

集い

tsudoi



● 事業のご報告 ●

長田区老連健康寿命を伸ばす・認知症予防  
居場所づくりへ向けてインストラクター養成講座開催

昨年12月4日(月)長田区役所7階会議室において、長田区老連傘下会員24名が、認定NPO法人認知症予防ネット神戸の指導のもと、「脳いきいきクラブ」インストラクター養成講座が開催されました。長田区老連は昨年に引き続き、モデル6地域11クラブにおいて生活に根ざしたテーマを選定する認知症予防教室を開催。昨年12月段階で開催回数46回参加数約1100人を数えるに至っています。



伊藤理事長講義 聞き入る受講生

二年目の今年、活動規模を更に拡大し、地域における健康寿命増進や認知症予防への関心を高め、高齢者問題は「自分たちの問題」として意思統一する活動を推進し、更に、三年目の取り組みとして、会員や家族、地域の人々が集える「居場所づくり」に着手する計画を立てています。今回は、伊藤理事長による「認知症についての理解」「早期からの予防の重要性」「脳いきいきクラブとは」の講演を受け、稲波講師から「脳いきいきクラブ」プログラム実演を受講しました。受講生は約4時間に及ぶ内容を真剣に学びました。長田区老連は、インストラクター養成講座での学びを直ちに、地域やクラブ内で生かせるとは言い難く更なる努力を必要としています。令和6年度は、教室での講話に加えて、脳を活性化させるプログラムを加えて、「居場所づくり」を策定していく考えであります。引き続き、ネット神戸のご指導、ご協力をお願い致します。



稲波講師から「実技」を学ぶ受講生

受講生は約4時間に及ぶ内容を真剣に学びました。長田区老連は、インストラクター養成講座での学びを直ちに、地域やクラブ内で生かせるとは言い難く更なる努力を必要としています。令和6年度は、教室での講話に加えて、脳を活性化させるプログラムを加えて、「居場所づくり」を策定していく考えであります。引き続き、ネット神戸のご指導、ご協力をお願い致します。

認知症予防活動推進委員会  
事務局長 日置 一夫

● 教室のご案内 ●

認知症予防教室にご参加、ご紹介ください。

参加者募集！ どなたでも参加できます！



春季参加者  
募集中！  
詳細は4頁

脳いきいきクラブ

日時：毎月第4火曜日  
※春季(4月~9月)・秋季(10月~3月)  
午前10時~12時  
場所：野の花サロン

住吉いきいきクラブ

日時：毎月第2土曜日  
午前10時~12時  
場所：野の花サロン

男のしゃべり場

日時：毎月第4土曜日  
午後2時~4時  
場所：野の花サロン

お問合せ・お申し込み(法人事務所)  
TEL/FAX **078-841-4972**

ふらっと歩こう会

新年最初の「ふらっと歩こう会」は、綺麗な青空の下、毎年恒例の三社詣りに行ってきました。

弓弦羽神社の「弓」の字が違うという話題に…こんな気が歩こう会の良いところですよ。



行程：弓弦羽神社神社→網敷天満神社→住吉神社

<今後の予定>

2月1日・3月7日・4月4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  
持ち物：水分補給用の飲み物  
参加費：無料（注）雨天中止。体調管理は各自でお願いします。  
企画／住良本町ネットワーク（ふらっと住良本町）  
連絡先：090-9982-1865（担当 松井）

脳いきいきクラブ 春季参加者募集中

日時：毎月第4火曜日

※春季（4月～9月）・秋季（10月～3月）

午前10時～12時



ご紹介も  
お願いします！

2024年春季の日程→●4月23日●5月28日

●6月25日●7月23日●8月27日●9月24日

場所：野の花サロン

参加費：5,000円（全6回）※学習資料等含む

その他：脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

作品大募集！

ギャラリー

みんなの広場



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します。お写真、文章、お名前、連絡先をメールまたは郵送で事務局にお送りください。おもしろ写真やエピソードも、どしどし、お寄せくださいね。お待ちしております！

見た目はユニークですけど、お味は美味しいですよ♪お食べに頑張ってくださいね！



現在の会員数

2023年4月～2024年12月実績

	正会員	賛助会員
新規加入数	1名	6名
退会数	0名	6名
登録数	62名	118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

1/17を家族の防災の日として、備蓄食材を食べながら災害時の行動について確認しあうのだという友人がいます。仲良さの秘訣は「会話」。いつも一緒にいるから分かり合っているとは限りませんものね。「あうんの呼吸」も、日頃の会話から生まれるのでしょうか。

ワンポイント・レッスン

レッスン②⑧ / 新春（しん・しゅん）体操

①腕を組んで、足を開いながら歩いて、閉じます。

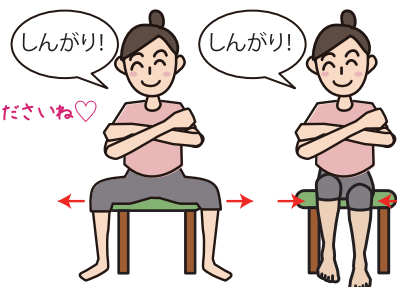
（しんがり）

声も出して見てくださいね♡

②手指を大きく開き、腕を前後に振りながら、駆け足をします。（しゅんそく）

③①と②を繰り返します。

少し息があがるくらいまで続けて行ってください。



1・2・3・4  
歩きながら足を開きます

5・6・7・8  
歩きながら足を閉じます



できるだけ早く♪駆け足!

休憩

1・2 ・ (3・4)  
5・6 ・ (7・8)

※運動は無理のない範囲で行いましょう。水分補給はこまめにとってください。持病のある方は医師に相談してから行ってください。