

### 認知症予防教室 再開しました！！

〈脳いきいきクラブ〉〈住吉いきいきクラブ〉〈認知症予防教室すいすいウォーク〉は6月から再開しました。約3か月ぶりの再会となった参加者の皆さんの様子をお届けします。

テレビを見て笑っててもダメ、人としゃべって大切やね！



教室が始まってホッとした。



教室が始まって、みんなの顔を見て元気になった。

外出が怖くて散歩にも行かなかったら、いっきに体力が落ちた。

ここで色々教えてもらって実践できるようになってる安心感があったから、心身共に元気に過ごせた。



#### 〈歩こう会〉

歩こう会は、屋外での実施のため参加者の間隔等に気を付けながら休むことなく継続しました。ほとんどの集まりが中止となり、買い物以外の外出を控えて運動不足気味の皆さんには良い息抜きになったようです。



※〈ステップアップエクササイズ〉は会場の都合により、もう少しおまちください。

## 認知症予防地域サポーター養成講座のご案内

### 「運動力向上講座」運動の知識と実践 ～自立した運動習慣の確立を目指して～

認知症の予防に運動は効果があると言われていますが、自分にあった運動を続けることが大切です。この講座は、運動が得意な方も、苦手な方も一緒に取り組むことができます。

- テーマは2つ。
  - ①「運動」について学び、自分にあった運動を身につけましょう。
  - ②自ら学び、あなたが住む町で、地域活動の中で住民をつなぎ仲間の輪を広げましょう。
- まずはあなたの運動習慣から！！ チャレンジお待ちしております。

日 時：10月26日・11月9日・11月23日・12月14日（月曜日／全4回）  
14時00分～16時00分（2時間）

会 場：東灘区民センター（予定）

講 師：藪田 恵（健康運動指導士）他 看護師・管理栄養士・認知症予防専門士

対 象 者：地域活動に関心のある方ならどなたでも

募集人員：12名

参加費：4,000円（全4回）

持ち物：筆記用具・水分・タオル・動きやすい服装でお越しください

主催：認定NPO法人認知症予防ネット神戸



### 賛助会員（団体）様紹介コーナー



### 『株式会社ライフリンク様』のご紹介

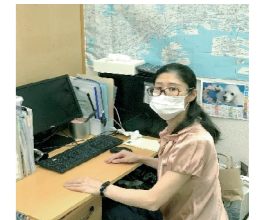
株式会社ライフリンクは、介護保険・障害福祉制度の居宅サービスの事業所リンク在宅サービスを運営しています。



#### 事業所理念

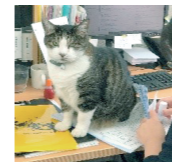
私たちは、お客様とご家族の想いを大切に、寄り添っていきます。お客様・ご家族の「望む暮らし」を大切に、実現のために最善を尽くします。医療・保健・福祉等の各分野と連携し、お客様とご家族のより良い生活を支えます。

サービス提供責任者 伊藤 有紀子さん



私共の事業所のお客様の最高齢は98歳、最年少は18歳。皆さまがご自身の持つておられるお力を最大限に発揮し、望む生活を実現していただけるようにとサービス提供をしています。職員構成は40代～70代で平均年齢は少し（かなり）高め。でも自称永遠の20代または年齢不詳の気持ちは若いスタッフたちです。

コロナ禍で今は、外出を控えられるお客様もおられますので、体調の変化や体力の維持について、関係の方々と連携しお支えています。皆様の不安なお気持ちを和らげて差し上げることに注力しています。事業所の衛生管理や従業員の体調管理にも細心の注意を払っており、気が休まることのない毎日です。



新型コロナウイルスの脅威が1日でも早くなくなりますように。平穏な日々が戻りますようにと願っています。その日まで今のこの体験を皆様と共有し、少しでも安心な毎日が過ごせる方策と一緒に考えていきたいと思っています。

←事業所のにゃんドル「くーちゃん」です。仕事のお手伝い中

### 夏の応援キャンペーン ～寄附金・新規会員募集にご協力を！！～

認定NPO法人認知症予防ネット神戸は本年7月に丸10周年を迎えました。今年度は初心に戻り「認知症予防と支え合いのまちづくり」を東灘から神戸全域へとさらに広めるべく活動を進めたいと考えていました。しかしながら、コロナ禍のもと「緊急事態宣言」が出され自粛が要請されました。法人でも3月以降約3ヵ月の間ほぼ全ての事業を中止・延期せざるを得ない事態となり、法人の事業収入はなくなり、法人の運営にも大きな影響が出ています。また、長期にわたる自粛生活は予防に繋がる「運動と社会生活」のどちらもの活動を奪い、多くの高齢者が不安とストレスの多い生活を余儀なくされています。「長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か」というアンケートに取り組み、「新しい生活様式」のなかでも支え合いのまちづくりを早急に進めたいと思っています。認定NPO法人にとって会費・寄附金は法人運営には欠かすことのできない資金です。毎年この時期に強化していますご協力依頼を、コロナ禍という非常事態も含めて、皆様に心からお願いする次第です。

#### ～皆さまへのお願い～

- ◇ 新規会員募集：お知り合いや職場の方をご紹介ください
- ◇ 寄附金募集：円滑な事業運営のためにご協力をお願い致します（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：2020年 会費未納の方は納入をお願い致します



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