

「歩こう会」の住吉めぐり  
おさんぽあんない

毎年、新年初めての「歩こう会」は、皆さんとの初詣に出かけます。2023年は、住吉から少し離れた魚崎北町にある2つの神社に向かいました。



▲横屋八幡神社

1社目は『横屋八幡神社』へ。横屋村の鎮守として祀られている神社だそうです。

2社目の『猿田彦神社』は、『横屋八幡神社』のすぐそばです。御祭神の猿田彦大神は、日本神話に出てくる重要な神様ですが、物語から「みちびきの神、みちひらきの神」として祀られ、様々な人や物事を幸福へと導く神様として崇められてもいるそうです。



▲猿田彦神社

＜今後の予定＞  
2月2日・3月2日・4月6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

水分を忘れず持って来てください。参加費は無料です。  
（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。

現在の会員数

2022年4月～2022年12月実績		
	正会員	賛助会員
新規加入数	8名	7名
退会数	1名	2名
登録数	65名	124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  
まだまだコロナや、インフルエンザも心配ですね。健康維持のためには人との交流も大切。寒さに負けず明るく元気に過ごしたいものです。法人の事業へも、どうぞご参加ください。さてニュースも記念すべき50号となりました！バックナンバーはホームページでダウンロードできます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ギャラリー  
みんなの広場

ペーパークイリング  
フランスやイタリアの修道女たちが聖書の製本の余った紙を鳥の羽軸(quill)に巻き付けて、宗教道具などを飾ったことが起源といわれています。18世紀にはヨーロッパの貴族の間で大流行し、その後世界に広まりイギリスやアメリカに愛好家が多くいます。日本には20年前に伝わりました。



＜作者＞ 荒川三奈子さん  
（認知症認定看護師）

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局にお送りください。どしどし、お寄せください。お待ちしております！

ワンポイント・レッスン レッスン ②④ / うさぎ年なので指2本シリーズ  
指体操の中では難易度高めですよ！

◇うさぎ（その1） Level UP! その1ができたその2へ

- ①右手は「人差し指・中指」を立てた2本指
- ②左手は「親指・人差し指」を立てた2本指
- ③左右を素早く入れ替えましょう♪

◇うさぎ（その2） Level UP! その1とその2を混ぜて交互にやってみてください。

- ①右手は「人差し指・中指」を立てた2本指
- ②左手は「親指・小指」を立てた2本指
- ③左右を素早く入れ替えましょう♪

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。  
今年も、ウイズコロナの4年目のスタートとなりました。コロナの感染拡大がここまで継続することは残念なことではありますが、私たちは、これまでの3年間の活動で多くのことを学ぶことができました。感染予防を徹底しながら、一人で悩むのではなく、楽しく学ぶ、運動するなど、繋がる・支えあう活動が「認知症予防と支えあいの街づくり」につながることをみんなの核心にすることができました。また、昨年、法人は東灘区から始まった「認知症予防と支えあいのまちづくり」の活動を広く市内全域に広げたいと広く講座を取り組んでまいりました。この活動は、神戸市の「認知症の人にやさしいまちづくり条例」の目標の柱の一つである「地域の力を深める」という方針に対して、「認知症予防と支えあいのまちづくり地域推進会議」を設立し、地域からボトムアップの活動と取り組んできたものです。「あなたの街でも取り組んでみませんか？」という呼びかけに、長田区老人クラブ連合会さんから賛同を頂き、区老連全体で積極的に活動を始められました。今年も、それに続く他の行政区や身近な街で、繋がる・支えあう居場所の活動をつくり・広げたいと考えています。一人一人の個人や団体だけで取り組むのではなく、複数の人や団体が協働して取り組むことにより、いろんな知恵と力が生まれ、みんなが元気に暮らし続けられるまちづくりにつながると考えています。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



講演会「社会的処方」より

● 事業のご案内 ●  
【居場所交流会】 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あいのまちづくりの進め方」検討会  
日時：2023年 2月21日（火）14:00～  
会場：東灘区文化センター  
参加費：500円  
参加者募集中  
＜こんな方にオススメ＞  
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  
お問合せ・お申し込み：認知症予防ネット神戸  
TEL/FAX 078-841-4972  
地域課題に取り組む NPO 等に対する補助金事業

事業のご報告

まちとのつながりが孤立を癒す薬になる  
孤立という病を地域のつながりで治す方法  
「社会的処方」講演会 報告



日時：2022年12月4日(日) 14時00分～16時00分  
場所：コープこうべ生活文化センター  
講師：西 智弘 先生(川崎市立井田病院 腫瘍内科 緩和ケア 医師)  
参加費：500円  
参加者数：124名  
アンケート回収率：71.8%(89枚)

