

認知症予防

脳いきいき 運動プログラム
ステップアップ エクササイズ
& 友の会

「ラフターヨガ(笑いヨガ)」体験会報告

10月17日(木) 吉田会館にて、笑い深呼吸を組み合わせた健康体操「ラフターヨガ体験会」を開催しました。23名の皆さんと大笑いのあつという間の1時間でした。



● ステップアップ エクササイズ 日程

日時 11月15日・12月20日 2020年1月31日(1月のみ第5金曜日)
2月21日・3月20日 毎月 第3金曜日 午後2時~4時

場所 ヒュータワー住吉館 ギャラリー (東灘区役所西隣り)

参加費 1000円 ◎水筒を持参 ◎運動しやすい靴
担当 稲波悦子(看護師・認知症予防専門士)
松井左知子(歯科衛生士・認知症予防専門士)

★★★★★★★★★★ 2019年度会費納入のお願い ★★★★★★★★★★

私たちは、法人設立以来「認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり」を事業目的の一つとして取り組み進めてきました。事業を種々展開するためには、会員、賛助会員の皆さま方の会費及び寄附金が主な活動資金となっております。会費未納の会員の皆さま方には振り込み用紙を同封させていただいております。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

(行き違いにて、すでにご入金頂いている場合はご容赦ください)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

✽ 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

今年も又、大型台風に見舞われました。実りの季節なのに果物や野菜も影響を受けたのではないかと心配です。少し遅くなりましたが、ニュース秋号をお届けします。

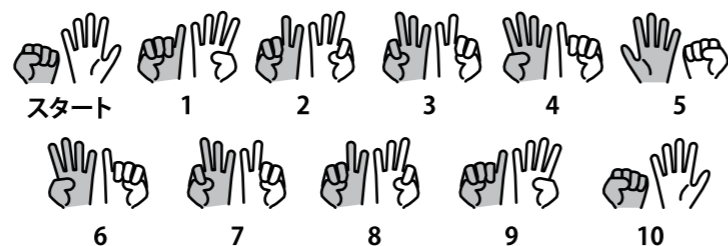
ワンポイント・レッスン

◇動きの説明

1から10まで数を数えながら、右手をパーにして親指から1本ずつ指を折っていき、グーになったら小指から1本ずつ指を立てて行きます。左手はグーからスタートします。同時に行ってみましょう。成功したら反対も!

レッスン⑪ 親指からと小指から♪

慣れてきたらスピードアップにもチャレンジしてみてくださいね! 折り返す時、要注意♪



「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあんない

「住吉近くの古墳」

六甲山南麓にあたる芦屋市域以西から神戸市にも多くの古墳が点在しています。

「歩こう会」での往復可能な地域には『へボソ塚古墳』『東乙塚古墳』『乙塚古墳』があります。ほとんど古墳の体を成していませんが、それぞれの地に残る謂れを知るのも楽しいものです。



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階シア入り口付近集合

2019年度も後半に突入しましたが、この度2つの助成金が決定いたしました。1つ目は「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」、プロジェクト名は、「認知症予防と支え合いのまちづくり~はじめの一步を進めよう」です。どのようなまちが安心して暮らせるのかを地域の方と共に考え、居場所づくりも進めていきます。もう1つは「神戸市 協働と参画推進助成」、活動テーマは「地域で継続できる高齢者の健康づくり~MCIの段階からの予防教室・予防カフェの取り組み」です。6月からスタートしているMCI脳リフレッシュ教室の継続と地域での予防カフェ開催担い手サポーターの育成を進めていきます。この2つの助成事業の一環として、今年3つの講演会を開催いたします。会員の皆さまのご参加とお声掛けをお願い申し上げます、ご案内させていただきます。

認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会
ご案内



講師 古和 久朋 先生 神戸大学大学院保健学研究科 教授

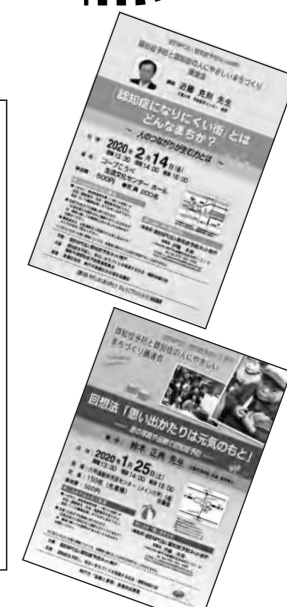
認知症の治療と予防は
どこまで進んだのか?

今、誰もが認知症になりうる時代 認知症の治療と
予防について、みんなで考えてみませんか?

