

脳いきいきクラブ・友の会

クリスマス同窓会 報告

12月5日(水)、ヒュータワー住吉館ギャラリーにて恒例の「クリスマス同窓会」を開催しました。当日は14名が参加し、伊藤理事長や皆さんのひと言近況報告で和気あいあいと歓談！今回も2作の紙芝居を役割分担して行いました。初めて読むとは思えない上手さと話のオチに皆さんから大きな拍手と笑いがおこりました。こんな楽しい時間や集まりが地域に沢山あればいいなと感じる良い会になりました。



寄附金募集の報告とお礼

秋号で募集させていただきました、物忘れ相談プログラム(検診用タッチパネル)購入のための寄附金にて、新しく機材一式とソフトウェアを購入し、早速もの忘れ検診で使用させていただきました。ここに報告とお礼を申し上げます。しかしながら、目標金額にはまだ達しておらず引き続き皆様方のご支援を重ねてお願い申し上げます。



「歩こう会」の住吉めぐり  
おさんぽあんない

新年最初の「歩こう会」は、菊正宗酒造本社脇に建立された『嘉納治五郎 生誕地』の記念碑見学です。NHK大河ドラマ「いだてん〜東京オリムピック噺(ばなし)〜」には、日本で初めてオリンピックに参加したマラソン選手・金栗四三の恩師として嘉納治五郎(役所広司)が登場します。



現在の会員数

H30年4月~12月 実績  
正会員 賛助会員  
新規加入数 0名 13名  
退会数 1名 1名  
登録数 65名 130名

編集後記

新しい年を迎えました。新年号は昨年永田久美子先生講演会での皆さんの声をご紹介します。お読みいただき、ご感想などぜひお寄せください。

ワンポイント♥レッスン

レッスン⑧ / 指1本だけ♪

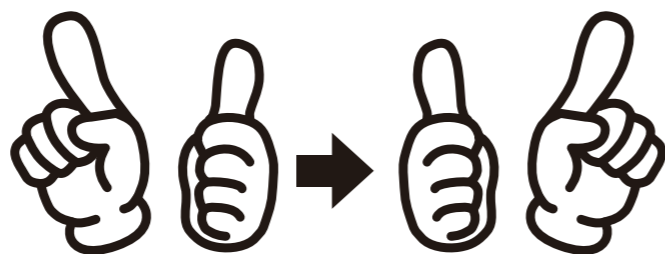
◇動きの説明

右手は親指、左手は人さし指を立てて左右を入れ替えます。リズムカルに動かしてみよう。

◇レベルアップにチャレンジ

- ①まずは自分のペースで!
- ②だんだん早く!
- ③歌を歌いながら

たった1本なのに思うように動かさない!!  
お友だちと楽しみながらチャレンジしてみてくださいね。  
親指と小指、人さし指と小指など、色んな指で試してみよう♪



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

認定NPO法人認知症予防ネット神戸  
理事長 伊藤 米美

2019年、認知症予防ネット神戸は、創立10周年を迎え第2次長期計画をスタートさせる節目の年となりました。

これまでの第1次の5カ年間の活動では、法人の活動のすべての分野において基本スタイルである「連携する事・繋ぐこと」の視点を何よりも大切に取り組んでまいりました。

そして、医療と介護の専門職との連携に加えて、地域とのつながりとして御影地域での「認知症予防と支え合いのまちづくり」活動が大きく前進しました。

また、MCIや認知症の方・ご家族への予防や支援の活動も積極的に取り組む事が出来ました。活動を進めるにあたって、医師や看護師などの専門職からの指導・支援もいただきながら、法人の6つの全ての分野で、総合的に活発に事業をすすめる事が出来ました。これもひとえに会員や地域の団体・事業所の皆さまのご支援の賜物と厚くお礼申し上げます。

新年度から始まる第2次長期計画においても、改めて法人設立の原点に戻り、医療や介護の専門職と地域を繋ぐことに加え、認知症の方やご家族とも協働し「高齢者が尊厳を保ちながら安心して暮らし続けられるまちづくり」に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、よろしくお願い申し上げます。

認知症予防検診と認知症予防のお話

OH30年12月11日(火)  
会場: 神戸大学医学部保健学科 校舎  
講演: 「認知症予防のお話し」  
~脳を元気にして、いきいき暮らそう~  
講師: 伊藤米美



御影中部 認知症予防講演会・物忘れ相談会

OH30年12月15日(土)  
会場: 中御影区民会館  
講演: 「認知症と予防について」  
講師: 千古吉孝先生  
(東神戸病院 モの忘れ外来)



