



2011年3月に「脳いきいきクラブ」参加者を中心にスタートした「歩こう会」、参加者が1名という時もありながら12年間、コロナ禍でほとんどの集まりが中止になる中でも雨の日以外は休まず毎月開催してきました。



近年は、参加者が毎回10名を越し、地域の方々の参加も増えてきました。

そこで、住吉地域の5団体(東神戸医療互助組合・東神戸病院・地域福祉会あす・住吉北部あんしんすこやかセンター・認知症予防ネット神戸)による「住良本町ネットワーク」企画の「ふらっと歩こう会」として、本年度4月から新しくスタートしました。

これからもよろしくお願ひ致します。皆さまのご参加も大歓迎です。

<今後の予定>

5月4日・6月1日・8月3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

2022年4月~2023年3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

いつもの年より早く桜の季節が過ぎてしまいました。皆さまもお花見を楽しまれたことでしょうか。ニュースをお届けできる頃は、街は新緑の季節ですね。マスクをはずして緑の中で、大きく深呼吸をしてみましょう。

ギャラリー みんなの広場

✿ 折り紙 ✿

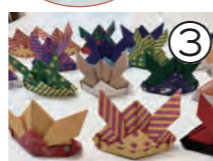
住吉いきいき教室で教えていただいた折り紙。参加者の皆さんの作品を紹介します。

①はリクエストがあってチャレンジしましたが、かなりハイレベルで時間切れ。全員達成できず。(笑)

②は配色を考えるのも楽しくて、個人それぞれのセンスが光ります。

③はこどもの日にちなんで兜。夢中になって、もう1個もう1個と気がついたらたくさん折れました。兜はアメリカ大リーグのある映像が発端となって、今、日本でも話題ですね。皆さんも折ってみてください!

①②は中にちょっとしたプレゼントを忍ばせることができ、見てもびっくり、開けてもびっくり♪楽しい作品です。



<折り紙指導> K.T.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局にお送りください。どしどし、お寄せくださいね。お待ちしております!



ワンポイント・レッスン レッスン ②⑤ / 気合いだぁー

- ①4 カウント歩きます。
- ②カゴぶを作るように、肘を曲げて胸を張ります。
- ③①と②を繰り返します。



1. 2. 3. 4. 腕を振って、膝を少し持ち上げるようにして、元気づく歩きましょう。体調に合わせて、手だけ足だけでもOKですよ。



5. 6. 7. 8. 両肘を曲げて、胸をしっかり張りましょう。首をすくめず長く保ち、背中に縦の皺を作るイメージです。

※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。

運動はおしゃべりしながらできるくらいの「少ししんどい」を目指しましょう。

2023年度(14期)がスタートしました

3年間8波に及ぶ新型コロナウイルスの感染拡大がようやく落ち着きを見せてまいりました。この間、自粛生活が余儀なくされ、いのちと暮らし、健康に大きな傷跡を残しました。とりわけ高齢者や認知症の方々への影響の大きさは、私たちが2度にわたって取り組んだ生活アンケートからも明らかになっています。

昨年度、3年ぶりに取り組んだ大規模講演会「社会的処方」では、社会的孤立をなくすことが認知症予防にとっても重要であること。人と人のつながりや支えあうまちづくりが大切であることなどを学びました。また、コロナ禍のもとで感染予防に細心の注意を払いながら、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るために講座に取り組みました。認知症になっても安心して住み続けられるまちづくりに欠かせない社会資源としての「認知症サポーター」の方々の悩みや戸惑いを解決するために「サポーター実践講座」のとりくみも始めました。また、中断していた「認知症予防検診」のとりくみも再開することができ、法人としての活動も徐々に戻ってきました。



大規模講演会「社会的処方」

コロナ禍がおさまりつつあるとはいえ完全に収束していないもとの新年度となります。法人の設立目的である「いつまでもいきいきと暮らすために」の活動は、その範囲も広がり、求められる役割も大きくなっています。その役割を果たすために役員一同、いっそうの努力を行う決意ですが、役員だけでは地域の期待に応えきれぬものではありません。会員の皆様が必要です。例年に増してのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



