



5月はだんじり祭りで弓弦羽神社への宮入見学、7月は甲南本通の七夕フェスティバルで願い事を書いた短冊を笹に飾り付けを。



つつい忘れがちな季節の行事を、皆さんと一緒に味わえるのも「ふらっと歩こう会」の魅力です。



＜今後の予定＞  
8月3日・9月7日・10月5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。体調管理は各自をお願いします。  
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)

現在の会員数  
2023年4月～2023年7月実績  
正会員 賛助会員  
新規加入数 1名 0名  
退会数 6名 10名  
登録数 61名 114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  
いつの間にか蝉の声が激しくなっています。梅雨が明け、今度は「暑さ」との共存ですね。熱中対策を十分に、夏を楽しみましょう。冷房の効いたカフェでかき氷を食べるとか？おそろめんがおいしいですか？食欲は元気の源です♪どうぞご自愛ください。

**ワンポイント・レッスン** レッスン②⑥ / 足ふみふみ筋トレ

重心をスムーズに行い、バランスの安定に繋がしましょう。しっかりと踵を踏みしめ地面の反発力を生かし、ふくらはぎ、お尻の筋肉も効果的に鍛えます。足が地面に吸い付くような感覚になりますよ！まずは10セットからチャレンジしてみてください。  
※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。

① 左足のかかとを上げて右足の踵に重心をのせて立つ。 ② 両方の踵をあげて、重心を乗せ替える。左足重心。 ③ 両方の踵をあげて、重心を乗せ替える。右足重心。

準備 1・2 3・4 5・6 7・8

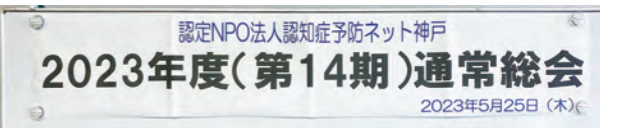
Isに座ったままでできます。動画で見よう♪

Level UP!  
デンプを速めてもできるかな？上手に重心移動をしてみましょう。

2023年7月 発行  
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

2023年度 (14期) 通常総会 ご報告

5月25日(木)14時00分より、東灘区文化センターにて、2023年度(第14期)通常総会が出席者41名(書面表決・委任表決含む)で開催されました。



初めに来賓としてご出席いただいた東神戸医療互助組合副理事長 青木公一氏からご挨拶をいただきました。また、当日ご出席が叶いませんでしたが、長田区老人クラブ連合会認知症予防推進委員会事務局長 日置一夫氏よりメッセージを頂戴し、右京理事が代読し紹介されました。  
続いて、第1、2号議案 事業報告および会計報告が行われました。

2022年度もコロナは第8波まで継続、ようやく2023年の春にインフルエンザ並の5類に引き下げられましたが、感染の脅威は変わらず、法人運営の厳しい状態も変わらない1年でした。そのような中でも、認知症予防教室の開催、大規模講演会「社会的処方」(西智弘先生)の開催、認知症予防・感染予防の啓発を地域で取り組むことを目的としたミニ講座は市内5行政区で取り組みました。



今年度は居場所の活動支援にも力を注ぎ、ひとりひとりの思いや悩みに寄り添い、身近な地域のネットワークに繋いで行きたいとの報告がありました。

「脳いきいきクラブ」のご案内

インストラクター：認定NPO法人 認知症予防ネット神戸  
伊藤 米美 (看護師・認知症予防専門士・認知症ケア専門士)  
稲波 悦子 (看護師・認知症予防専門士)

★場 所：野の花サロン  
★定 員：16名 (先着順)  
★参加費：5,000円 (全6回)  
※学習資料等含む

\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

●日 時：毎月第4 火曜日 午前10:00～12:00  
2023年 10月24日・11月28日・12月26日  
2024年 1月23日・2月27日・3月26日

「回想法」講演会のご案内 NEW!