脳いきいきクラブご案内

参加して認知症予防に取り組もう

月1回「脳いきいきクラブ」に参加し、認知症についての学習や予防の取り組みを行います。元気なうちから、「脳いきいき」5か条を使って、地域みんなで認知症になりにくい生活習慣を身に付け、明るく自分らしい生活を送りましょう。

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

日時: 2019年4月~9月 全7回  
毎月第4火曜日 午前10:00~12:00

場所: 野の花サロン  
参加費: 5,000円 学習資料、お茶等

定員: 16名(先着順)

\*脳と心の元気度の効果判定を期間中に行います

2018年12月9日

認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり講演会 報告

第1部 基調講演「住み慣れたわがまちで安心して暮らし続けるために」

第2部 パネルディスカッション「認知症予防と認知症の人にやさしいまちづくり」初めの一歩



永田久美子 先生

- ①「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり」の取り組み  
神戸大学大学院 保健学研究科 教授 古和久朋 先生
- ② 御影中部「認知症予防と支え合いのまちづくり」3年間の活動報告  
認定認知症予防ネット神戸 理事長 伊藤米美
- ③「地域を繋ぐまちづくり」への取り組み  
神戸市社会福祉協議会 鎌田あかね氏



古和久朋 先生



鎌田あかね氏



伊藤米美

●永田久美子 先生 講演会に参加していただいた みなさんのメッセージ

43歳 女性

「認知症になっても安心して暮らせる」町って、どうゆうものなんだろう...?と調べてしまいましたが、神戸のような都会でこのような取り組みをされていることにまずおどろきました。永田久美子先生のお話も、とても希望を感じられるものでした。古和久朋先生の「早期発見」が絶望しないために”というお言葉もとても印象的です。

69歳 女性

認知症になってもならなくてまたとえ80才をこえても何か人の役立つ事で仕事をしたい(高校野球部の部室の掃除など)場合、どこにどのようにアプローチすればいいのですか?

78歳 女性

近所の方に少し不審な方がおられるが、なるべく話しかけて地域の掃除などにも声かけて一緒に出席しました。この事はとても大切な事だと思います。

75歳 女性

年を重ねても生きる目標みたいな事が生活の中に必要で有るという事が解りました。

49歳 女性

私の母も認知症でした。永田先生が冒頭でおっしゃっておられましたが、まさにこの時、認知症の家族を介護している方、何よりも本人にこの話しが届けば...!と思いました。条例はできたものの、進めていくのは住民ひとりひとりの思いを新たにできました...。人と人がつながり共に支えるまちづくりを、今後は取り組んでいくことを学ばせていただきました。



高田寛子氏

65歳 男性

地域の方が認知症の方の生活の一部になって支えているビデオなど見せていただき、気づかされました(医療現場だけではダメということ)

52歳 女性

御影の取り組みがよくわかり、参考になりました。他の地域などにも広がり東灘全体、神戸全体に広がっていけば良いなと思いました。

73歳 女性

日頃認知症の不審が常に頭を過っていました。お話を聴きして地域での支え合いで安心して過ごせると思い、心丈夫に思いました。

49歳 女性

「最初の一歩」というタイトルが素敵ですね、行政や先生方が考えていることを住民レベルでひもといて伝えていく、という作業をどれだけいぬいに伝えていけるかについて考えさせられました。

82歳 男性

高齢者の誰でもが自分も認知症になるのだと思って生きていくことが大切と思いました。

51歳 女性

具体的な神戸モデルの政策が分かり、参考になりました。

62歳 女性

市民ひとりひとりが予防に取り組むことが優先されているが、認知症になっても安心出来る地域づくりに向き合うことが必要だという話の内容は大変参考になりました。希望につながる循環ということ。



松井左知子

65歳 女性

認知症にならない為にはではなく、なつてからどうするか準備が大事、なつても安心大丈夫なようにしておくことが大事、ということを再認識しました。「なつた時にはよろしく」と言えるようになりたい。3割りうまくいければいいとの言葉で気持ちが楽になりました。

台風接近のため延期となりました講演会でしたが、205名のご参加をいただき無事に終えることが出来ました。日程変更で皆様方には大変ご迷惑をお掛け致しました。

ご来賓を代表して東灘区医師会会長 堀本仁士先生、東灘区保健センター センター長 森井文恵様からご挨拶を頂き開演となりました。

第1部基調講演 永田久美子先生のお話では、

認知症になつても地域の中で前向きに暮らされている方々や共に歩むことの大切さを実例を通して学ぶことができました。

また、第2部パネルディスカッションの先生方のお話からも得ることが多かったと、ご参加いただいた方々からのご感想も沢山頂戴いたしました。

その一部ですが、ご紹介させていただきます。



堀本仁士 先生



森井文恵氏



パネルディスカッションの先生方