日時: 2019年11月30日(土)
開場13:30 開演14:00 終演16:00
場所: コープこうべ 生活文化センター ホール
参加費: 500円 ●定員 300名
【第3回 やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト】 職事業

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会
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 ——
講師: 鈴木 正典 先生 出雲市市民病院 医師 医学博士
日時: 2020年1月25日(土) 開場13:30 開演14:00 終演16:00
会場: 六甲運動市民センター(メイン六甲)5階 会議室
定員: 150名(先着順)
参加費: 500円
神戸市「協働と参画」推進助成事業

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会
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 ~
日時: 2020年2月14日(金) 開場13:30 開演14:00 終演16:00
場所: コープこうべ 生活文化センター ホール
参加費: 500円 ●定員 200名
【第3回 やさしさにありがとう ひょうごプロジェクト】 職事業



2019年度 新講座のご案内

認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり ミニ講座

“住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい”と願っているけれど、最近「物忘れが増えた」…など、何となく不安を抱えている方、認知症予防に関心のある皆さま方へのご案内です。不安をそのままにしないで、物忘れや認知症について、みんなで学び予防に取り組んでいただけるように、2つのミニ講座を用意しました。もちろん、地域のために役立ちたいと思っている方も大歓迎です。

ミニ講座 ①

【物忘れが気になった時、予防に繋がる工夫や暮らし方】

講師：伊藤 米美 認知症予防ネット神戸 理事長
看護師・認知症ケア専門士・認知症予防専門士

ミニ講座 ②

【認知症予防の進め方&脳を元気にする楽しい運動】

講師：伊藤 米美 認知症予防ネット神戸 理事長
看護師・認知症ケア専門士・認知症予防専門士
講師：藪田 恵 健康運動指導士

開催日程	11月 8日 (金) 10:00~12:00	県営住吉台団地第1集会場	ミニ講座 ①
	11月 19日 (火) 13:00~16:00	県営住吉台団地第1集会場	ミニ講座 ②
	12月 4日 (水) 13:30~15:30	ふきあいの郷多目的室	ミニ講座 ①
	12月 12日 (木) 14:30~16:30	御影北地域福祉センター	ミニ講座 ②
	1月 20日 (月) 13:30~16:00	上御影会館	ミニ講座 ②
	1月 30日 (木) 14:00~16:00	野の花サロン	ミニ講座 ②
	2月 17日 (金) 13:30~15:30	上御影会館	ミニ講座 ①

※その他にも開催を予定しております。又、地域やグループでのミニ講座開催のご希望がありましたら、事務局までお問い合わせください。

連絡先
事務局

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
〒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

MCI 予防教室『脳リフレッシュ教室』報告

6月にスタートした『脳リフレッシュ教室』では、12家族(24名)が月1回の集団での予防プログラム(運動&課題)と生活習慣改善に取り組んでいます。教室の様子をご紹介します。

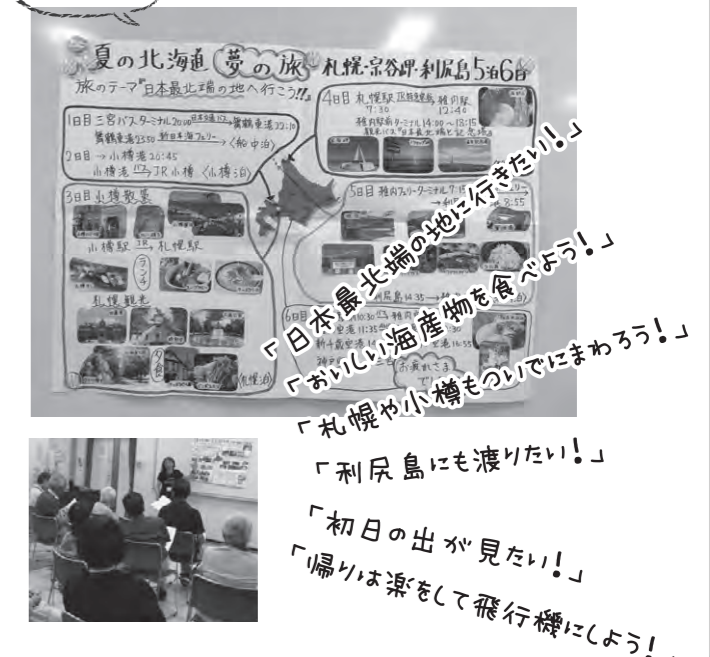
◆◆◆<夢の旅行プログラム>◆◆◆

各自の行ってみたい旅行先を持ち寄り、グループで1つの計画にするため、目的・移手段・行程・旅行先でやってみたいこと・食べたいものなどを話し合いまとめました。緊張しながらも全員がご自身の思いや希望を分担して発言し、素晴らしい発表会になりました。

Aチーム



Bチーム



<臨床美術プログラム>



人参を渡されて、「何をするんだろう?」とドキドキ。先生の言われるままに描いていると、やがてリアルな人参に! 描くのも楽しかったですが、鑑賞会も楽しかったですね。オイルパステルも初体験でした。



臨床美術とは・・・心理療法のアートセラピーとは違い、創作活動そのものを楽しみ、創作する喜びを味わいながら、脳を活性化していくというものです。出来上がった作品を飾り語り合う鑑賞会があることも、特徴のひとつです。協力：NPO 法人アートゆるり