※詳細は3頁をご覧ください。

「回想法」って何？  
どんなことをするの？  
どんな効果があるの？

2023年9月30日(土)  
14:00～16:00 (受付13:30～)  
東灘区文化センター 3階 会議室2

講師：鎌田理恵子 先生  
TEL/FAX: 078-841-4982  
http://npoyobounet-kobe.jimdo.com

2023年10月15日(日)  
14:00～16:00 (受付13:30～)  
長田区文化センター 別館2F 3階 会議室A  
参加費 5000円 定員 50名

「回想法」で楽しい時間を過ごしましょう!

事業のご報告

第24回 日本認知症ケア学会 学術集会  
認知症ケア、新たな旅立ち

日時：2023年6月3・4日  
場所：国立京都国際会議場



京都で2日間渡り開催されました。伊藤理事長は6月4日 9:00~9:40に「生活環境・まちづくり」の分科会で発表。web配信は学会ホームページから当日申込みが可能です。申込締め切りは9月29日まで。ぜひご視聴ください。演題は下の通りです。  
演題：地域と協働し地域で支援者をつくる「認知症サポーター実践講座」への取り組み



日本認知症ケア学会  
ホームページ

事業のご案内

認知症予防講演会「回想法」①

「回想法」ってご存じですか？

思い出を活用した  
介護予防

2023年9月30日(土)

14:00~16:00 (受付13:30~)

東灘区文化センター 8階 会議室2

参加費：500円 定員：30名



講師  
津田理恵子 先生  
神戸女子大学健康福祉学部 教授

思い出を活用していきがい感が向上することで介護予防につながる技法に回想法という技法があります。今回は、一人ひとりの思い出に五感を刺激しながら意図的に働きかけ、その思い出を傾聴・受容・共感して、ほめる言葉や感謝の言葉を積極的に伝えていく回想法の効果を中心にお伝えできればと思います。

認知症予防講演会「回想法」②

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

2023年10月15日(日)

14:00~16:00 (受付13:30~)

長田区文化センター 別館ピフレ3階 会議室A

参加費：500円 定員：50名



講師：鈴木正典 先生  
出雲市民病院 麻酔科部長  
医師・医学博士

2021年の講演会参加者さんの声  
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。  
(80歳女性)

事業のご案内

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！

脳いきいきクラブ

認知症についての学習や予防の取り組みを行います。認知症になりにくい生活習慣を身につけましょう。

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



一ヶ月を振り返って、  
たくさんお喋りをして、  
時間が足りないくらい  
でしたね！軽い運動も  
楽しみました。

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



住吉いきいきクラブ

運動とおしゃべり、様々なレクリエーションなど、認知症予防に役立つ内容です。楽しい時間を過ごしましょう。

日時：毎月第2土曜日  
午前10時~12時  
場所：野の花サロン



学生さんによるレクリエーション

7月は学生さんが準備してくれたチーム対抗双六ゲーム。3チームに分かれて競いました！チーム名もみんなで決めました。我がチームは「ラット」。命名者のTさんにどうしてネズミなのかと訊ねると、「私が子年だから。」と...それで！メンバーで笑いました。ちょっと難しい問題もありましたが、みんなで力を合わせて楽しくクリアできました。他はアジサイチームと犬チーム、軍配はアジサイチームの勝利でした！

夏の応援キャンペーン ~寄附金・新規会員募集にご協力を!!~

~皆さまへのお願い~

記録的な猛暑、コロナ感染の第9波も油断できず、外出もままならない毎日ですが、お变りございませんでしょうか。認知症予防ネット神戸では会員募集、寄付金募集の「夏のキャンペーン」に取り組みます。物価高騰が続く何かと物入りとは思いますが、皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

- 新規会員募集：お知り合いや職場の方をご紹介ください
- 寄付金募集：円滑な事業運営のためにご協力をお願いいたします(認定NPO法人への寄附金は税額控除の対象となります)
- 会費納入：2023年会費未納の方は納入をお願いいたします

入金先 郵便振替 口座記号番号 00910-5-195110

加入者名 特定非営利活動法人 認知症予防ネット神戸



認知症予防ネット神戸  
ホームページ

講座や活動の最新情報は、ホームページをご覧ください。チラシなどのダウンロードもできますよ。SNSのお気に入り登録もお願いします。



Facebook



Twitter

定員になり次第、申込みを締切ります。お申込み、お問い合わせは法人事務所へ