たくさんのアンケートご協力ありがとうございました。  
みなさまからのお声を今後の運営に反映して参ります。  
アンケートの集計は2月以降ホームページに掲載します。



西 智弘 先生

新型コロナの感染者が増える中、座席間を広く取るなどの感染予防対策をして当日を迎えました。「社会的処方」という言葉は一般的にまだ広く周知されていませんが、たくさんの方が関心を持ってご参加くださいました。

初めに伊藤米美(法人理事長)が開会のご挨拶、青山正人氏(東灘区医師会副会長)より来賓のご挨拶をいただきました。

講演では西智弘先生の軽快な語り口調に引き込まれるように、参加者は熱心に耳を傾けておられました。ユーモアを交えたお話に笑いもあり、とても和やかな雰囲気でした。個々で一緒にできることがたくさんある。その個々を人と人をつなげる「リンクワーカー」と呼び、社会的な孤立者を無くそうという活動、それは認知症予防にもつながるというお話がありました。

西先生は医療に携わる立場で感じた、薬の処方ではなく社会的な処方で治せる病(不調)があるということ、自ら行動を起こし成果をあげておられます。現在「暮らしの保健室」や「社会的処方研究所」を運営する(一般社団法人プラスケア)を設立され、「病気になっても安心して暮らせるまち」をつくるために活動しておられます。

最後に日置一夫氏(長田区老人クラブ連合会事務局長)よりご挨拶をいただき、閉会しました。  
ご参加くださった皆様、誠にありがとうございました。

<アンケートの「感想」より抜粋>

自分に何が出来るか？自分が将来社会にどう繋がれるか？ということを考えてみました。

地域活動に参加したいと思いました。

一人の人間として認められることの大切さを学びました。

誰かとつながる大切さは大事だと思ったが、そのつながりがない。例えば、楽しみがない人をつなげていくのは難しい。

リンクワーカーという言葉を知りました。

リンクワーカーの端くれでもなっていたらなと思う。

社会的な行方不明者を作らないというキーワードがとても印象に残っている。

今日得たことを、周りの方々にも伝えたいと思います。 など



講演終了後、西智弘先生と記念写真  
(左)青山正人氏 東灘区医師会 副会長 (右)伊藤米美

賛助会員(団体)様紹介コーナー

長田区老人クラブ連合会

認知症安心して住めるまちづくりへの挑戦

自らの問題・課題として「健康増進と認知症予防」に取り組むことを昨年5月総会で決議した。認知症に優しいまちづくりには、自助努力無くして「共助」「公助」を得ることは出来ないと思意統一。ネット神戸の基調講演と御影中部地区事例報告からスタート。現在まで13回に及ぶ基本的学習を展開してきた。傘下に32クラブ約2400名の会員を有しており、活動は、組織全体の講演会及び地域でモデルクラブを選定して学習を進めた。また、組織外のサポート組織として、行政や神戸市老連、医師会サポートセンター、社協、地域包括支援センター、民児協、弁護士、警察等々と連携を行い、現在、各方面から支援を受け諸活動を展開している。とりわけ、ネット神戸伊藤理事長の熱烈な指導、支援により組織内に「認知症問題」の改善意欲の楔を打ち込むことが出来たことは特筆できる。

初年度は基礎的な学習を徹底することに注力。短期間で認知症予防の周知徹底が図れたと思う。中でもモデル地域の取り組みは、あんすこ及び民児協との連携で地域において認知症であっても安全、安心して暮らせるまちづくりの構築に足がかりを見出すことが出来た。

今後、全体研修の開催とモデル地域を拡大し、地域に根差した取り組みの展開を計画していく算段である。また、社会的処方で学んだ「リンクワーカー」の育成をめざす予定である。

長田区老連認知症予防推進委員会  
事務局長 日置一夫



事業のご案内②

【認知症予防と認知症の人に優しいまちづくり講演会】  
「認知症サポーター実践講座」地域で支援者を作る

日時：2023年3月2日(木) 14:00～

会場：灘区文化センター5階 会議室 E

参加費：500円



お問合せ・お申し込み：認知症予防ネット神戸  
TEL/FAX 078-841-4972

兵庫県神戸県民センター助成事業



オレンジリングはもらったけれど...

認知症サポーター養成講座を受講しオレンジリングをもらったけれど、認知症の人とどんなふうに接したらいいのかわからない、という思いを持った方がたくさんおられます。認知症の人の気持ちを理解し適切なサポートができる人が増えたなら、その「まち」は必ず認知症の人やそのご家族にとって住みやすい暮らしやすいまちになっていくはずですよ。そんなまちづくりのお手伝いに取り組んでみませんか？