



「木曜会」・・・御影山手認知症予防の会・・・

御影山手自治会 小林 順子

昨年3月中旬に、NPOの伊藤米美さんの「認知症予防」についてのお話をお聞きし、認知症は生活習慣の改善・適度な運動やウォーキング・楽しい会話・脳トレ（読書、パズル、献立を考える等）により予防することができ、もし入り口にさしかかっても回復も可能であることを知りました。

早速4月の第2週目から毎週木曜日に有志で歩く会を始めました。その日以来、お盆に1回お休みただけでずっと続いています。当初4、5人で始めましたが、その後次第に参加者が増え現在は毎回13、4人が集まって御影山手公園でストレッチをして体をほぐし、自分に合った速度で公園をぐるぐる回っています。歩行速度を上げたり弛めたり、横歩きやバックを試みたりして自分流を楽しんでいます。その後自治会館で、脳トレを兼ねてゲーム感覚の運動をしたり、紙コップのタワーを作ったり、懐かしい唱歌や時には英語の歌を歌っています。でも一番楽しいのはお茶を飲みながらのお喋りかもしれません。会に名前を付けようと皆で色々考えました。毎週木曜日に集まっているから「木曜会」が一番ふさわしいという事になりました。

9月から毎月第3木曜日の午前中に、伊藤米美さんのご指導のもと「認知症予防カフェ」を始めました。「認知症予防カフェ」といっても、まだいつもの「木曜会」の域を脱していませんが、多くの人に「木曜会」を知っていただければ嬉しいです。

「木曜会」が軌道に乗って続けられていますのは、伊藤米美さんの認知症予防にかける並々ならぬ情熱と、御影山手自治会の全面的な支援によるものと心から感謝いたします。



ゲーとパーでストレッチ



手をつなぎ支えあってストレッチ



紙コップを積み上げてタワー作り



自治会館で柔軟体操



認知症予防講演会

2014年10月29日（日）

午前 於 御影山手自治会館
午後 於 御影北地域福祉センター

テーマ
「回想法 思い出かたりは元気のもと」

講師 鈴木 正典 先生
出雲市民病院 麻酔科 部長

思い出話は「すればするほど元気になる」紙芝居やメンコをする子ども、田植えの写真などを見て、昔の事を思い出して語ることは、後ろ向きではなく、聴いてもらうことで自分に誇りがもてるようになる…数々の写真や、先生自らの演奏でみんなで唱歌を歌う、楽しい講演会でした。

*参加していただいた皆さんのアンケートの中から、ご意見や感想を紹介します。



午前の部

- 大変面白く2時間をすごしました。幼いころを思い出しました。ご立派な講師をお招きくださり感謝致します。
- 先生のリズムカルなお話とジョークを交えた講演がとても楽しかった。1年分笑ったような気がします。
- 対話をする時は聞き上手こそ大切！

午後の部

- お話を一方的に聞くのではなく五感を使って体験させていただいたのがとてもよかったです。ありがとうございます。
- 昔のことを思い出すのは懐かしく、とても楽しいものだった。
- 予想以上に面白くためになりました。昔の歌や写真など、又、懐かしいお話に時間を忘れてしまうくらいでした。