神戸市5行政区で開催「ミニ講座」

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。

2023年度(14期)通常総会のご案内

日時: 2023年5月25日(木) 14:00~15:30
場所: 東灘区文化センター 8F 会議室1

- 議案 第1号議案 2022年度事業報告に関する件
- 議案 第2号議案 2022年度決算報告に関する件

事業のご報告

居場所交流会

ウイズコロナ時代における新しい地域のつながり方や支え合いのまちづくりの進め方

日時：2023年2月21日 場所：東灘区文化センター8階 会議室
参加者：15名



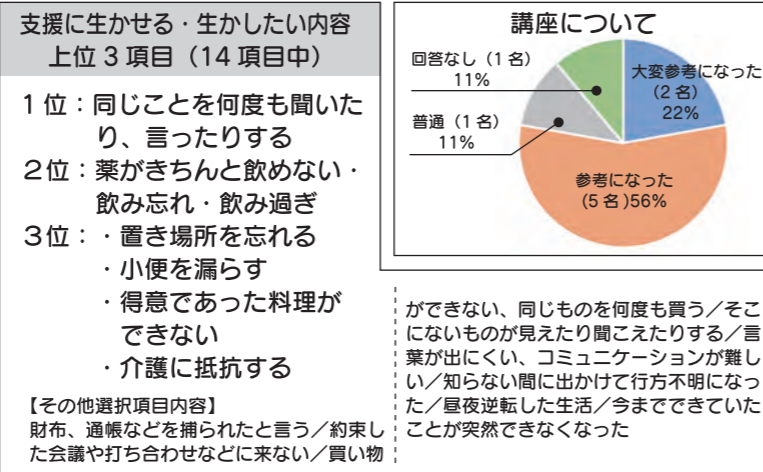
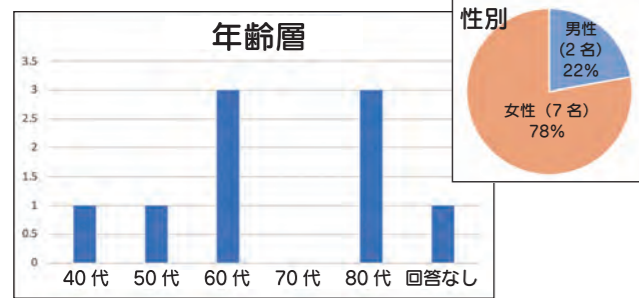
西智弘先生「社会的処方」講演会(2022年12月4日)アンケート結果報告と、課題についてグループ討議を実施しました。(課題はA:参加理由、B:活動の紹介、困ったこと、前進したこと、気付いた事、C:今後取り組んでみたい事)活発な意見交換が行われました。

認知症サポーター実践講座

地域で支援者を作る。地域で支援者になる

日時：2023年3月2日 場所：灘区文化センター 会議室E
参加者：12名 アンケート回答：9名

2022年度の事業として、計3回実施した「認知症サポーター実践講座」から、3月の講座のご報告をします。以下はアンケートの結果です。



<参加者の感想> ~柚原 純子様より~
認知症サポーター実践講座、大変勉強になりました。ありがとうございました。

最近よく、「まちづくり」や「地域ぐるみ」という言葉を見かけたり、耳にすることが増えてきましたが、実際どう取り組むのか具体的に考えた際、とても難しいことだと学びました。

認知症の方の問題点に対する、私たちの対応が、その方のその後に影響する(症状の悪化、不安)こともあったり、知識なく認知症の症状を見かけた時、「誰も迎える可能性のある仕方のないこと」、とは捉えられず、腹を立てたり、家族であれば怒りをぶついたりすることも実際にはあるんだ、と。

withコロナとして世界がコロナと共存する対応をとってきたように、with認知症として、今後迎える超長寿社会の中でも特に認知症に対して、地域で対応する大切さを痛感しました。

そして、認知症になってからの対応だけではなく、認知症にならないための予防、対策が個人でも必要である、と感じました。

周囲の環境として対応して行くためにも、一人でも多くの方に知っていただきたいと思っています。

賛助会員(団体)様紹介コーナー

株式会社コウベノモリト

認知症安心して住めるまちづくりへの挑戦

私たちは「ともにくらすをおもしろく」していこうと、まちを舞台に活動しています。その中心は、神戸市北区鈴蘭台にある「ベルスト鈴蘭台・北区役所」です。

鈴蘭台で「わたしのまちことば」というイベントを2年前から初めて、現在8回を数えます。これは、「まち」で「こと」を起こすと「ば」が生まれて、「まち」の文化になっていくとおもしろいなあ、と思ったのが始めるキッカケでした。



参加者は、企画者も表現者も観覧者もサポーターも鈴蘭台が好きな人ばかり。

未就学児から90過ぎの高齢者、小学生も高校生も大学生も。まちのサークルや自治会・婦人会のみなさん、作業所のみなさん。まち中のお店や施設も加わって、それぞれの立場関係なく、表現したい人がそれぞれの表現を通して交わっていきます。

「あったらおもしろいなあ」「もっとよくなればいいなあ」という気持ちから生まれているみなさんの表現には、新しい価値が溢れています。

お越しいただけると「世代間で受け継いで伝えている」「自分の世界を表現している」「それぞれの世界が交わっている」を身近に感じてもらえるんじゃないかなあって思います。

次回は令和5年7月12日、16日に行います。お時間があれば、是非「ともにくらすをおもしろく」を体感してみてください。

株式会社コウベノモリト 代表 久木田 啓

建築を学び、大学卒業後、設計事務所へ。不動産のプロデュース、企業プランニングの仕事を経て、2016年独立。2019年に株式会社コウベノモリトを設立し、「ともにくらすをおもしろく」をテーマに、まちをおもしろくする企画、運営を行っている。



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

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



運動も頑張る伊藤理事長



学生さんによるレクリエーション